“学历自卑”话题登上微博热搜

该怎样为年轻人卸下“学历枷锁”？

文明棱镜

看见问题的每一面

编者按>>>>

3月2日，“学历自卑”话题登上微博热搜，阅读量超过3000万。在话题讨论区，众多网友留言分享个人经历与体会，探讨学历上的劣势如何影响其学习、求职、生活心态。其中，有人倾诉苦恼困惑，也有人相互鼓励，还有博主发表《写给所有因学历自卑过的人，你真的不比谁差》一文，引发广泛共鸣与转发。

“学历自卑”是个常谈常新的话题，无论是“学历焦虑”还是“学历偏见”，都折射出部分年轻人存在“学历心病”。本期《文明棱镜》聚焦“如何消除学历自卑”，探讨三方面的内容：个人如何通过自我认知与能力提升打破“学历枷锁”；全社会用人单位如何构建以能力为核心的人才评价体系，消除学历歧视；相关各方如何优化继续教育体系，为“学历自卑”群体搭建成长阶梯。

个人篇

别被一纸文凭困住滚烫人生

◎ 曲征

“学历自卑”登上热搜时，评论区里满是年轻人的共鸣之声：有人倾诉求职时简历因“第一学历”被招聘系统一键过滤的无奈，有人说起同学聚会聊起母校时只能默默低头的窘迫，甚至不乏名校毕业生自嘲为“985废物”……这份藏在成长历程中的隐痛，折射出一个值得深思的社会议题：当学历被异化为衡量个人价值的唯一标尺，我们是否都在被“文凭定终身”的固化逻辑所绑架？

“学历自卑”的根源，往往不是学历不够高，而是评价太单一。求职时学历是“敲门砖”，晋升时文凭是“硬杠杠”，甚至婚恋市场也拿毕业院校论“门当户对”……当学历被赋予太多意义，它就成了一道“玻璃天花板”，站在下面的人觉得被否定，站在上面的人却怕被超越。就像有人调侃，“考上本科想考硕士，读完硕士想读博士，拿到博士学历发现，招聘启事写着‘优先清北’。”这种永无止境的攀爬，让不少年轻人活在“不够好”的焦虑里。

可人生不是一条单行道。宇树科技创始人王兴兴高考偏科、考研被调剂，却靠动手能力造出中国顶尖机器人；高职毕业生邢小颖从生产线走到清华大学的讲台，用技能证明“起点低不代表终点低”；还有无数技能达人、劳动模范，在各自领域里把“短板”拼成“长板”。他们告诉我们，学历是加分项，却不是必选项，真正的底气，不在文凭这张纸上，而在日复一日的积累里。

对抗“学历自卑”，最需要年轻人学会“松绑”，接纳自己的不完美，明白“人生是一场长跑”，今天的短板可能是明天的跳板，暂时的落后或许藏着另一种可能。与其纠结“我没有名校文凭”，不如想想“我能把什么做到极致”。

当我们把目光从学历的标签上移开，会发现人生的赛场无比宽阔。你可以像非遗代表性传承人那样，用几十年的时光打磨一门手艺，让古老的技艺在新时代焕发生机；也可以像乡村创业者那样，扎根乡土，用知识和创意带领乡亲们走上致富路；还可以像公益志愿者那样，用点滴付出温暖他人，成为照亮社会的微光。这些选择或许不会带来世俗意义上的“成功”，却能让我们在专注与热爱中找到生命的厚度。

更重要的是，这种对自我价值的探索，本身就是对抗“学历自卑”的最好方式。当我们不再用外界的标尺定义自己，而是向内寻找热爱与方向，就会发现学历的光环不过是锦上添花，真正支撑我们走下去的，是刻在骨子里的坚韧、永不停歇的学习动力和对生活的热忱。就像那些在深夜里为梦想拼搏的人，那些在挫折中一次次爬起的人，他们滚烫的光芒，从来都与学历无关。

