## 拉勾招聘

## 00 后职场生态 洞察报告

2023年10月

拉勾招聘大数据研究院





## 导言



今年是00后步入职场第二年,00后已经成为求职主力军。你印象中的00后在职场是什么样子?是无时无刻不在整顿职场?是追求生活大于努力工作?是上怼领导下撕同事?但实际上,00后们真的是大家印象中的这样吗?拉勾招聘对职场00后展开调研,一起来看看现实中00后的工作、生活及健康态度。

报告内容主要基于1057名00后职场 人士的调研结果,从00后职场态度、00后 生活态度、以及00后职场心理等多方面剖 析00后的职场生活。

## 指标数据说明



#### 调研周期:

2023年9月1日-2023年9月31日

## 核心洞察



#### 一、00后职场态度洞察:

- 超六成00后职场态度代表性食物为燕麦、咖啡,追求健康、活力职场
- 69%的00后对待职场不合理要求"不卑不亢, 讲道理"
- 83%的受访00后:可以加班,但拒绝无效加班!

#### • 二、00后生活态度洞察:

- · 消费与储蓄良性共存,55%的受访00后每月 固定存钱
- 00后更注重身体健康,33%的受访者喜爱的 下午茶是水果

#### • 三、00后心理/身体健康状态洞察

- 超六成00后出现职场抑郁焦虑情绪,00后职场身心健康需关注
- 近六成00后对自己的身体状态不够重视

## 拉勾招聘

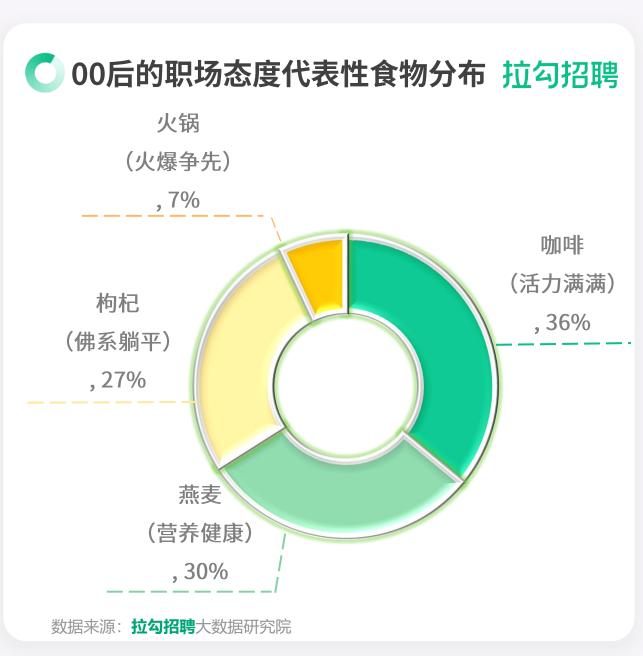
## 01 00后职场生态

## ——职场篇

- 超六成00后职场态度代表性食物为燕麦、 咖啡,追求健康、活力职场
- 69%的00后对待职场不合理要求"不卑不 亢,讲道理"
- 83%的受访00后:可以加班,但拒绝无效加班!
- 75%的00后面对PUA:不被影响,坚持做自己

# 超六成00后职场态度代表性食物为燕麦、咖啡,追求健康、活力职场

就业环境不断变化,在不同时代背景下长大的人,对职场的态度也全然不同。如果用某种食物来代表00后职场态度,大部分00后的选择是燕麦、咖啡等代表健康、活力的食物。拉勾招聘调研数据显示,受访00后中,36%的00后选择咖啡,代表活力满满的职场态度;30%的00后则选择燕麦,追求营养健康的职场态度;27%的00后选择构杞,追求佛系躺平的心态;仅有7%的00后选择如同火锅一的火爆争先、追求成功的职场态度。



