

加强大学生职业生涯规划 纾解“考研”内卷

To Strengthen the Career Planning of College Students and Ease the “Postgraduate Entrance Examination” in Rat Race

李淑玲

Shuling Li

中国劳动关系学院 劳动关系与人力资源学院 中国·北京 100048

School of Labor Relations and Human Resources, China University of Labor Relations, Beijing, 100048, China

摘要: 针对近些年考研内卷之势, 论文通过问卷与实践经验的总结, 从考研热的现状、原因、利弊进行全面的解析。从中看到“考研热”根本在于大学生对自己定位不清, 对社会和职场认知不明, 过多迷信考研就是提升就业能力的法宝, 就是能找到更好工作的捷径, 实则很多人是一种从众行为。据此, 提出从大学生职业生涯规划来帮助个体计划, 让大学生理性对待考研的选择以及专业的选择, 从兴趣、志向以及能力匹配上进行客观的自我评价, 再借助规划工具, 进行科学合理的职业发展设计。

Abstract: In view of the trend of postgraduate entrance examination in rat race in recent years, this paper analyzes the current situation, causes, advantages and disadvantages of the craze for postgraduate entrance examination in a comprehensive way through questionnaires and a summary of practical experience. From this, we can see that the “Postgraduate entrance examination craze” basically lies in the fact that college students haven’t a clear self-orientation and haven’t a clear understanding of society and the workplace. Excessive superstition that the postgraduate entrance examination is a magic weapon to enhance their employability is a shortcut to finding a better job. In fact, many people are a kind of herd behavior. Based on this, this paper puts forward that college students’ career planning can help individual plan, and make college students treat the choice of postgraduate entrance examination and major rationally, and make an objective self-evaluation from the match of interest, ambition and ability, with the help of planning tools, scientific and reasonable career development design.

关键词: 大学生; 生涯规划; 考研

Keywords: college students; career planning; postgraduate entrance examination

课题项目: 中国劳动关系学院教改项目——大学生生涯教育课程体系探索与实践(项目编号: JG22033)。

DOI: 10.12346/sde.v4i9.7162

1 引言

近年, 大学生就业成了中国社会之困, 其中最为纠结和困惑的问题是“考研”大军越来越壮大, 考研难度年年加大, 倒逼大学生们把大学过成了高中的模样, 一入大学就备战研究生考试, 考研不成功, 还会继续二战、三战。2022年考研录取分数的整体提高, 更是让“考研”一词与大学育人模式再度冲上热点话题。这条越来越拥挤的考研之路, 给高等

教育和大学生们到底带来了什么? 考研之路该如何走? 论文就个人多年大学生就业工作的经验和最新调查进行梳理分析。

2 考研内卷之势堪忧

2.1 考研竞争持续增加

2017年以来考研毕业生逐年快速增长(见图1), 2022

【作者简介】李淑玲(1971-), 女, 中国山东人, 博士, 副教授, 从事企业人力资源管理和大学生就业与生涯规划研究。

年考研人数达 450 万，但录取人数只有 150 万左右。2019 年中国青年网校园通讯社对全国 381 所高校大学生的调查显示：834 万人毕业生中近 90% 对就业前景担忧，有超过 50% 毕业后选择考研。2022 年春季，课题组对一所北京二本院校的经管大类近 400 名 2023 届毕业生的就业倾向摸底显示：75% 的学生择业首选是考研（留学）。这一比例在重点院校更高。

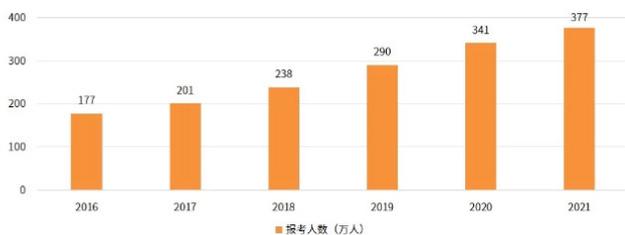


图 1 2016—2021 年研究生报考人数

与此同时，备战考研的时间，很多人也从大三前移至大二，乃至大学新生一入校就开始了。为了保研或者考研，很多学生夜以继日地苦读，因为考试的同质化明显，在“考研党”的世界里唯有一遍遍的刷题、一遍遍的记忆，如同再来一遍高中，再一次的高考。针对这一现象，同济大学教育现代化研究中心研究员李俊，发出了“大学越来越像高中”^[1]的感慨。

2.2 考研上岸一年比一年难

不断增加的考研人数和保持不变的招生人数，增加的是考研上岸难度。正所谓水涨船高，学校也只能通过提线来筛选。2022 年的考研文科类分数全面上涨 5~10 分，有的专业甚至涨幅达到 20 多分，如社会工作这种原来非热门专业，今年的录取线也在 400 分左右。以 2022 年的考录比来看，2/3 的学生必然落榜，而二本院校的考研录取率平均 10% 左右，与其 70% 左右的考研率相比，50%~60% 的考生面临失败，各种原因会有 30% 左右的考生进入再战。如此叠加，上岸难度可想而知。一个学生“五战考研”，最终“人生停滞的这五年，彻底放下了……我努力的程度，跟不上日益上涨的分数线。”其蕴含的悲凉之情令人唏嘘。

