

新闻深1°

Gap Year,是“躺平”还是“重启”?

——她们的人生选择故事

□ 中国妇女报全媒体记者 韩嫣然

Gap Year中文译为“间隔年”，原指青年在毕业之后、工作之前，并不急于盲目踏入社会，而是停顿下来(通常是一年)去做自己想做的事情，体验不同的生活方式。

近年来，Gap Year这一概念在国内年轻人中愈发流行。不少年轻人选择了裸辞，进入Gap期。虽然每个人选择离开岗位的原因不同，或带着对过去的失望，或充满对未来的希望，但他们都在努力寻找着自己理想的生活状态。

日前，中国妇女报全媒体记者采访了正在经历或经历过Gap期的女性，听她们讲述自己的Gap Year故事。

短暂停驻，为心之所向

艺璇是一名毕业于国内某211大学的硕士研究生，工作5年。2022年，刚满30岁的艺璇选择从曾经就职的北京某互联网公司内容运营岗位裸辞，因为她后悔当初的职业选择了。

“我毕业那年，市场环境整体比较好，我们班有八成的同学去了企业。”她回忆道，当年毕业生去企业工作特别是去互联网大厂工作是一股风潮，只有优秀且幸运的尖子生才能拿到大厂offer。毕业那年，经过残酷的三轮校招面试，艺璇成为当年拿到大厂offer的佼佼者之一。

但后来，她后悔了。“我们互联网行业内部流行着一句话——‘35岁是互联网人的一道坎’，虽然有些夸张但也从侧面反映了一个事实。互联网公司的人员流动性很强，旧人离职、新血液不断涌入是常态，当年跟我同一批校招入职的小伙伴已经各奔东西了，新来的实习生是‘00后’甚至还有‘05后’，跟他们在一起工作虽然很开心，但是快乐过后更让我感到孤单。”艺璇说。

此外，互联网的工作内容与个人特质不符，也是促使艺璇离职的另一原因。“当年我跟风进入了互联网行业，但经过这几年的工作，我发现自己的性格并不适合从事互联网行业。”艺璇说，做互联网运营需要思维活跃，能抓住年轻人的“梗”甚至能主动造“梗”，她在这方面并不擅长。“一直在追着热点跑，让我有一种被互联网‘绑架’的感觉。”

匆匆毕业，匆匆择业，缺乏对职业生规划，当工作和生产一同进入瓶颈期时，艺璇对自己的未来产生了迷茫。

同样选择裸辞的还有小王，“我觉得我的工作可有可无，很边缘。”小王在一家头部MCN机构做营销策划工作，公司业务规划不清晰、晋升通道不透明，让她找不到自己的职业价值。在这家公司待了3年，她换了3个部门，辛苦策划的方案常因种种原因无法落地。2023年，29岁的她带着失望和疲惫选择了裸辞。“我想休息一段时间，去尝试我想做的事情，去别的城市看看。”

“许多人在工作一段时间后，希望有更好的职业生涯规划，也意识到自己面临着职业发展瓶颈，同时，30岁左右的职场人已经有一定程度的经济积累，具备了选择Gap Year的能力，这也是促使大家选择这种生活方式的重要原因。”国家一级企业人力资源管理师、深圳市公共就业服务中心特聘创业导师冯小利刚跟记者分析道。

对目前的职业现状感到迷茫、职业晋升通道不透明、找不到个人价值感、工作量超出个人承受范围、影响生活质量的提升、



小王离职后爱上了户外运动。受访者供图

对现有生活工作感到不满……成为现代年轻人主动选择Gap Year的重要原因。

Gap Year后，重新认清自我

每天早上7点起床，8点到图书馆，晚上11点回到出租屋，日复一日，辞职后的艺璇决定考公，备考让她重新过上“高三”生活。艺璇跟记者算了一笔账，备考期间她几乎拒绝了朋友的聚餐游玩邀请，不再购入新衣，改掉了之前购物囤货的习惯，生活走起极简风，搬家到交通不便但租金更低的城郊小区，只保留“维持生命体征”的必要支出。这样的生活状态，艺璇已经持续了一年。

这样的生活会让人感到枯燥吗?当记者询问艺璇，她表示自己完全不会，甚至还有些乐在其中。“我是个i人(指倾向于安静、独立，不太喜欢社交活动的人)，之前在工作中，我每天要被迫处理各种人际关系，还要保持5G冲浪速度，这让我身心俱疲。考公让我的生活变得更加纯粹，每天有规律地学习、运动，偶尔跟喜欢的朋友出去玩，我重新拿回了自己的时间支配权，按照自己的心意来活。”

