

近年来，在中国的社交媒体上，与“Gap Year”相关的话题逐渐热起来。从最初“什么是Gap Year”的提问，到“为什么我们不被允许有Gap Year”的困惑，再变成如今“我的Gap Year计划”的经验分享。沿着社交媒体上的痕迹，我们寻找到三位经历了Gap Year的年轻人。

Gap Year,中文译为“间隔年”，通常指西方国家的青年在升学或毕业后、工作以前，做一次长期旅行，让学生在步入社会前体验与此前生活的社会环境完全不同的生活方式。

但我们发现，正在经历“间隔年”的中国青年对这个词有更广泛的界定。他们有些是为了追逐自身爱好而休学，有些是为寻找未来方向而拒绝国外高校的offer(入学通知书)；有些间隔只有一年，有些则长达几年。

值得关注的是，与西方青年的“松弛感”不同，这些中国青年的“间隔年”往往伴随着焦虑和迷茫，以及对其抗压能力及家庭关系的考验。

姜寒：

“‘间隔年’里的人像脱离主程序的NPC”

2024年初春的一天，天边刚泛起鱼肚白，姜寒起身。一离开暖烘烘的被窝，周遭凛冽的寒气便如潮水般扑来，冻得她浑身一颤。她倚靠在床头，在昏暗的房间里默默出神。她在复盘过去“间隔”的5年，一连串问号挤在她脑子里：“这样下去，5年后是什么样子？10年后又是什么样子？我又不愿意接受那样的自己？”

时间一点点过去，直到一束阳光穿过玻璃洒进来。刹那间，她感觉到血液在血管中沸腾，手臂瞬间充满力量，头脑变得格外清醒。她突然意识到，自己险些在“间隔年”里迷失自我。

“我要走回‘之前’的路。”回忆那个初春的清晨时，如今正在英国读研的姜寒说。她所说的“之前”，指的是在长达5年的“间隔年”开启之前的日子。

从2019年本科毕业，到2024年赴英国读研，其间的姜寒一直处于“间隔年”中。

本科毕业后，姜寒拿着英国利兹大学的录取通知，却犹豫着要不要入学。“我本科学的是电气工程专业，但学了四年真的不太喜欢。加上新冠疫情严峻，赴英国留学可能面临健康风险。”她决定放弃机会，给自己一年的间隔期，“到社会上找找方向，接触些与工科无关的东西”。

姜寒的第一份工作是在深圳某家港企担任贸易助理，工资待遇优厚，但实习6个月后，同一批应届生都没能转正。这一突发情况使她陷入被动局面，不得不以社招身份重新求职，进入一家专注无人驾驶的小型科技公司担任产品经理。工资虽有所提高，但她很快发现公司缺乏成熟的培养体系。一年合同期满后，她选择了离职。带着一年半的工作经历和没有空白的简历，姜寒又入职了一家市政工程公司，但很快又发现，公司属于家族企业，内部管理混乱不堪。两个月后，她便无奈再次离职。

两年三度受挫的职业生涯如一块巨石，压得姜寒喘不过气。“感觉自己的简历废了。”姜寒很沮丧，她投了很多简历，却没能找到合适的工作。

没过多久，姜寒开启了自己的创业之路。她做跨境电商、国内电商、外贸、销售、自媒体……得益于国内互联网的时代红利，她的创业渐有起色。“我开始做自己的品牌，主要是礼品文娱类。我会自己设计，找厂家代版，觉得不错的就批量生产。前期自己垫了钱，非常幸运后面销售不错。”然而到了2023年，她刚刚小有起色的创业项目开始疲软。

她一边浑浑噩噩地为生活温饱奔波，一边承受着来自同辈和家庭的压力。

“父母比我还焦虑。每次过年回家，爸妈都是欲言又止的样子，又心疼，又不好意思逼我，又想劝我。”在“间隔年”期间，父母不停给她提供一些建议，从考教师编制、考公务员到考研，他们希望姜寒的人生能够按部就班。

面对父母的催促和旁敲侧击，姜寒和父母发生过几次激烈的争吵。最厉害时，她过年也不回家。“我明白他们希望我尽快找到正确道路。”姜寒内心有些愧疚，但她觉得道路应该由自己选，而不是被压力所左右。