愿大家都能放下“学历自卑”“学历焦虑”，不必只用文凭证明自己“够好”，真正的“够好”，是在自己的赛道上活得自信、走得坚定。毕竟，人生的答案，不在纸上，而在脚下。

职场篇

用人单位必须摒弃学历歧视

◎ 郭宝哲

近年来，面对一些年轻人受困于学历上的自卑和焦虑，舆论总是呼吁年轻人摆脱自卑和焦虑，走向积极有为的人生。年轻人能摆脱，固然很好，但这种自卑和焦虑的根源不在年轻人，有时候在于职场的学历歧视。只让年轻人自我“松绑”，不铲除职场的“唯学历”土壤，自卑和焦虑便会如影随形。唯有双向发力，既引导年轻人树立多元成功观，更倒逼用人单位摒弃学历偏见，才能让年轻人真正走出“学历困局”。

年轻人的“学历自卑”“学历焦虑”，从来不是“玻璃心”所致，而是用人单位“学历筛选”下的困境折射。不少企业招聘时，将“985/211院校”“硕士及以上学历”设为硬性门槛，即便岗位工作普通本科生完全能胜任，也要将非名校、相对低学历者拒之门外；部分单位在晋升、薪资评定中，把学历当作核心依据，忽视员工的实际能力与工作业绩。这种“唯学历论”，让学历从“能力证明”异化为“入场门票”，迫使年轻人不得不陷入“考更高学历、挤更好学校”的内卷之中：本科生为力避“学历短板”被迫考研，普通院校学生为“逆袭”拼尽全力，最终陷入“越焦虑越内卷，越内卷越焦虑”的循环。

若想彻底铲除年轻人在学历上的自卑和焦虑，最核心的仍是倒逼用人单位摒弃学历歧视，建立以能力为导向的选人用人机制。监管部门需加强对就业市场的监管和规范，对设置不合理学历门槛、实施学历歧视的企业进行问责与引导，推动其岗位需求与学历匹配，比如，明确普通岗位不得设置“名校、高学历”等硬性要求，鼓励企业采用“技能测试、实习考核”等方式评估求职者。

更重要的是，整个社会需营造“重能力、轻学历”的氛围。当企业招聘更看重求职者“能做什么”而非“毕业于哪里”，当晋升评定以“业绩贡献”为核心依据，当“技术专家”“基层能手”能获得与高学历者同等的尊重与机会，年轻人自然不必再为学历而自卑和焦虑，因为他们知道，只要有真才实学，就能找到施展才华的舞台。

中共中央、国务院2020年印发的《深化新时代教育评价改革总体方案》明确提出：党政机关、事业单位、国有企业要带头扭转“唯名校”、“唯学历”的用人导向，建立以品德和能力为导向、以岗位需求为目标的人才使用机制，改变人才“高消费”状况，形成不拘一格降人才的良好局面。这个要求应成为基本遵循。

为人才提供公平的机会，是用人单位的社会责任。唯有让能力比学历更重要成为共识，让多元成功得到认可，才能让年轻人卸下自卑和焦虑的包袱，在各自的赛道上积极有为，为社会发展注入更多活力。

教育篇

为职场人搭建学历提升阶梯

◎ 童方萍

“学历自卑”成为社会现象，暴露出当前的继续教育体系在支持职场人“终身成长”方面存在明显不足。要为“学历自卑”者卸下心理包袱，相关各方需协同优化继续教育体系，搭建一条看得见、走得通、有希望的学历提升阶梯，这是一条必要路径。

