

# 待在家无所事事，“尼特族”为何不工作？

一个24岁的男子，大学毕业后在一家公司就职，由于和同事以及上司的关系不融洽，影响工作情绪，先请假休息，后来就丢掉了工作。从此，闭门不出，除了吃饭、上厕所、洗澡之外，一直将自己关在房间里，不和家人接触，也不和家人交谈。这种将自己关在房间的情况很常见，他们往往不愿和人交谈，不愿一起吃饭，甚至不愿和家里人见面，属于自闭型的“尼特族”。

什么是“尼特族”呢？“尼特族”这个标签是“NEET”的音译，英文全称为“Not currently engaged in Education, Employment or Training”，它其实并非第一次出现在大众的眼前，它最早使用于英国，是指一些不升学、不就业、不进修或不参加就业辅导，终日无所事事的青年人。在我国，我们称之为“家里蹲”，或者更洋气一点叫“啃老族”，在美国则称为归巢族（Boomerang Kids）。这群人有着共同的特征：不愿意工作，整天宅在家里，沉浸于虚拟世界和网络生活，很少接触现实社会。他们的年龄一般在16~35周岁之间，拥有劳动能力，却至少有持续一年以上的未参加就业（当然不包括留学、考研备考、创业、全职主妇等情况），而且主观上不愿意在短期内继续升学或就业的青年。

“尼特族”是一个鲜为人知的、易被社会忽视、也很少受到关注的特殊群体。据相关数据显示，这个群体的规模约摸在500万~600万左右，在青年人口中占比并不算大，但也不容忽视。群体中城镇户籍规模高于农村户籍，女性规模高于男性，有相当比例接受过高等教育（大专以上），可谓“知识尼特族”。他们中大多数人都曾有过工作经验，并非在毕业初期就待业，而是因为工

作稳定性差或是频繁更换工作而导致在工作一定时间后退出就业市场，成为“尼特族”的一员。

“尼特族”成员中，大多数人缺乏奋斗拼搏精神，对待工作和生活的态度处于“佛系”，虽有工作意愿，但就业行动力明显不足。不升学、未就业这种“挂在空中”状态使他们缺乏了与社会过多接触的勇气，心理上越来越封闭，长此以往极易导致失落、孤独，甚至丧失与他人交往的能力。他们一边想“一举成功”，一边又想“等、靠、要”，这样的矛盾心理长期存在。

那么，“尼特族”为什么不愿意工作呢？据调查显示，“未找到合适的工作”是目前主要原因。这个理由乍一听上去好像是因为外部工作机会很难找到才导致的，但从实质上却能看到主观和客观两重因素。主观层面，这与其就业观有关，反映了他们对自身发展

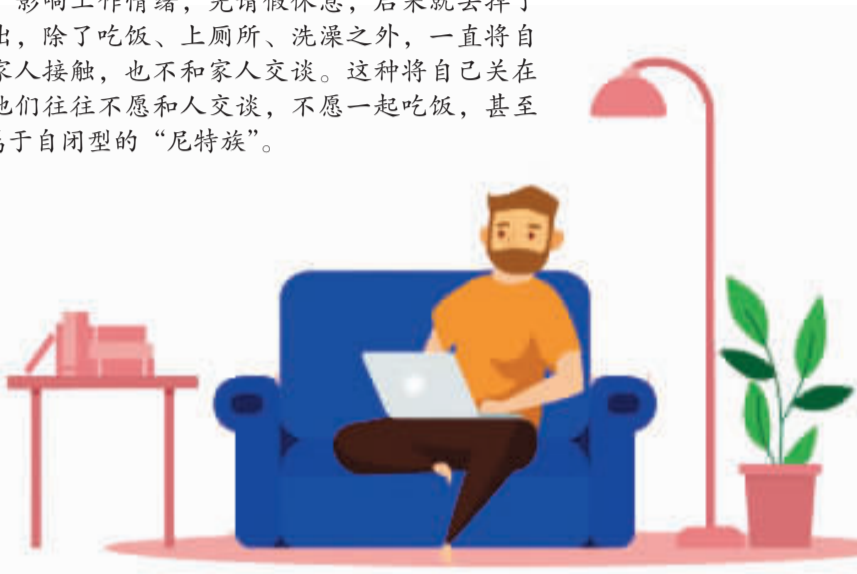
定位不准、就业期望过高，即所谓的“眼高手低”；客观层面上，社会支持的缺乏、家庭经济实力较好也是他们不愿就业的主要因素。

如何才能防范，不成为无所事事的“尼特族”？

首先，我们要从主观上去改变自己。比方说，找工作时要对自身所拥的条件有充分的认识，对于工作的待遇和条件不可远超自身条件；努力培养人际关系处理能力和团队合作意识，遇事不慌，遇到问题要多从自己身上找原因；要不断地锻炼自身的抗压和受挫能力，善于学习新知识，敢于尝试新技能等。

其次，有些人的家庭条件也许还不错，不工作也能有口饭吃，但作为年轻人我们不应该只做“啃老族”，毕竟“坐吃山空”。况且父母都有老去的一天，到那时候我们该怎么办呢？

国家二级心理咨询师 王芳



## 心理辞典

### 暗示效应

暗示效应指在无对抗的条件下，用含蓄、抽象诱导的间接方法对人们的心理和行为产生影响，从而诱导人们按照一定的方式去行动或接受一定的意见，使其思想、行为与暗示者期望的目标相符合。

一般说来，儿童比成人更容易接受暗示。比如在音乐课堂教学过程中，教师可以通过语言暗示、动作暗示，表情暗示、自我暗示等方法提高教学效果。

**语言暗示**——积极的语言能使人产生积极的情绪，改变消极的心态，因而教师可以有意识地用“你真聪明”“你一定行”等语言为孩子打气，还可以让学生之间相互鼓励。

**动作暗示**——在表现音乐情绪方面，教师可以用左右轻轻摆动身体来表示轻柔舒展的音乐，用小幅度的点头来表示欢快活泼的音乐。

**表情暗示**——当学生在表演时，教师如果是微笑地注视着他们，那么对学生来说就是一种莫大的鼓励，他们能看到老师眼里的肯定和赞许。

**自我暗示**——教师还要教育学生学会自我暗示，使学生在音乐学习体验中更好地发挥自主性。要让学生学会积极的自我暗示，想着自己一定能做得到。

因此，当我们在与他人交往时，如果发现他人有可能受到自己的暗示时，也要注意暗示的方式和度，尽量使他人接受积极的、适度的暗示，防止因为暗示而导致他人心理甚至行为方面出现不必要的问题。且当我们感觉到来自他人的暗示，甚至已经因此而导致自己身心发生改变时，要注意分析暗示的来源、原因以及对自己的作用，尽量做到接纳积极暗示，摒弃消极暗示。

国家二级心理咨询师 孔自来

### 心灵鸡汤

▲ 你要去相信，时光且长，你终将长成自己想要的模样，拥抱独属于你的未来。

▲ 兴趣既是学习的起点，也应该是学习的结果；兴趣不是与生俱来的，也不是一成不变的。干一行爱一行，才能成一行。

甘肃 龚祥

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

大众卫生报



扫码即可订阅  
《大众卫生报》



新湖南·智慧报道



微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼  
新闻热线：0731-84329206 订报热线：0731-84329226 广告热线：0731-84329448