然而，2024年新年伊始，她突然有种“开窍”的感觉。“我明明是想给自己一两年时间，找到自己能



图片来源：视觉中国

中国式“间隔年”：他们主动按下暂停键

■本报记者 倪思洁 实习生 葛家诺

“间隔年”的悬宕，需要更多理解与支持

■卢晓东

“间隔年”是一段长时间。为了更准确地理解“时间”概念，我将其写作“时-间”以突出其本质特征。在“时”之中，人们从事同一的工作，或者说，“时”是同一连续工作的度量；在作为“间断”的“间”中，“时”中连续的工作被打断。因而，有“时”也有“间”，人们才能有“时-间”。

“时-间”中的间断有长有短。课“间”15分钟把“时-间”还给了中小学生。4-9天的春假和秋假，使师生在整个学期中有了“时-间”。为期几月或几年的“间隔年”也是一种“间”。在此期间，学生能从过去连续、未经反思、囿于学校狭窄场域的学习中走出来，向过去看、向四周看、向未来看，因而赋予自己以“时-间”。

现代社会中，“时”似乎在加速。在加速的“时”中，作为间断的“间”显得尤为重要，它叫停加速的“时”，让“时-间”有机会“连”在一起，并赋予现代人以“时-间”。

“间隔年”在青年成长中具有重要意义。美国心理学家埃里克森在其关于马丁·路德的心理传记著作《青年路德》一书中提出了“悬宕”的

概念。该书译者舒跃育、张继元在译注中认为，个人在对自身生命进行探索时，常常呈现摇摆不定的状态，宛若生命悬置于空中摆荡不定，这就是悬宕。悬宕中，个人一直在努力确认自我同一性，为未来寻找正确方向。

埃里克森之所以选择“青年路德”作深入研究，是因为路德年轻时有着长期、鲜明的悬宕经历。埃里克森自己也有“间隔年”的悬宕经验，他高中毕业后在欧洲漂泊、悬宕探索多年，偶然间进入精神分析领域，才确定了一生的方向。

从创“新”角度看，持续地在“时”中学习和工作，会缺乏“间”的视角来整体性审视过去未经思索的连续学习和人生——也就是“旧”，因而难以有根本性创新”。这就是很多顶尖创新人才都有悬宕状态和“间隔年”的原因。

通常，当一个人在连续的学习和工作中遇到困难时，“间隔年”的悬宕就可能被触发。较少情况下，即便学习和工作非常顺利，悬宕也会被触发，这种情况可能与工作的意义感无法被认同有关。作家萧伯纳曾有一段关于这类罕见悬

宕的描述：“我发现，我不由自主地做得很好，令我沮丧的是，商业并没有将我这个毫无价值的冒名顶替者驱逐，而是无意中将我牢牢套住，没有任何要放我走的意思……1876年的那个3月，我终于挣脱了。”

此后，萧伯纳进入约8年的悬宕期。

从哲学上看，触发悬宕的是一种独特的情绪，海德格尔称之为“畏”，英文也译为“焦虑”，所以“焦虑”一直伴随着“间隔年”。处于其中的人面对的是人生“大问题”，难以一下子找到答案。面对焦虑，最好的办法就是劳动，特别是用手劳动，并持续变换劳动和工作。

对于“间隔年”的悬宕以及必然伴随的焦虑，父母和家庭其他成员给予的理解和包容十分重要，社会也要努力为“间隔年”创造更多机会并提供方便。我们建议有关部门能提高大四本科生的保研比例，并允许获得保研资格的学生在未来3年内，随时申请研究生免试录取，这样才能使更多本科生拥有从容的“间隔年”。

(作者系北京大学教育学院研究员)

生确定的方向。”姜寒猛然想起最初选择“间隔年”的初衷。

2024年初，她开始申请英国电气工程方向的硕士学位，当年3月拿到录取通知，5月考取雅思，9月赴英留学。

尽管在经历焦虑和迷失后，又回到起点，但姜寒已经不是原来的姜寒，她感觉自己“松弛了很多”。“人就像NPC(电子游戏中不受真人玩家操纵的游戏角色)，总是会顺着自己既定的程序往前走。”“间隔年”里的人就像脱离主程序的NPC。我脱离过主程序一段时间，回到主程序后，现在比较松弛，对人生的变数有了更强的适应能力”。

陈默：

“我需要明确知道自己想要什么”

陈默和姜寒有类似经历。但与姜寒不同的是，她在“间隔年”期间不仅有明确的方向，还给自己安排了极“卷”的实习计划。

为期一年的“间隔年”里，陈默满满当当地塞了5段实习经历。她戏称自己的“间隔年”是“中国

式‘间隔年’”，“在外人眼中有点卷，但我没办法享受西方那种很松弛的‘间隔年’，以我的性格很难做到，在当下的社会语境下也很难做到”。

出生在新疆某小城的陈默自称“新疆18线小镇做题家”，但通过高考，她进入了武汉大学学习国际汉语传播专业。“我们专业的主要出路就两条，一是考公考编，二是做国际汉语教师。”