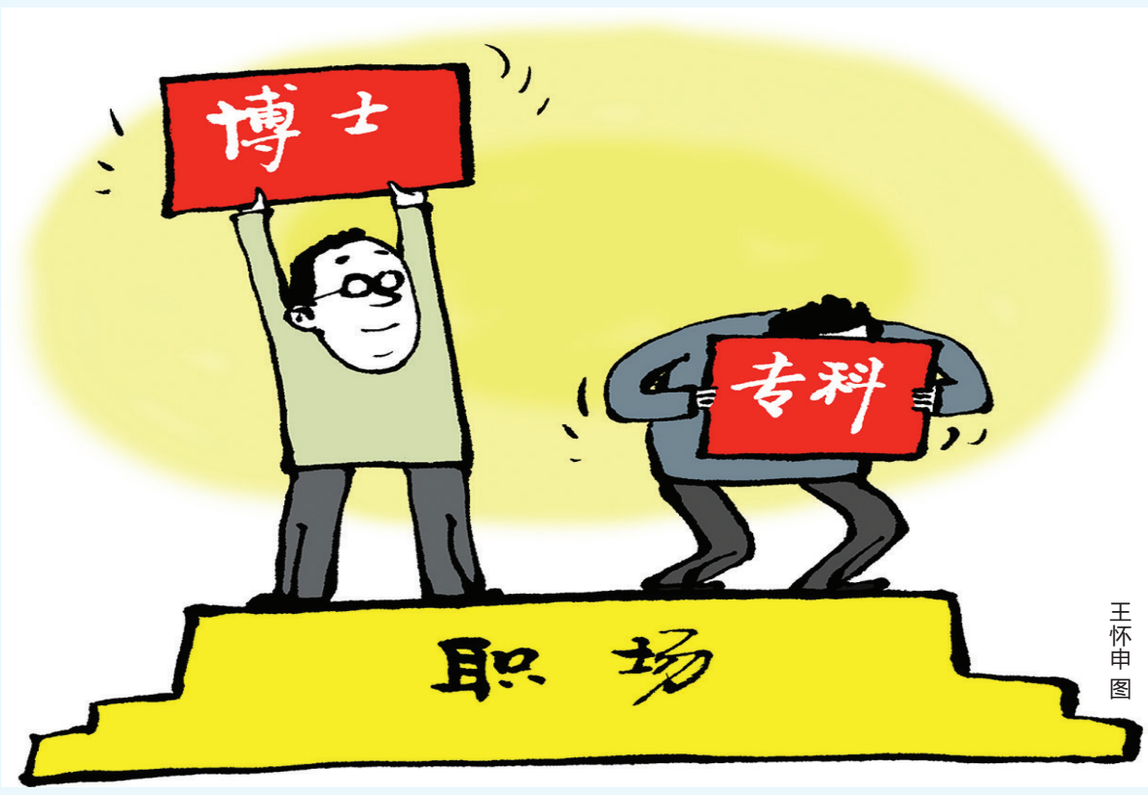
畅通学历提升通道，打破“起点定终身”的困局。许多低学历者并非不愿提升学历，而是缺乏系统、低成本、高效率的提升路径。比如，高职扩招、专升本计划多面向应届毕业生，在职群体参与难度大；学分互认机制不健全，边工作边学习难以落地。因此，高职扩招、专升本计划应为在职人员创造更好条件，尤其应向中西部和农村地区倾斜资源。推动高校建立“非全日制—全日制”灵活学分互认机制，明确在职人员学分积累规则，如线上课程、业余学习成果可折算；同时探索“学分银行”制度，将职业培训、在线课程、技能认证等纳入学历教育体系，让边工作边学习成为可能，让在职人员通过积累学分逐步获得更高学历。

强化职业培训，提升“能力变现”的实效性。继续教育不能只盯着文凭，更要注重本领。各地相关部门应联合企业、职业院校，围绕数字经济、智能制造、现代服务等热门领域或产业需求人才，开发一批短平快培训项目，同步对接企业岗位需求。同时，加大对职业技能等级证书的认可力度，推动“学历证书+若干职业技能等级证书”制度落地，让学历不高者也能凭真才实学获得职业晋升机会。