“Gap Year可以帮助我们增加阅历，更重要的是能够让自己的心静下来，认清自我。此外，可以利用这段时间学习一些职业技能，以便在Gap Year结束后寻找更合适的工作岗位。”冯小利说。

但并非所有人都能像艺璇一样有高自驱力。“Gap Year适合高度自律的人，离职以后你会发现，你曾经的规划可能都很难实现。”对于同样离职的小王，辞职后的生活并没有按照她之前预想的样子发展。

辞职后，小王回到了老家，在此期间，她完成了部分计划，比如考驾照、学习拳击，但更多是还未完成的计划。“有时候躺在床上刷一会儿手机，时间就过去了，我也尝试过做抖音电商，后来发现想要卖货只能走低价

路线，大部分钱只能让平台和运营商赚走，自己白忙一场甚至还要赔钱。”

机缘巧合下，小王联系到了正在创业的师姐，协助其做起了产品线上推广的工作。此后，小王认识了男朋友，并一起搬到云南。小王现在的生活状态堪称“人间理想”。有一份线上兼职，工资不高但压力不大，每天睡到上午10点左右开始工作，晚上则窝在家里跟男朋友一起追剧。他们偶尔会去一些之前没去过的地方游玩，体验当地特色民族文化和生活。

同样想趁着离职疯狂一把的还有小艾。2022年离职后，小艾并没有着急找工作，而是报名成为乌镇戏剧节的志愿者。

“我在乌镇的日子真的好开心!”小艾兴奋地说。每天早上7点多起床，8点多上班，此前经常熬夜加班的小艾在乌镇过上了规律作息的健康生活，更重要的是，喜欢戏剧的小艾成功“追星”了。“我们组负责拍摄青年竞演单元，我不仅可以采访到优秀的年轻



小艾参与乌镇戏剧节志愿工作。受访者供图

导演们，还可以近距离观看表演。”

间歇是为了重启人生

在网络上搜索“Gap Year”等关键词，会看到不少就该话题讨论的帖子，部分网友在帖子下表达着对于国内Gap Year后求职困难的焦虑和不满。

在经过一年的Gap期后，糊糊决定开始找工作。她在自己的社交平台上发布了一篇题为“收集一个Gap一年以上找到工作的评论区”的帖子，帖子中，她与网友分享了自己的迷茫与忐忑，希望曾有相似经验的网友提供建议。

如今，糊糊已经顺利找到了新工作，不仅成功转行而且获得了涨薪。“就空窗期的经历，我准备了好几种应答方式，结果对方面试官根本不在意你为什么Gap，简单问了几句就直接进入业务考核了。”她发现正如网友所言，大部分面试官并没有太在意她的空窗期，而是更关注她目前的状态及业务水平，“在空窗期经历，去做心理建设，其实是一种自我内耗。”糊糊说。

“求职就业是一个双向选择，需要用人单位与求职者的同频共振。我们首先需要选择能够容纳Gap Year的相关企业或者行业。不同单位有不同的用人需求，比如有些单位可能需要具备经验的人，有些单位更看重职业技能。”冯小利建议，求职者需要对自己的简历进行更新，对于Gap Year的经历，他认为最好坦诚相待，如果对对方的介意，宁可不做讨论，也不要刻意编造。

“我认为Gap的本质在于你是否利用这段时间去寻找了内心深处真正的自己。”

佳佳是一名媒体公司的人事，她表示辞职去短暂无聊放松是可以接受的，但是长时间甚至几年都在玩乐，做的事情都是与未来职业发展毫不相关的，不关注行业动态，那么公司就会考虑你是否是一个没有目标、没有方向的人。“如果我看到了一个人体验了各种事情，明确自己想往某一方面发展，这样的Gap Year是没问题的。”佳佳表示，就自己所在的公司而言，更看重应聘者的个人业务能力，要靠作品和实力说话。

谈及未来的工作和生活，记者采访的几名经历过Gap期的女性都表示，暂停是为了重新出发，间歇是为了重启人生，“Gap Year后，我的未来会有更多可能性。”

(文中受访对象均为化名)

天天观点

恶意高空抛物获死刑 严刑峻法呵护头顶安全

□ 丁家发

备受关注的“长春高空抛物致死案”有了新进展。据媒体10月21日消息，最高人民法院对被告人周某危险方法危害公共安全死刑复核一案依法作出裁定，核准周某死刑，立即执行。早在2023年6月，28岁的姜女士在吉林长春某小吃街买烧烤时，被周某从32楼高空投掷的砖头砸中颈部，不幸离世。去年12月，周某一审被判处死刑。