大四那年，陈默考研失败。跟随潮流，她申请了留学。身边人告诉她：“你去读个硕士回来，学历可以了，再找个好工作就行。”但当拿到录取通知书时，陈默却不知道自己想不想去读。

“我希望读硕士对未来的整个人生和事业有帮助，所以我需要很明确地知道自己想要什么。”然而，当时的陈默是迷茫的。于是，她决定给自己一年时间，以实习的方式寻找方向。

她的第一份实习工作是在某脱口秀厂牌做营销和拓展。实习期满后，她换了一个在国企做图书电子化和视频文案制作的实习岗位。之后，她又去了父母如今定居的城市——广西北海，这是一座典型的养老城市，恰巧有一个央视纪录片制作组在当地拍摄老年生活主题纪录片。机缘巧合下，陈默进入了制作组，开启了第三段实习经历。

对于这段实习经历，陈默的评价是“很有趣”“特别快乐”和“赚得少”。

第四段实习经历中，陈默去了一家跨国广告公司。她发现，自己虽然在一座光鲜亮丽的写字楼里，但实际完成的工作却十分琐碎。“虽然看似不错，但我找不到真正的成就感。”没过多久，她便开启了第五段实习经历——进入某网红经济运作公司做直播营销和运营策划。经过一段又一段实习，陈默排除了广告、传媒、营销等诸多方向后，逐渐明确了自己想要的职业发展方向——英语教育。

如今，正在一家教育机构做雅思老师的陈默，计划多积累些教学经验，为之后申请国外高校的英语教育研究生做准备。“我的最终目标是创业，做自己的个人品牌(IP)。”陈默的创业目前已有小规模，接下来的一年，她希望能放大自己的商业模式，在研究生期间找到合伙人，把个人品牌做大。

回看“间隔年”这条路，陈默深感路途充满了不确定性。“我之所以会有如此多而杂的实习经历，是因为不知道最想要什么，便只能不断试错。”

“间隔年”里，陈默“整个人是带着焦虑感在做事的”。她的焦虑来源于经济压力。起初，她想独自

《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》系列解读(1)

下沉一线：技能社会中，职业教育如何培养大国工匠

■徐岚

2025年新年伊始，中共中央、国务院印发了《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》。作为未来一段时间国内教育发展的纲领性文件，该规划纲要无疑为我国高等教育今后的发展指明了道路。

未来十年，伴随着国家经济社会的持续发展，以及以人工智能为代表的新技术的全面融合，我国的高等教育将迎来前所未有的调整期和机遇期。至于如何应对这场机遇与挑战，党和国家已经在规划纲要中给出了答案，但如何理解、如何落地，还需要我们进行深入思考。

基于此，本报自今日起特开设专栏，邀请教育界的专家学者对规划纲要中与高等教育相关的内容进行解读，以饕餮者。

2025年1月，中共中央、国务院印发《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》(以下简称《纲要》)，对职业教育作出了“加快建设现代职业教育体系，培养大国工匠、能工巧匠、高技能人才”的重要部署。

大国工匠、高技能人才要怎么培养？《纲要》指明了方向——在产业一线。这要求职业教育在教育

强国建设征程中以服务求生存，从地方经济建设着眼，服务区域发展布局，以贡献谋发展，从产业一线着手，支撑产业发展布局，走出职业教育类型的特色赛道，培养更多国家战略急需的技能型人才。

工作世界是职业教育知识体系的来源

目前，我国高等职业教育学校数和招生数均占高等教育体量的一半以上。在我国的制造业、新兴产业和现代服务业中，70%以上的新增一线人员是由职业教育培养的。全国高等职业院校2023届毕业生总数超过503万人，其中进入制造业企业从事一线工作的占比达62.24%。可以说，没有高质量职业教育的支撑，教育强国是立不住脚的。若要迈过新型工业化的坎，实现中国式现代化，必须“两条腿”同时前行，除了要通过“新工科”建设发展卓越工程师学院并培养工程型人才，还要通过职业教育培养高技能人才。

大国工匠为何要在产业一线产生？因为工作世界是职业教育知识体系的要义所在。以往，人们对接受教育的认知固化在学校载体上，将在工作岗位中取得的个人成长排除在外，列入工作经验范畴。因此，学生的学习历程常被定格为在教室里学习具有普遍意义的学科知识，步入社会后在工作岗位上加以应用。然而，这种教育理念并不适合于职业教育。从历史上看，在古典学徒制崩塌后，职业学校在