2.3 二战成为就业率和就业质量最大的 bug

毕业生总数 20%~30% 左右的考研二战比例，对于就业率和就业质量的影响是显著的。二战学生少有人真正找工作；他们多数是学业成绩优秀、就业能力不错的“好”学生，是可以冲击高质量就业的群体，但放弃直接就业，意味着优质就业的减少、灵活就业乃至不就业数量的增加，成为高校就业之痛。

3 考研内卷的利弊分析

毫无疑问，考研卷到如此程度，其利弊的天平也已经发生了不可控的倾斜，特别是对学生本身的影响，对整个国家人才开发的影响，都是不可忽略的。

3.1 有利的一面

很多学生因为考研，更专注于学习和学业，也在备考的过程磨炼了自己的意志力。考研成功，也将对自己的未来职业能有更高的学历铺垫，使自己在就业市场上有一个较硬的敲门砖。国家也在一定层面上收获高质量人才。

3.2 不利的一面

3.2.1 同质化的竞争引发更严重的心理问题

大面积的考研率以及大比例的失败率，对考研学生构成了额外压力，焦虑情绪以及考研失败后的挫折感，会给学生巨大的心理冲击，陷入自我怀疑和否定。

3.2.2 学生过早专注考研限制了个体全面发展

考研内卷使得很多学生在大一、大二就进入备战体系，围绕考研或保研，进行明确而精致学业和学分体系规划，局限在考研保研所需要的教材、竞赛项目、学分绩点上，这大大限制了个体的自我探索和多种能力锻炼，特别是开放式学习所能带来的探索新知识的能力、逻辑判断和推理能力以及创新能力等。

3.2.3 降低了大学教育本身的意义

在内卷的考研大潮中，大学教育被功利地以升学率来测评教育质量的高低，从教师到学生，都被无奈地卷入其中。不少学生为了考研，不惜牺牲自己的健康、友情、爱情、个人探索、课余活动等等，而这些牺牲恰恰又是构建一个人内心和灵魂的基石——大学教育的本意^[2]。考研热度的异常将“考研保研竞争中胜出”目标代替了人格形成和人生路径选择目标，大学教育丰富的内涵被简化为达到下一步目标的手段，大学教育的意义面临着变形与缩水。

3.2.4 高昂的教育成本支出

因为卷的厉害，考研学生在时间、精力、心理压力都有巨大的消耗，考研书籍和辅导班的报考等也是不小的支出，产生几千、几万元不等的费用。盲目考研还会带来大量机会成本的损失。太多不能上岸的学生，会因为备考忽略秋冬季的黄金招聘期，而错过可能比较优质的直接就业的机会。

4 考研“卷”的背后原因分析

课题组问卷调查显示，考研的目的中，“增强就业竞争力”排在第一位，“缓解就业压力”和“考名牌学校”分别在第二、第三位，参考表 1。

表 1 你选择考研的原因是什么？【多选题】

选项	小计	比例
A. 获得更多知识，考取自己心仪的名牌学校	67	46.53%
B. 提升学历，增强就业竞争力	137	95.14%
C. 亲友期望	50	34.72%
D. 周围同学和环境的影响等	34	23.61%
E. 延缓现在的就业压力	72	50%
F. 目前没有什么目标和想法，所以选择考研	19	13.19%
其他	1	0.69%
本题有效填写人次	144	

表格说明：表 1 是一个 199 人参加填表的学院，其中 75% 的考研学生进行的回应。

由此，可以看到学生对于考研的选择和认识是多元的，绝大多数都希望研究生身份可以带来更好的就业竞争力，或者能够圆满名牌学校的梦想，包括延缓当前的就业压力。分析其背后的原因，虽然有外部环境因素带来的就业压力，学生们想通过自身努力来换取更好的发展机会，但是也能看到其中随波逐流的痕迹与逃避现实就业困难的脆弱心理。究其根本，是对自己没有信心、对环境只知一二以及本科阶段的就业能力储备不足。

这里也有学生们的盲目理解带来的考研热度。

4.1 考上研究生就更能有更好的就业能力

从招聘市场来看，社会对研究生远远比本科生重视，待遇也高，很多大公司招聘也对学历有要求，一些大家都看好的单位或者岗位，硕士生确实是要比本科生有优势。但是，残酷的就业市场却也清晰地告诉毕业生，如果你的专业和能力无法匹配组织的需要，那么剩下的还是你，这与学历无关。在更多务实的中小企业，他们有明确的实用标准取向，而并非研究生这个学历标准。考上重点校冷门专业研究生的学生，毕业时要靠自己本科时的专业来就业的，不在少数。就业能力的核心是职场适应能力，而非学历。本科阶段有良好的就业能力，那么考研与否就不再重要。

