

# 裸辞Gap的年轻人，被职场抛弃了？

Gap Year,又称“间隔年”。它在十多年前才第一次出现在中国社会的语境中,成为年轻人在大学和进入职场后的一种人生选择:按下暂停键,四处走走看看,了解不同地区和人们多种多样的存在方式,也发现自己。然后回到正轨,追寻经过审视后的人生目标。

到了2023年,它成为一种风潮,“人生是旷野不是轨道”的呼声响遍社交媒体,成为许多人纵身一跃、裸辞Gap的号角。

2024年开春,现实显得不那么浪漫:Gap经历似乎成了许多人简历上的“污点”,让他们求职受困。社交媒体上,类似的话题和贴子层出不穷。

关于Gap后求职受困的讲述已有很多,我们找了三位相关人士讲述她们的经历,一如接受采访的猎头凯西所说,“当前形势下,Gap空窗期现象会越来越多,社会如果能更包容和开放对待的话,我相信会越来越好。”

## 小糕:市场营销

### 求职时展示Gap成果,为求职“加码”

工作三年后,我在去年3月裸辞了,决定开启半年的Gap。

2020年大学毕业后,我进了北京一家互联网大厂做市场营销,面临非常多超过能力范围的事情,压力很大。随着互联网红利消退,业务增长有限,我意识到,这样下去只能自己给自己画饼,和同事内卷,我找不到继续工作的意义了。

裸辞后,我做了六个月的Gap规划。去年4月,我开始了重新构建新生活方式的调整期。我每天跑步、看书,自己做饭、研究健身,享受生活,同时准备签证、旅游攻略。5月去欧洲玩了20多天,6月去新疆玩了10多天。其间,还见了很多以前的朋友,聊生活,聊未来,聊轨道之外旷野上的可能性。

Gap的头几个月,我完全没有刷求职APP,怕自己焦虑。然后就到了至暗时刻,找工作的过程果然波折。

我觉得自己简历还算不错,看准了喜欢的、匹配的岗位才投递,结果第一周投出去的简历都没回音,确实感觉比

较挫败。后来我调整策略开始海投简历,大概一周有一个面试机会,相对来说不算多。

面试时,几乎每个面试官都会问我Gap的原因以及这期间在干什么。

我在回答时说,职业生涯是一场长期比拼,短暂的休息是为了更持久的前进。也强调我不是随意的、漫无目的的Gap,而是做了严密的规划,让他们觉得我连裸辞都能当项目管理去做,没有什么活干不了。还提供了一些成果展示,比如20天的欧洲旅行总结、社交媒体更新数量、与摄影图库签约的证明等。

我用了一个月时间,投了四五十份简历,面试了三个公司。第三个公司是为AI相关产品做市场推广,我的经验能力各方面都非常匹配,也喜欢,就顺利入职了。

回顾Gap这段经历,对我有很大帮助。它让我有了一段完全属于自己的时间,从内耗环境里走出来。当下我的命题是重新培养对生活的热爱,这比之前“996”拿生活热情换钱更重要。

## 西西里:短视频编导

### 放平心态,发展兴趣爱好

我是2019年开始工作,2023年3月裸辞的。现在,我是无业游民。规划后续发展自由职业。

我最初在一家头部MCN公司做短视频编导,看似自由散漫,其实大家都很焦躁。工作要对数据负责,每天都会无意识打开负责的账号看一下,尤其在意涨粉量和点赞量。

后来我接手一个压力非常大的项目,长达两个月的时间里,每天回家都要哭一次。有天我正在洗澡,脑子里有个声音说你要停下来,你需要休息。我当场就决定要休息一段时间,然后就裸辞了。

裸辞这一年,我在焦虑跟平静之间反复横跳。看着朋友同事升职加薪,所有人都在正轨上,我会感觉非常焦躁,经历了无数次夜晚的崩溃——在大街上走着会突然流泪,在家里看视频会突然崩溃,和别人吵架会彻底失去理智……

焦虑太多,基本围绕着钱、自我价值,以及无处不在的攀比心。

每次焦虑的时候,我都告诉自己:“你要好好记住现在的痛苦,车到山前必有路,触底就一定会反弹,这段时光一定会过去。二十几岁、三十几岁的你,还有成倍的时间要度过,想象六十岁的自己看现在的自己,大概能一笑了之。”

其间,我也找到了一部分内心力量,尝试写小说。小时候我就畅想当作家,但从没真正实践过。但Gap这一年,我居然在网文平台写了30万字的小说。最初我觉得很困难,没信心。但写到30万字,赚了1000多元后,我受到了鼓舞,找回了自信。

现在,我不着急,哪怕迟了一年再去探索世界也不急。班有适合的就去上,没有就继续沉淀,做一些有成就感的事,生活得更有勇气一点。

## 凯西:猎头

### Gap现象会越来越普遍,要抓住机会强大自己

我在奢侈品行业做过多年人力资源相关工作,目前做猎头一年有余。

国内的招聘市场较为传统,Gap出现在履历上就像留下污点一样,人事工作者会非常谨慎。作为猎头,只要履历上有Gap经历,就算他学历很好、背景履历都不错,我也还是会很谨慎。

一旦你有Gap经历,面试公司就会质疑你是不是能力或心态有问题,为什么不能两三个月或半年内快速找到工作呢?是不是状态不好,或资源人脉有限才会空窗期过久?你如果有家庭,他会想你家是不是糟心事多,以后动不动请假?

但是当前形势下,Gap空窗期现象会越来越多。社会如果能更包容和开放对待的话,我相信会越来越好。但这不是短期内能够解决的问题。

那么普通职场人若有过Gap,重新

求职该怎么办?

我想还是要有积极的心态,不要让自己消沉下去,要抓住机会强大自己。

若进入面试,要有“爱谁谁”的自信,要打心底觉得Gap对我只有加分没有减分,这个岗位我是完全能够胜任的,在姿态上要有这种气势。

同时要把Gap内容做充分展示:在面试时展示Gap时做了什么有意义或给自己加分的事,每个阶段的小目标是什么、达成了多少,能给公司带来的加成是什么。不能负面消极,要积极主动面对既成事实。以拿到工作为目标,让对方认为你是最佳人才选择。

一旦有机会在面前,你要有能力去抓住它。让自己变强大,很多机会会自然而然。当你有底气了,很多东西会水到渠成。

来源:三联生活周刊