工业化生产中代替师傅“接管”了学徒培养，成为了专门化、批量培养技能型人才的主要载体。

在我国，上世纪末大部分职业院校从行业企业中剥离，归入教育行政部门管辖，弱化了职业教育的职业性，进一步强化了学校本位。这为后来的职业教育理念错位埋下隐患，造成职业教育与学术教育混淆不清，一度使职业院校走入以学科知识培养职业人才的误区。

当前，产教融合、校企合作成为职业教育发展的基本路径。为此，职业教育要勇于推倒学校“围墙”，把高校老师“赶”进企业，鼓励技能大师建设工作室，促使老师带学生进实践基地、上技能赛场，教师和企业技术人员“互兼互聘”，学校和企业共同根据岗位的需要打造课程，从而使职业院校学生的职业规划愈加明晰，专业选择更符合市场需求。

培养大国工匠需要职业学校“沉下去”

大国工匠如何在职业学校孕育生长？这需要职业学校下沉到生产车间、工作岗位，分析最新的产业业态和岗位任务变化，梳理岗位能力体系，就地取材整合为课程知识，在产业一线组织教学，为学生成长为大国工匠建立附着点。这要求地方政府落实统筹发展职业教育的主体责任，推动省域现代职业教育体系、市域产教联合体和行业产教融合共同体“一体两翼”建设，为职业学校深入企业、扎根工

作世界创设更多外部条件。职业学校则需要与企业一道加快金专业、金课程、金教师、金教材、金基地等关键要素的“五金”改革，提升关键办学能力。

《纲要》还提出“推动有条件地区将高等职业教育资源下沉到市县”。截至2023年底，中国内地共有县域1867个，国内生产总值(GDP)总量达50万亿元左右，县域已成为我国经济高质量发展的重要阵地。高职院校下沉县域，深入产业集聚区开设分校或建立产业学院，围绕县域主导产业、特色产业设置专业，与县域中职学校、本土企业深度融合进行“在地培养”“贯通培养”，促进学生技能持续提升，既能有效解决县域技能人才短缺问题，又能为学生成长为大国工匠“架桥铺路”。

需要注意的是，随着“双高计划”的实施，职业学校出现“升格热”，中职、高职院校迫切希望“浮上来”，在竞争中站在更高的办学层次。职业教育的学历层次可以提高，但务必要保持“升本不忘本”的定力，始终保持职业教育特征，按照职业教育规律培养技能型人才，而非挤入“卷升学”赛道。唯其如此，学生成长为大国工匠的通道才是畅通的。

培养大国工匠需更多社会条件支持

如今，职业教育办学条件有了较大改善，社会地位有了显著提升，但对于培养大国工匠的要求而言，仍需更多社会条件支持。为此，《纲要》明确提出

承担“间隔年”期间的花销，但很快发现没这个能力。“你的同学都毕业了，拿一万元左右的工资，而你还在拿三四千元的实习工资，这种同辈压力是非常痛苦的”。

庆幸的是，陈默拥有支持她的家人。“我很感谢父母能支持我的决定。大部分选择‘间隔年’的人，其家庭都比较富足。我的家庭虽然不是很富裕，但也能支撑我完成这种尝试，这也是我的‘间隔年’能如此顺利的原因之一。我的爸爸、妈妈刚开始给我经济支持，后来又给我心理支持。”起初，她的父母完全不懂“间隔年”的含义，但在听了女儿的解释后，他们开始尝试予以理解和支持。

在陈默的眼中，“间隔年”也从一段经历变成了一种寻找自己内心真实诉求的心态，“有些人找到工作后就不算‘间隔’了，但对我来说，有了那么多经历和体验后，我觉得随时都在‘间隔’”。

陈默觉得，“间隔年”把她这个“有点飘，比较不切实际”的理想主义者拉进了现实，明确了自己想要的生活、工作、圈子。现在，她想做的就是“扎扎实实做事，扎扎实实生活”。

哈哈：“说了他们也不会同意”

与姜寒和陈默在毕业后“暂停”不同，哈哈选择在大三时“暂停”一下。

2022年春天，本该在北京大学完成大三下学期课业的哈哈，决定给自己一个“间隔年”，休学去学舞蹈。可以想见，他的这个决定就像一颗重磅炸弹，投向家庭平静的湖面。为期不到一年的“间隔年”里，他不得不面对父母的反对：“你究竟还能不能回学校上课？到底是怎么回事？”

