编者按 近期，一些城市相继出台“求职实习免费住”的相关政策。这瞄准了很多年轻人在求职、实习初期的住宿痛点，是城市吸引人才的暖心之举。政策落地效果怎样，青年感受如何，又是否真的留住了人才？中青报·中青网记者近日在杭州、深圳、北京三地进行了采访——

杭州青荷驿站送出真心实意“见面礼”

7天6晚免费住 年轻人先安身再求职

中青报·中青网记者 蒋雨彤
见习记者 席聪聪
实习生 郑德镇

7天6晚免费住，这是杭州送给前来求职的年轻人一份真心实意的“见面礼”。

近年来，杭州城市人口呈现持续流入态势，中心城区人口突破1000万人，以青年为主的新市民群体数量快速增长，3年新增常住人口超过200万人，超过100万名的35岁以下大学生来到杭州就业创业，成为推动城市发展的有生力量。

2023年，杭州发布“春雨计划”，保障新市民和青年群体来杭就业创业和生活，其中包括推出青荷驿站，为来杭求职面试的非杭户籍且无房青年群体，提供7天6晚的免费住宿和就业创业服务。

2024年，团杭州市委牵头推出《杭州市青年发展型城市建设三年行动方案（2024-2026年）》，提出打造“青年就业创业首选地”，让“来杭首站有温度”，筹集“青荷驿站”房源不少于1000套（间）。

申请没有过高的门槛——所有毕业两年内的全日制大专及以上学历毕业生或毕业学年的在校生，都可以在“人才杭州”微信小程序实名认证后，选择相应区、县（市）的青荷驿站，在线提交个人信息、面试通知及学历证明等材料，通过审核即可拎包入住，让外地来杭的年轻人“先安身，再求职”。

截至2025年2月，杭州全市已累计设立青荷驿站71家、筹集房源2971套（间），保障了15万余人次的住房需求。不少年轻人从青荷驿站启“杭”，迈向人生新的阶段。

希望“总有一个房间在等你”

3月3日，26岁的河北女孩孟欣来到杭州求职，入住西湖区古荡街道的青荷驿站。大学毕业后，孟欣在老家廊坊市从事直播工作。杭州是“电商直播之都”，她想加入更成熟的直播团队，学到新的知识。住在青荷驿站的这一周，她参加了5家公司的面试，并获得了一个比较满意的Offer。

古荡街道青荷驿站有40个房间，这里毗邻天目里、西溪湿地等热门地标景点，是西湖区申请频次最高的驿站。附近公共交通便捷，还有地铁。驿站隔壁就是民生综合体和青年就业创业综合体，有社区食堂、免费书房，也有免费的创业辅导服务。驿站的公共空间里，有露营桌椅、健身器材，还有科技感拉满的机器人装饰。房间内有独立卫浴，冰箱洗衣机一应俱全。

该驿站负责人吴杭园介绍，春节后是求职旺季，一周内就有超过200人提交申请。2024年7月上线以来，这里累计接待3600多人次。

相隔几条街的骆家庄青荷驿站，由一栋社区集体资产的楼房改造而来，是西湖区第一家投入使用的青荷驿站，被称为“青年来杭第一站”。管家徐小燕介绍，高峰时每天申请人数有150多人，原有16个床位远不能满足申请要求。2024年驿站进行改造，床位扩充一倍。截至目前累计接待超2500人次。

团西湖区委相关负责人表示，目前西湖区共有23处青荷驿站，是杭州已实现青荷驿站镇街全覆盖的行政区。

杭州市西湖区住建局住房改革与保障科科长吴晓平介绍，为打造青荷驿站，有关部门摸排了全区的房源，原计划筹建200套，但实际完成了近400套。

从杭州全市范围看，现有的青荷驿站分为公寓式和酒店式两种类型。西湖区的青荷驿站以公寓式为主，萧山区则通过同定点酒店进行合作的方式，为青荷驿站申请者提供标准化的配套服务。

据统计，2024年共有4887人入住萧山区青荷驿站。萧山区委组织部人才发展研究中心主任张波说：“经社保数据核对，截至2024年年底，入住萧山青荷驿站的年轻人中，每4人就有1人选择留在杭州。”