## 69%的00后对待职场不合理要求 "不卑不亢,讲道理"

现在的职场中存在着许多不合理要求的现象,00后在面对职场不合理要求时,更客观、冷静、理性。拉勾招聘调研数据显示,69%的00后对待职场不合理要求表示"讲事实讲道理,不卑不亢",22%的00后表示"坚决服从领导安排",7%的00后表示"一点面子不给,主打一个反骨",另有2%的00后表示会"阿谀奉承,插科打诨"。



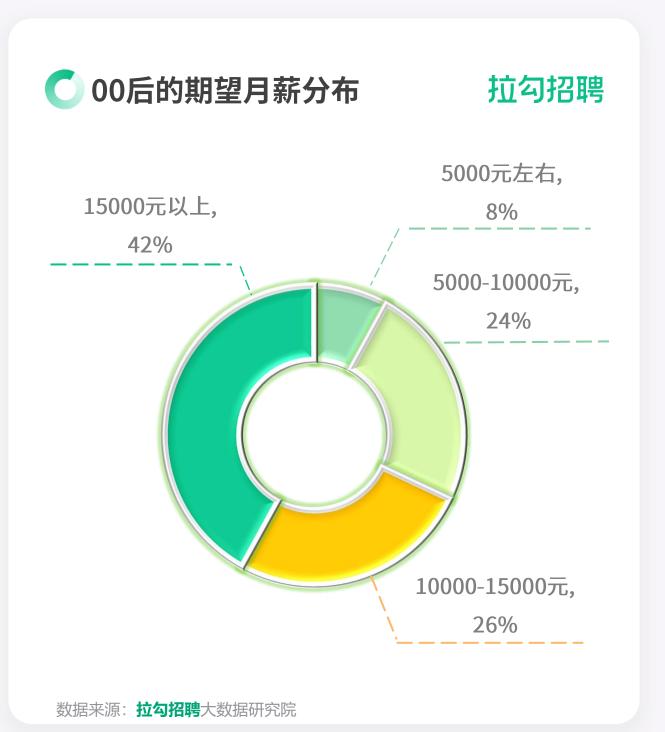
## 近六成00后"跳槽"目标明确, 找到更合适就跳

跳槽是职场中不可避免的一部分,对于00后来说也不例外。拉勾招聘调研数据显示,59%的受访00后目标明确,找到更合适的工作后果断跳槽,奔赴更适合自己的职场,25%的受访00后以稳为主,16%的受访00后重视自身职场情绪,不爽就跳。



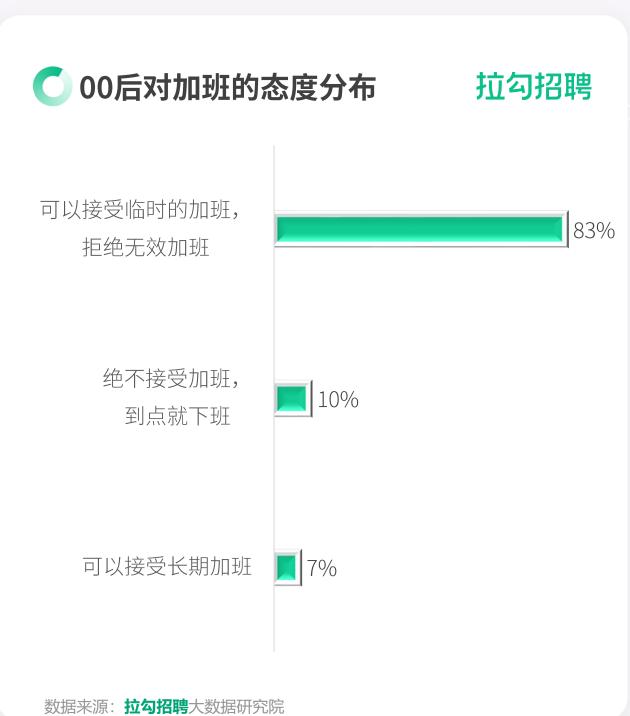
#### 近七成00后理想月薪要过万

拉勾招聘调研数据显示,受访00后中,近七成00后理想 月薪要过万。8%的00后期望月薪在5000以下,24%的 00后期望月薪在5000-10000元,26%的00后期望月薪为 10000-15000元,42%的00后期望月薪在15000元以上。