哈哈的“间隔年”始于对舞蹈的热爱。进入大学前，哈哈从未接触过舞蹈。大一时，他起初跟班视频学舞，之后，他利用课余时间参加兴趣班，再之后，他加入了学校舞蹈团参加展演。哈哈对舞蹈的热爱逐渐升温。

“我很喜欢跳舞，为它痴迷。”哈哈说。然而，大学忙碌的学习生活，让他很难长时间进行专业舞蹈训练。大二那年，哈哈萌生了一个大胆的想法——休学并开启“间隔年”。

他花费了一年时间兼职攒钱，又通过社交媒体物色舞蹈机构。为此，他还和朋友们聊了很久，知晓了“间隔年”后会延迟一年毕业的结果。大三下学期开始前，他觉得准备好了，于是办理了休学，奔赴山西一家艺考舞蹈培训机构，开始封闭训练。

在训练机构，他每天8点起床，上午进行热身、体能训练、软开训练，下午训练编舞跳等各种舞蹈技巧。“每天很累，但很充实、快乐，还交到了志同道合的朋友。”他说。

不过，在培训机构的训练并没有他预想的那么顺利。由于他不适应老师教学风格等原因，原本计划的一年训练期在半年后就匆匆结束。之后的半年，他回到家中备考研究生，直到2023年春，他重返校园读书。

“感觉‘间隔年’对我的校园生活没有太大影响。”哈哈说，2024年，他考研失利，本科毕业后入职了上海的一家国企。

回想起这段“间隔年”，哈哈觉得唯一让他焦虑的就是与父母的冲突。

最初在决定进入“间隔年”时，他没打算告诉父母。“说了他们也不会同意。在父母的世界观中，‘间隔’或‘休学’本身就是一件很严重的事情，他们觉得四年本科就应该一口气读完。”

由于训练提前结束而自己仍处于休学状态，他只好回家，并告诉父母自己正处于“间隔年”。起初，父母的反应很激烈，哈哈多次解释，想方设法打消他们的疑虑。但次数多了，他感到厌烦，有时情绪过于激动，还会与父母争吵，随后就是为期数周的冷战。时间长了之后，父母才最终无奈接受。

“我从没想过成为专业舞者，只是热爱跳舞，只是想遵从内心的决定，在大学这段人生最自由的时间，完成一次自我追寻。”哈哈说。

在“间隔年”中，哈哈感受到“不确定是一种人生常态”。他也收获了一份沉稳，“我现在不管遇到什么事情，都不会特别慌张”。只是他有时还是会想，如果当时能把舞蹈训练坚持下去，如果考研准备得更充分，结果会不会更好一点……

(文中姜寒、陈默、哈哈均为化名)

“优化技能人才成长政策环境”。培养大国工匠首先要激发学生花费长期学习技能的内驱力，这取决于技能型人才的职业发展和薪酬待遇是否有奔头、有甜头。

《纲要》提出的“新八级工制度”，即是为学生创设奔头和甜头，让技能水平和创造贡献能更好地成为技能型人才提高工资水平、确立社会地位的凭据，使技能宝贵的理念深入人心。

培养大国工匠也需要社会在就业、落户、晋升等方面予以更多政策支持。《纲要》提出“积极推动职业院校毕业生在落户、就业、参加招录(聘)、职称评聘、晋升等方面与普通学校毕业生享受同等待遇”，这意味着全社会要主动打破制度隔阂，对职业院校学生一视同仁。培养大国工匠更需要企业的支持和参与。职业院校的学生实习、实训会给企业增加额外的管理和生产成本，这不仅需要企业家的善心和企业教师的配合，更重要的是激发地方政府统筹发展职业教育的积极性，出台配套政策，有效配置土地、资金、编制等公共资源，用好地方专项债券等政策资金，调整优化校内支出结构，并吸引更多社会资金流向职业院校。

总之，职业教育改革发展已转入“教育强国频道”，此前将职业教育视为“打底”的说法，实则是一种偏见和歧视。职业教育是“铜腰”，是基础教育和高等教育之间的核心连接处。

在教育强国建设中，职业教育不仅不能缺席，还应走出被“污名化”的困境，用下沉一线的决心，真正推倒学校的“围墙”，以“五金”建设提升职业教育“含金量”，与市场需求相适应、与产业结构相匹配，实现高素质劳动者和高技能人才的分流。

(作者系厦门大学高等教育发展研究中心副主任)