4.2 考研后就能有更好的就业机会了

以考研来延迟就业的学生大有人在，盲目乐观地认为过几年工作就好找了。实际上这群人常常会发现研究生毕业时，情况并未好转。事实上，等待是不可能解决就业机会问题的，每个时期都会有对应的就业机会，正如一个时代有一个时代的使命。就业机会的多少关键取决于一个人的就业能力的大小以及它与社会需求的吻合度。

从众考研暴露出大学生们并不了解就业市场的现实需要，不清晰职场的成长规律——每个所谓好的职位是来自职场实战经验的积累，而不是简单的学历积累。同时，职业生涯定位不清不准，就业观、择业观有偏差，不清晰自己到底是谁，什么职位、岗位才适合自己。

5 以职业生涯规划促进理性考研

在考研这条大河里，如果你根本不擅长游泳，就要尽快选择陆地行走模式，即便是高山或沼泽，你也能想办法走过去。与其在高考式的考研中焦虑、无畏消耗，不如静下心来从职业生涯规划入手，进行理性分析后，再决定是否考研和考怎样的专业。

5.1 遵循人职匹配原则深入了解自我、行业、职业

一个人的职业稳定性和发展性，主要取决于“人职匹配”程度。兴趣、能力上对选择的职业适合，才有利于在该领域的全身心投入，才会有职业上更好的发展。理性的职业生涯规划，就是从人职匹配入手，从了解自我开始，然后再去分析自己认为的或者想的、感兴趣的职业，接下来看能够满足该职业的行业类型，由此一步步地锁定自己的主攻方向。审查自身在学历、资历、能力是否匹配想要的职业，如果研究生是这个领域必需的门票，那么选择考研就有很清晰的职业方向，考研动力也会十足。如果这个职业的入门门票可以是本科，那不妨先在职场里感受一下，再确定下一步是否考研及专业倾向。

5.2 以劳动教育重构正确的择业观

择业观决定着毕业生在面对就业区域和岗位的时候，做出怎样的倾向性选择。树立与时代、国家需要相吻合的择业观拓宽毕业生的选择，也会减少各种不必要的纠结。2021 年 4 月 19 日，习近平总书记在清华大学考察就提出：“当代中国青年是与新时代同向同行、共同前进的一代，生逢盛世，肩负重任。”因此，大学生作为新时代国家建设的担当者，就要做中国脊梁，到祖国最需要的地方去建功立业，即便艰苦，但其中个人价值和社会价值都是在普通岗位上难以获得的。劳动光荣，岗位不分高低，工作没有贵贱，诚实劳动才能创造幸福生活。新的百年任务，乡村、城镇，处处都是需要人才的地方，每个岗位都可以做出自己的贡献。转变就业观念，树立起正确的择业观，就不会在考研、考公这一条路上内卷了。

5.3 以科学规划进行考研选择

考不考研，考哪个专业，上哪个学校，这些人生重要的选择，需认真审慎。科学的生涯规划，能帮助做出适合的选择。如考研选择专业的时候，将本科的基础与研究生专业进行延展或者有机融合，才可能有更优的复合型优势；而与本科专业毫无关联的跨考，很可能是无畏消耗了本科时光，也未必能获得新专业的认同。科学生涯规划可依赖测量工具，如职业能力测试、性格测试、价值观确认等认清自己；也有决策工具，如决策平衡单、决策体验单等，让选择更客观更便捷。

5.4 从体验入手不断提升就业能力

课题问卷中，对于“我认为目前自己能力不够，找不到好工作，打算先提高学历再找工作”的认同回应高达44.44%，说明毕业生对自己的就业能力有很多怀疑。这一方面是因为他们对于真实的职场缺乏了解，另一方面也缺少职场能力的训练和积累。

就业能力提升应该作为职业规划中最重要的实施部分，在学期间增加学生课程本身的实践性、校内职场情景模拟等应用性环节来增长职场感受，提升综合职业素养，充分利用实习实训增强职场体验，切实提高学生的专业知识的应用能力和操作能力^[3]。考研如果失败，先就业再择业，则是不浪费光阴的作法，也是渐入职场佳境的重要路径。从校门迈出，融入职场，很难一下子就是对的，就是好的，这需要适应和积累的过程。而每一段从业经历，都会让自己更靠近或者有能力获得自己心仪的那个岗位。

参考文献

- [1] 李俊.为什么很多大学越来越像高中了?[Z].头条_腾讯新闻 <https://new.qq.com/rain/a/20220515A012U200.html>.
- [2] 张思楠.考研“热”需要“冷”思考[N].中国财经报,2022-4-12(003).
- [3] 黄憬怡.“考研热”视角下部分大学生就业观念探究及做法[J].就业与保障,2020(10):48-49.