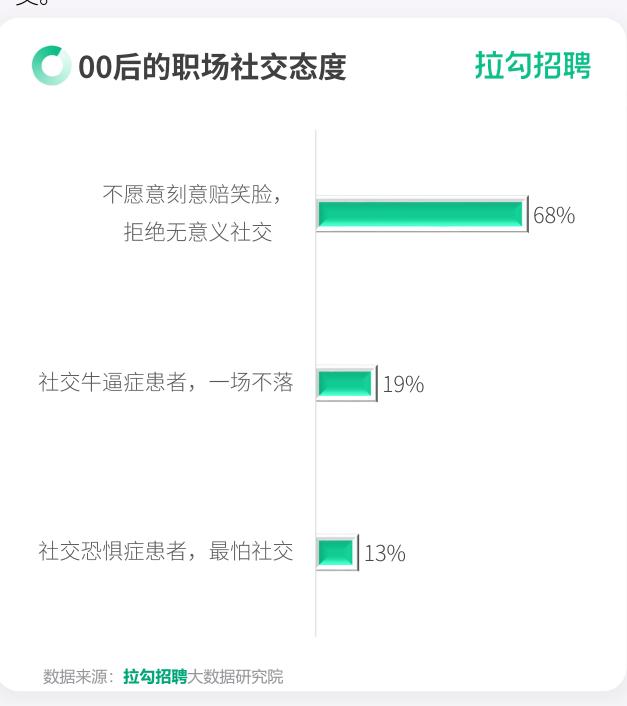
## 83%的受访00后: 可以加班,但拒绝无效加班!

当今社会,加班已经成为了很多单位的常态,对于加班文化,大部分00后的态度是"不拒绝加班,但拒绝无效加班"。拉勾招聘调研数据显示,83%的受访00后表示,可以接受临时加班,拒绝无效加班;10%的受访00后对职场加班文化无法容忍,拒绝任何加班;仅有7%的受访00后表示可以接受长期加班。



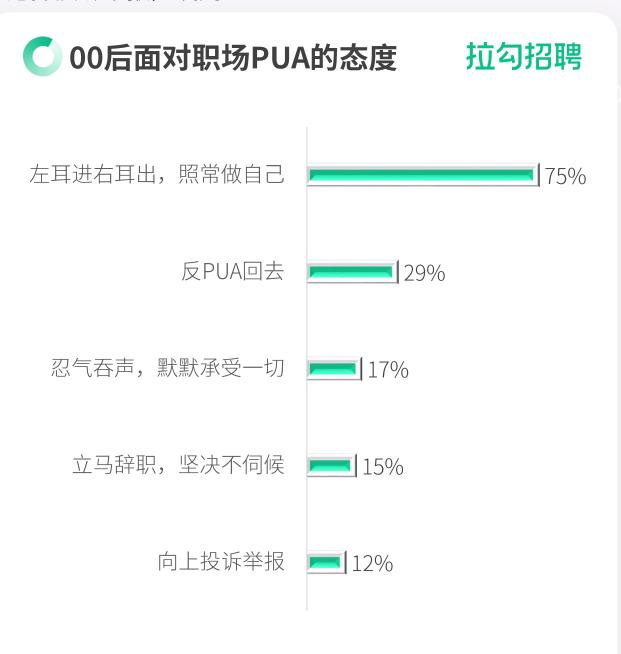
#### 68%的受访00后拒绝无意义社交

社交是当今职场人士的必选项,有的人在职场社交中如 鱼得水、八面玲珑,有的人则避之不及,能躲则躲。拉 勾招聘调研数据显示,00后面对职场社交,68%的受访 00后表示职场工作中,不愿意刻意赔笑脸,拒绝无意义 的社交;19%的受访00后有社交牛逼症,参加一切社交 活动,另外有13%的受访00后为社恐人员,惧怕一切社 交。