推动继续教育资源下沉，缩小城乡差距。优质继续教育资源长期集中在大城市和重点高校，导致基层青年难以获得高质量的继续教育机会。升级国家级继续教育公共服务平台，免费开放名校公开课、职业课程资源，配套“课程检索、在线答疑、学习社群”等服务，适配基层网络条件（如提供离线下载功能）。鼓励高校与地方合作设立继续教育学习中心，下沉到县域、产业园区，送教下乡、送课进企。对参与继续教育的低收入群体，给予学费补贴或贷款支持，降低学习门槛。

支持“兴趣+技能”融合教育，激发内生动力。许多职场人并非缺乏潜力，而是长期被应试教育压抑，失去学习兴趣。继续教育应打破“唯学历”导向，支持发展“兴趣驱动型”学习。例如，开设动漫设计、文创产品开发、数字艺术等课程，这不仅能提升技能，更能重建自信，让学习从“被动补短”变为“主动追光”。

此外，还需通过建立“成长档案”，记录年轻人走上社会后的每一点进步。许多低学历者在职场中默默努力，却因缺乏系统记录而难以被看见。有专家建议由教育部门牵头，建立个人“终身学习成长档案”，整合学历教育、职业培训、技能认证、项目实践等信息，形成可追溯、可验证的“能力图谱”。用人单位可通过授权查阅档案，全面了解人才的真实水平，避免“一纸文凭定乾坤”，让每一分努力都被看见、被认可。



王怀申 图

停车费精准下调，彰显城市治理温度

◎ 徐刚

据澎湃新闻3月8日报道，2026年以来，湖北宜昌、新疆哈密、陕西洛南县等多地相继宣布下调公共停车场和道路泊位的停车费。其中，宜昌市重点对起步价、计费方式、免费时长等进行了优化调整，新规实施后，计费更精准，短时停放更划算。

过去，部分城市为通过价格杠杆治理道路拥堵，针对公共停车资源制定了较高的收费标准。这种“一刀切”的高收费模式，虽在一定程度上抑制了长时间占道停车的现象，却误伤了短时停车需求，增加了市民的出行成本。

公共停车场、道路泊位属于公共资源，其收费不应以创收为主要目的，而应服务于“提高周转率”这一核心功能。当短时停放变得更划算，驾驶人自然会产生“快停快走”的动力，这不仅可以减轻驾驶人的负担，更让那些真正有刚需的驾驶人更容易找到车位。

此次宜昌等地的调整，最大的亮点在于“精准”二字，不再是简单的普惠式降价，而是对起步价、计费单位、免费时长进行精细化调整。比如，缩短计费单位时长，让“停十分钟”不再等于“停一小时”；优化免费停车时长，为短时办事、如厕、街边购物而临停的车辆留出缓冲带。这种分时段、分场景的差异化收费，实际上是用更科学的价格杠杆，去“撬动”有限的停车资源合理使用。

民生无小事，枝叶总关情。公共停车资源停车费的调整，折射出城市治理温度的提升。停车问题看似小事，却直接关系到市民的获得感和幸福感。当地方政府主动“刀刃向内”，打破利益固化的藩篱，推动公共资源回归公益属性，体现了以人为本的执政情怀。

当然，降费只是第一步，后续的管理服务必须跟上。降费不能成为管理松懈的借口，反而对精细化管理提出更高要求。如何利用大数据实时诱导停车？如何严查“僵尸车”霸位？如何确保路边停车不挤占消防通道？这些都是降费政策落地后，城市管理者必须面对的“加试题”。

对一师四生的乡村教学点不能只停留在感动

◎ 刘天放

近日，湖南省株洲市炎陵县中村瑶族乡梅岗教学点因特殊办学模式引发广泛关注。这所地处山区的教学点仅有一名教师、四名学生。为让每个孩子都得到锻炼与重视，老师为四名学生分别设置班长、纪律委员、学习委员、体育委员职务，实现“全员班干部”，这一暖心细节迅速走红网络。