一个鲜活的生命，因高空抛物戛然而止，令人痛心疾首。对肇事者判处死刑，不仅是对逝者的告慰，也是司法公正的彰显，表明了国家对于高空抛物犯罪的零容忍态度，也是对潜在的违法者最有力的警告。

高空抛物现象，事关民众“头顶安全”。高空抛物行为一旦击中行人，轻则伤、重则亡，严重危害公共安全。2021年3月1日施行的刑法修正案(十一)首设“高空抛物罪”，最高法在《关于依法妥善审理高空抛物、坠物案件的意见》中也明确，故意从高空抛弃物品，致人重伤、死亡或使公私财产遭受重大损失，最高可判处死刑。

这起极端犯罪行为，虽然是个案，但在严惩以儆效尤的同时，也值得反思。治理高空抛物必须零容忍，依法严厉追究作恶者的刑事责任。

其实，近年来在司法实践中，一些高空抛弃菜刀、剪刀等危险物品即便未伤人的案件，地方法院也以“高空抛物罪”判处实刑，让作恶者付出了较大的代价。如果情节恶劣，导致人员伤亡或重大财产损失的严重后果，将构成以危险方法危害公共安全罪或故意杀人罪、故意伤害罪，最高可判处死刑。严刑峻法形成了强大的震慑力，打消了作恶者的侥幸心理，有效遏制了高空抛物行为。

高空抛物行为危害公共安全，个案背后必须警钟长鸣，以案说法加强法治宣传教育，让民众知晓其危害性和严重后果，从而形成震慑效应。只有如此，方能扼住高空抛物“黑手”，切实捍卫每个人的“头顶安全”，避免类似祸从天降的悲剧重演。

新闻壹段评

“职称代评”看似“捷径”实则“陷阱”

“职称代评需要吗?”“发论文需要吗?”一年一度的职称申报开始后，从事工程监理工作的高业伟接到的职称代办推销电话就没断过。之前，他曾在一家教育培训机构花8000元代评副高级职称，并留了电话号码。但高业伟的职称没评上，机构只退了3200元。人社部门工作人员指出，职称申报评审有规范程序，所谓的“全程代评”“全程代办”“专属通道，不过保退”“破格申报、保通过”均涉嫌弄虚作假。

职称评定是一项严肃而公正的工作，容不得半点虚假和欺骗。相关法规规定，提供虚假材料取得的职称会被撤销，并记入职称评审诚信档案库，纳入全国信用信息共享平台，记录期限为3年。职称是对自身能力的真实反映，只有通过不断学习、努力工作提升自己的能力，才能在职称评定中脱颖而出。无论是为利益做“代评”，还是走捷径找“代评”，都应当坚决抵制。相关部门应进一步完善评审制度，建立健全监管机制，严厉打击职称代办机构的违规行为，确保职称评审工作的规范进行。

城市道路不是骑行“炫技场”

近日，“天府立交上一人在车上站着、张开双臂骑行，并横跨四条车道”的视频引起关注。10月20日晚，“成都交警”公众号发布警情通报：龙某行为严重影响了道路车辆行驶安全，扰乱正常公共秩序，已依法传唤龙某接受调查处理，目前案件正在进一步审查中。

将城市道路当作“炫技场”，这不是“速度与激情”，更不是所谓“杂技表演”，而是涉嫌违法。交管部门果断出手对此加强管控，是保障城市道路交通安全，引导骑行合法有序的必要之举。要治理“炫技”乱象，除了加强普法宣传和执法处罚力度外，还可以充分调动全社会监督力量，鼓励“随手拍”等举报方式，形成必要的外部压力，倒逼骑行者不敢恣意妄为。

不能以“适老”之名行“坑老”之实

据媒体报道，今年8月，短剧市场迎来一波中老年题材的井喷，以老年人婚姻、家庭、事业奋斗等为主题的短剧正成为新的流量密码。这满足了部分老年人的情感需求，但伴随而至的还有老年人上瘾和受骗等问题，有老人发现，自己“不知不觉间就花出去近一万元”。