## 75%的00后面对PUA: 不被影响,坚持做自己

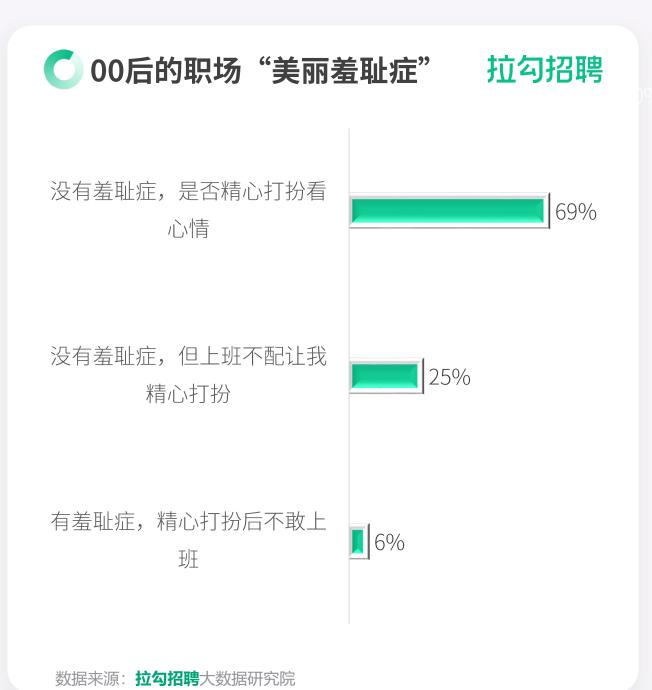
近年来,职场PUA营造了一种不健康的职场环境,00后正向"整顿职场",反对PUA。拉勾招聘调研数据显示,75%的受访00后再面对职场PUA时不被影响,坚持做自己;29%的受访00后会反PUA回去;17%的受访00后受到PUA时会忍气吞声,被PUA;15%的受访00后面对PUA态度强硬,立马辞职不伺候;另有12%的受访00后选择投诉举报,硬刚!



数据来源: 拉勾招聘大数据研究院

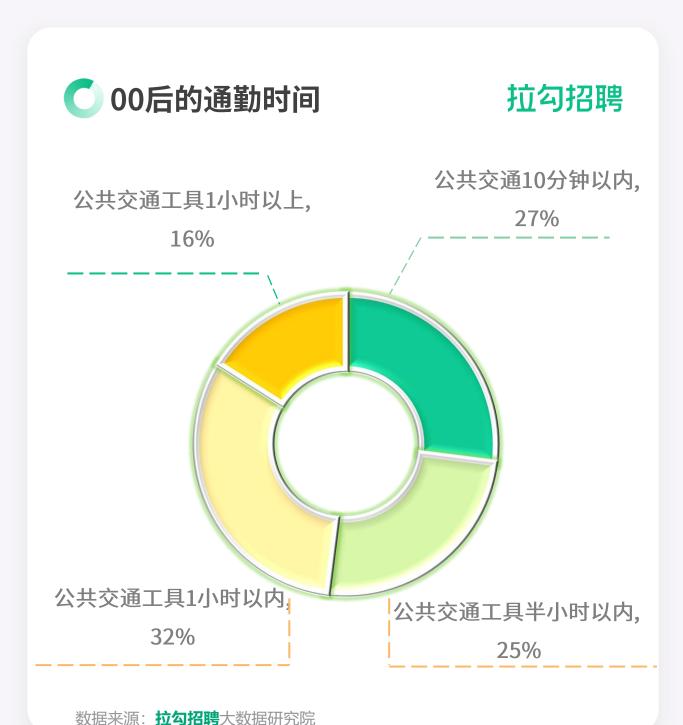
## 00后职场打扮看心情, 超九成不受"美丽羞耻症"约束

越来越多的职场人开始患有"美丽羞耻症",即指自己一旦打扮得光鲜靓丽,就不敢去上班,但00后不受"美丽羞耻症"约束,自信又美丽。拉勾招聘调研数据显示,69%的受访00后表示没有美丽羞耻症,打扮看心情;25%的受访00后表示没有美丽羞耻症,但工作不配让自己精心打扮,另有6%的受访00后存在"美丽羞耻症",精心打扮之后不敢上班。