一个老师、四个学生撑起一个乡村教学点，这条新闻迅速刷爆社交平台，也“看哭”不少网友。老师几乎“全能”，既教语文、数学、英语，还教体育、美术、音乐，甚至还要负责孩子的安全、饮食，疏导其心理问题。这样的坚守不是个例，据报道，全国还有不少小规模乡村学校和教学点，服务着农村学生，其中大多数是留守儿童。那里有很多老师一辈子扎根乡村，从满头青丝守到鬓角染白，一批又一批孩子离开，他们却始终坚守在那里，只要还有一个学生，就不放弃。再小的教室，也承载着改变命运的可能。

对这样的乡村学校、教学点、老师和学生，众多网友可谓“一半是感动，一半是唏嘘”。城里不少学校拥挤，一个班五六十个学生，而乡下一些学校、教学点却只有几个孩子。这所一师四生的乡村教学点，折射出一个现实：乡村教育生源流失，学校萎缩，“空心化”加剧。

虽然，城里学校拥挤，乡村学校没落，可能是时代发展的必然，但是，那些没有条件进城、只能留在乡村的孩子，也有追求梦想的权利，也需要优质的教育资源。说到底，乡村小规模学校、教学点的核心价值，从来不是规模性教育，而该是兜底性教育，让每一个孩子都能接受正常教育。

乡村教育的凋敝和城乡教育的差距，不是一朝一夕能改变的。但只要有人坚守，有人关注，有人付出，就有希望。相关部门对一师四生的乡村教学点不能只有感动，应尽一切可能，平衡好教育资源，弥补城乡教育之间的差距，让每一个农村孩子，都能享有公平而有质量的教育。

超市“一人份”食材何以走红

◎ 王军荣

近日，一些深圳市民在逛某超市时发现，该超市内很多肉品专门为独居人士准备了“一人份”装，份量适当，并且已经切好，消费者可以根据自身食量自由选择，特别适合独自生活的单身人士，解决了独居生活买菜时的浪费问题。随后，深圳超市卖“一人份鲜肉”一事在社交网络爆火，网友纷纷点赞，希望在全国推广。

“一人份”食材是独居群体、小型家庭的暖心福音。独居者对食材的需求有限，买太多，吃不完，只能放冰箱冷藏或冷冻，若放得更久，只能无奈丢弃。“一人份”食材直面独居者的痛点，既守护了舌尖上的新鲜，也省去了处理剩余食材的烦恼，让独居生活多了一份便利与安心。除了独居群体，“一人份”食材同样是小型家庭的实用之选，让这类家庭能精准控制份量，两人买两份，三人买三份，顿顿吃上新鲜食材，既避免了浪费，也减少了采购成本。

从社会层面来说，“一人份”食材践行节约理念，惠及整个社会。长期以来，食材浪费是绕不过去的话题，而浪费的源头，显然有采购这个环节。很多时候，消费者不想购买太多食材，但是，没有“一人份”之类的小包装食材可以选择，最终因份量不当导致食材剩余甚至浪费。“一人份”食材引导消费者按需购买、按量食用，有利于从源头遏制浪费，使得“光盘行动”从餐桌延伸到采购环节，从而让节约理念融入日常购物的每个细节。

“一人份”食材的出现，表明商家的经营理念发生了转变，精准对接需求，以精细化服务提升消费者的购物体验，为自身赢得了口碑与市场。从现实来看，部分商家早就看到了这一点：有的餐饮商家推出适合消费者独享的单人套餐，专门为单身消费者提供安全且舒适的专属用餐环境，“一人份”火锅、饮品开始走俏，从堂食到外卖，从线下到线上，针对单人消费的餐饮业态正在不断涌现。

期待更多商家能紧跟需求，推出更多贴心、便民的“一人份”产品，让精细化服务走进更多场景。