短剧瞄准老年人市场可以，但前提必须是依法合规、诚信经营，决不能以“适老”之名行“坑老”之实。短剧可以“适老”，但不能“坑老”。针对此现象，相关监管部门需要加强规范微短剧市场秩序，打击诱导消费陷阱，针对老年人要加强提示，避免有心之人利用“数字鸿沟”诱导老年人充值消费。各视频平台更需压实主体责任，防止一些短剧及其幕后人的手伸向老年群体的腰包。

王慧莹 整理点评

天山南北共歌舞 “石榴花开”新时代

层次、拉家常等灵活多变的宣讲方式，对妇女群众宣讲，以更广覆盖、更大力度推动习近平新时代中国特色社会主义思想深入广大妇女心中。

“这是我们妇女姐妹自己的健身操，融合了新疆各民族舞蹈特色，舞出了各族妇女建功新时代的蓬勃力量。我们要带动更多姐妹积极参与，推动全民健身与全民健康深度融合。”阿勒泰市红墩镇妇联党委委员、宣传干事、妇联主席孜依达什·热合曼说道，作为一

执委领办，释放“新”动能

秦皇岛市妇联党组书记、主席肖桂玲表示，市妇联以“最细致”“最活跃”“最贴近”的标准，固根基、去盲点、补短板，吸引广大妇女儿童和家庭有事找“执委”。为此，秦皇岛市妇联建立各类“执委领头雁工作室”65个，三八红旗手(集体)工作室13个，执委牵头建设示范妇女儿童之家87个、“妇女微家”5345个、共享妇女之家两个、家检联动“未”你品牌家教工作室10个、“家事调解服务站”15个、

积极性、主动性和创造性，为职工和妇女姐妹搭建学习交流 and 维权关爱的平台。

示范带动，激发“新”活力

为提高执委履职水平，帮助执委真正成为妇联组织的“左膀右臂”，秦皇岛市妇联实施“基层妇联领头雁赋能腾飞”计划，开展线上线下理论培训214场次；围绕创业就业、维权关爱、移风易俗等九大类别开展业务培训，赋能妇联执委。

世纪港湾商圈妇联执委安娜表示：“执委绝非一个简单的称谓，而是一份承载着责任

过硬、能力突出、业务精湛的巾帼宣讲队伍，推动形式多样、内容丰富的宣讲活动走进妇女群众中，用通俗易懂的语言、接地气的方式，让党的创新理论“飞入寻常百姓家”，团结引领广大妇女坚定不移听党话、感党恩、跟党走。”阿勒泰地区妇联党组书记孔卫伟表示。

“我们快乐地拥抱着在一起，就像石榴籽紧紧不分离，阳光和雨露滋润我和你，红红的石榴花开在春天里……”一支歌，唱出新时代石榴花开的美好，一支舞，跳出新征程妇女靓丽风采，一支队伍，让党的好声音传遍千家万户。

与使命的担当。未来，我将以更加饱满的热情和更加坚定的信念，投入妇联执委的工作中，为商圈妇女做更多实实在在的事情。”

同时，妇联大力推荐优秀“三新”女性作为三八红旗手、巾帼建功标兵等入选，两名“三新”领域妇联执委入选省级“妇联执委典型”；13名“三新”领域妇联执委被选树为2023年度市级三八红旗手等。

“作为一名‘三新’领域妇联主席，我将继续围绕家庭教育、智慧女性文化等活动，高质量推进各项工作，助力更多家庭幸福、儿童健康成长。”神墨教育妇联主席郭静说。

(上接1版)

歌舞的方式，是真正的润物于无声。团结的力量在唱跳中汇聚，中华民族共同体意识在潜移默化中铸牢。“现在新疆多个州市地区的群众都在唱一支歌跳一支舞，简单的歌舞，充分调动起大家参与各项活动的积极性，用文艺凝聚起人心。”高琦表示。

“文艺+宣讲”走“新”更入“心”

7月，在建党103周年之际，阿勒泰地区妇联举办了首届“雪都石榴花”宣讲员大赛，一支歌一支舞将现场气氛推向高潮，巾帼宣讲团队和“石榴花”文艺小分队用多角度、多

(上接1版)

执委领办，释放“新”动能

秦皇岛市妇联党组书记、主席肖桂玲表示，市妇联以“最细致”“最活跃”“最贴近”的标准，固根基、去盲点、补短板，吸引广大妇女儿童和家庭有事找“执委”。为此，秦皇岛市妇联建立各类“执委领头雁工作室”65个，三八红旗手(集体)工作室13个，执委牵头建设示范妇女儿童之家87个、“妇女微家”5345个、共享妇女之家两个、家检联动“未”你品牌家教工作室10个、“家事调解服务站”15个、