## 00后倾向就近办公,超五成受访者 通勤时间单向半小时内

00后更倾向选择就近办公,拉勾招聘调研数据显示, 27%的受访00后公共交通10分钟内可到职场,25%的受 访00后公共交通半小时内可到职场,32%的受访00后公 共交通1小时内可到职场,另有16%的受访00后公共交 通1小时以上才可到职场。

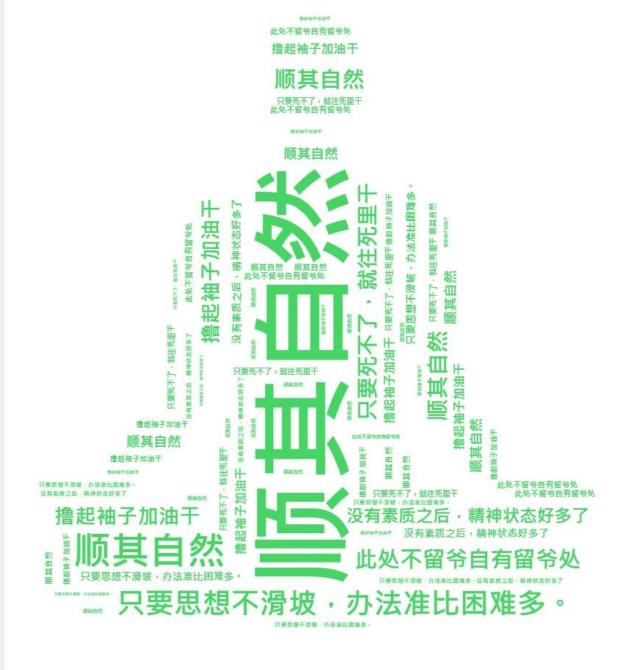


#### 00后的职场金句:顺其自然

拉勾招聘调研数据显示,00后的职场金句主打一个"顺其自然",可见00后是一个爱自由,不强求的群体。



#### 拉勾招聘



数据来源:拉勾招聘大数据研究院

#### 00后眼中的70后: 沉稳、任劳任怨

拉勾招聘调研数据显示,00后对70后同事的看法代名词主要集中在"沉稳"、"任劳任怨"、"老油条"。

### ◯ 00后对70后同事的看法

#### 拉勾招聘



数据来源: 拉勾招聘大数据研究院

#### 00后眼中的80后:老油条、稳重

拉勾招聘调研数据显示,00后对80后同事的看法代名词 主要集中在"老油条"、"稳重"、"成熟",还有些 00后对80后同事的看法是"生活艰难"、"为退休做准 备"、"技术大牛"。

## ○ 00后对80后同事的看法 拉勾招聘



数据来源:拉勾招聘大数据研究院

#### 00后眼中的90后: 活力满满

拉勾招聘调研数据显示,00后对90后同事的看法代名词主要集中在"活力"、"大哥哥大姐姐"、"生活更艰难",另外有些00后对90后同事的看法是"月光族"、"八面玲珑"、"比较开放自由"。

## ◯ 00后对90后同事的看法

#### 拉勾招聘



数据来源: **拉勾招聘**大数据研究院

## 拉勾招聘

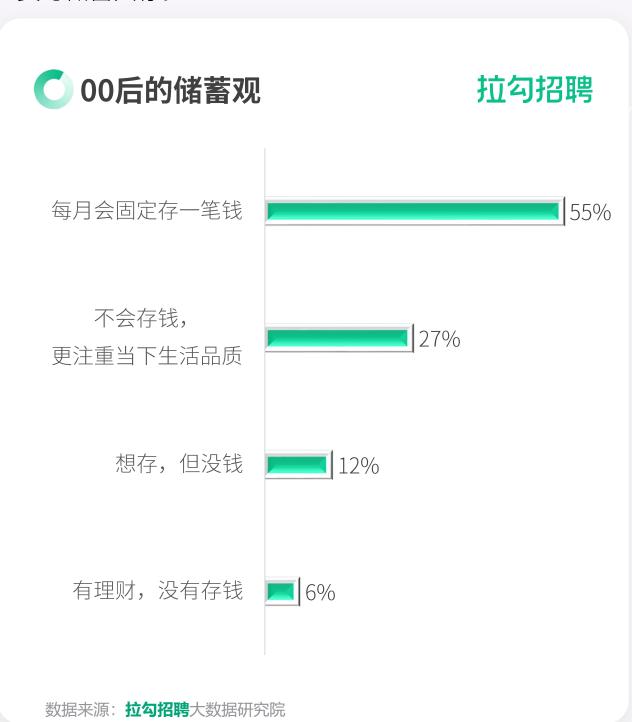
02 00后职场生态

——生活篇

- 消费与储蓄良性共存,55%的受访00后每月固定存钱
- 88%的受访00后会在能力范围内消费,并尽可能有存款
- 00后更注重身体健康,33%的受访者喜爱的下午茶是水果
- 00后追求舒适的职场穿搭,61%的00后职 场穿搭偏爱休闲风

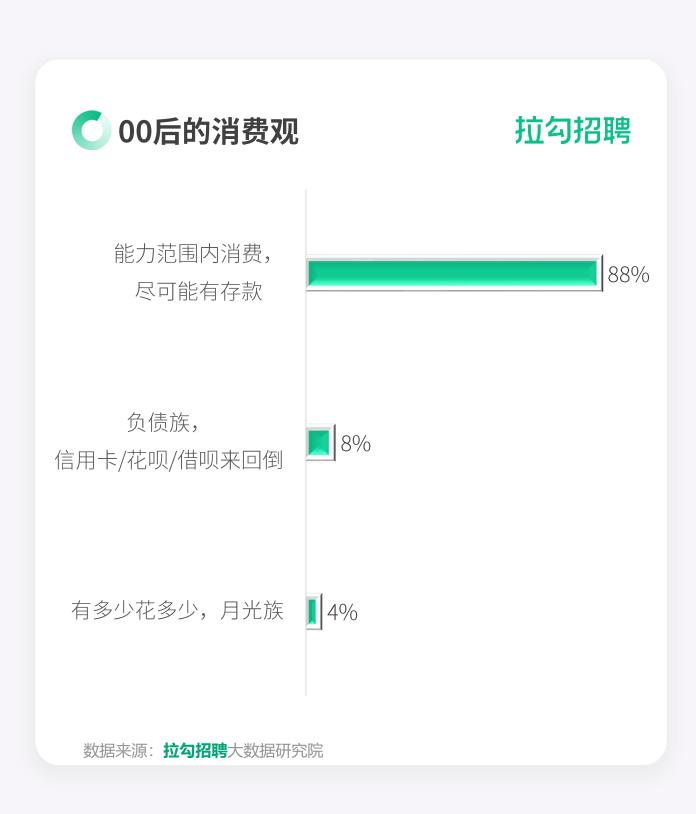
## 消费与储蓄良性共存, 55%的受访00后每月固定存钱

拉勾招聘调研数据显示,55%的受访00后有储蓄习惯,每个月都会固定存一笔钱,27%的受访00后更注重当下品质,不会存钱,俗称"月光族",12%的受访00后表示想存钱,但是没有钱,另外有6%的受访00后表示有买理财产品,没有存钱。00后意识到了储蓄的重要性,消费与储蓄共存。



## 88%的受访00后会在能力范围内 消费,并尽可能有存款

拉勾招聘调研数据显示,88%的受访00后会在能力范围内消费,尽可能有存款,8%的受访00后为负债族,靠信用卡/花呗/借呗等来回倒,另有4%是月光族,有多少花多少。大部分00后有着良性的消费观,有着超前消费意识,但也有良好的储蓄习惯。



## 00后更注重身体健康, 33%的受访者喜爱的下午茶是水果

00后更注重身体健康,在职场纷纷变身养生达人。拉勾招聘调研数据显示,33%的受访00后最喜欢的下午茶是补充维C的水果,24%的受访00后喜爱燕麦类饱腹感强且健康的下午茶,22%的受访00后喜欢来杯咖啡提神醒脑,另有13%的受访00后喜欢来点甜品,8%的受访00后以枸杞养生茶为主。



## 00后追求舒适的职场穿搭, 61%的00后职场穿搭偏爱休闲风

00后们更追求舒适的职场生活,穿搭以休闲风、运动风为主。拉勾招聘调研数据显示,休闲风、运动风以及oversize风为00后的主要职场穿搭,占比分别为61%、34%、25%。



## 拉勾招聘

03 00后职场生态

——健康篇

● 近五成受访00后被就业压力和职场压力困扰

- 超六成00后出现职场抑郁焦虑情绪,00后 职场身心健康需关注
- 近六成00后对自己的身体状态不够重视

▲ 61%的00后维持身体健康方式为"健康饮食"

## 近五成受访00后 被就业压力和职场压力困扰

数字经济时代,人工智能的快速发展替代着部分传统岗位,也影响了正处于就业高峰期的00后们,00后也面临着很大的就业和职场压力。拉勾招聘调研数据显示,47%的00后表示当前最大的压力来源于就业和职场,被买房买车催婚的压力困扰的00后占比达34%,另外还有25%的00后表示无任何压力。

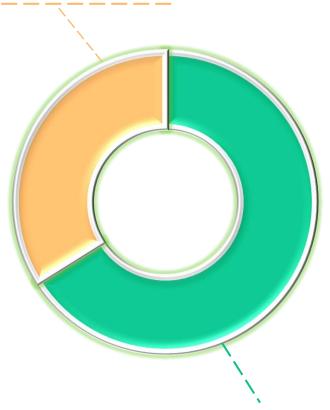


# 超六成00后出现职场抑郁焦虑情绪 00后职场身心健康需关注

拉勾招聘调研数据显示,受职场压力困惑的00后中,工作会让其感到心理抑郁焦虑的占比达到66%,暂时无心理影响的占比仅34%,00后职场心理健康问题值得重视,培养职场压力管理能力,合理缓解职场压力迫在眉睫。

#### ◯ 工作对00后的心理影响分布 拉勾招聘

工作对我无任何心理影响,34%



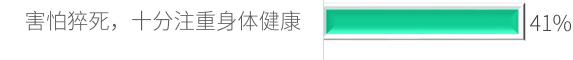
工作会让我感到抑郁焦虑,66%

数据来源:拉勾招聘大数据研究院

#### 近六成00后对身体状态不够重视

拉勾招聘调研数据显示,受访00后中,仅41%的00后对身体状态的重视程度非常高,害怕猝死,有39%的00后是间歇性重视,白天健康生活,晚上不健康饮食,熬夜等不健康作息习惯频发,另有20%的00后对身体非常不重视,吃喝玩乐,不受任何约束。00后的身体状况的重视程度仍待加强。

## ○ 00后对身体状态的重视程度 拉勾招聘



间歇性重视,白天低糖低碳/ 燕麦牛奶;晚上啤酒炸鸡、熬 夜追剧



无所谓,吃喝玩乐、自由自 在,不受任何约束



数据来源:**拉勾招聘**大数据研究院

## 61%的00后维持身体健康方式为 "健康饮食"

拉勾招聘调研数据显示,00后日常保持健康的方式主以"健康饮食"为主,占比高达61%,另外跑步、徒步这类运动方式占比较高,分别为36%、32%,爬山、健身、骑行这类运动方式占比分别为29%、27%、27%。



## 拉勾招聘

# 感谢关注期待共赢