萧山区仍在继续增加青荷驿站的房源。后续会以价格优先原则，综合考虑周边交通、酒店卫生等因素，计划在今年内把房源数扩充至400间。张波希望最终能实现这样的目标：“有需要的年轻人不管什么时候申请，总有一个房间在等你。”

“摸着石头过河”

回想起推动青荷驿站之初，张波形容是“摸着石头过河”。最棘手的问题是，怎么能知道酒店的房间到底用了几间、求职者又怎么能知道还有哪些酒店可以申请。

作为全国最早搭建、使用数字化政务系统的城市，杭州仍然用数字化来解决这些问题。萧山区委人才办、区人社局、区住建局、团区委等部门负责人坐下来，逐一讨论。比如，申请者需要提供哪些材料、各个端口的页面长什么样子……

一个月后，系统正式上线，分为申请端、酒店端和政府端3个端口。申请者提交信息后，先由政府端负责审核；审核通过后，申请者的信息会到达酒店端口，再由酒店为申请者分配预留房间。

团杭州市委书记、杭州市青年工作联席会议召集人汪杰表示，杭州将发挥“数字经济第一城”的先发优势，在打造租房信息一张图、就业创业一张图、入杭权益一张卡等“一码”服务基础上，继续在青少年服务中大力彰显数字便民的特色，让“青年就业创业首选地”成色更足。

据悉，杭州市统一的线上系统也将以萧山区这套系统为样本，目前已经开始测试，计划今年6月上线。届时，杭州全市的青荷驿站点位将实现线上信息互通。

吴晓平告诉记者，申请者在线提交证明材料，这一关尺度松紧如何，有关部门也反复权衡。比如，是否需要申请者提供盖有面试公司公章的材料。考虑到不是所有公司都有正式的面试通知，最后删掉了盖公章的要求。

青荷驿站是新生事物，发现问题及时调整，不断迭代。

年轻人喜欢在社交平台分享自己的入住体验，吴晓平发现，这是一个能够帮助改进工作的机会。他和同事都专门下载了这些App。

工作推进到现在，吴晓平改变了刚开始“只要把房子拿出来就行”的想法，慢慢意识到，没有标准的事情反而是标准最高的。他感慨，“已经做得挺好了，但真要想想，能改进的地方还是有”。

“目的是让人留下来”

杭州，这座以到政府办事“最多跑一次”“一次不用跑”闻名的城市，正用民间与官方的双重温度，为漂泊的年轻人撑起一把伞。

“我对杭州的第一印象就是友好。”哈尔滨工商大学学生洪会会今年即将毕业，她体验了余杭区和拱墅区青荷驿站提供的免费住宿，随后搬到拣枝而栖青年旅舍，免费住宿一晚，最后顺利找到了实习工作。

拣枝而栖青年旅舍自掏腰包、自发加入为青年免费提供住宿的行列。这家旅社每天在社交网站发布申请帖，4家分店共提供48个免费床位，男女各半。

创始人西蒙来自安徽农村，18岁闯荡上海，做过保安、服务员、销售，辗转多个城市后扎根杭州。他深知青年初入社会的迷茫与无助，“刚毕业的年轻人最需要心理支持，让他们感受这座城市有家的温暖。”这种微小却具体的善意，是留给青年的温柔缝隙。它告诉你：累了，可以停一晚再出发。

2024年，团上城区委联合杭州国际城市学研究中心运用专题访谈、青年观察家等载体，聚焦城市引才留才难题，面向青年开展调研。结果发现，政府宏观政策和青年微观感知之间，还存在较为显著的“温差”，其直接表征就是青年在生活就业上的综合成本较高。

以上城区为例，2024年住房平均租金达到62元/平方米。租房费用几乎占刚毕业青年收入的40%以上。虽然积极探索青荷驿站、青年人才公寓等政策，但是房源供应量小、政策触达率低等客观掣肘仍然存在。为此，团上城区委向有关政府部门建议，盘活土地和房屋存量，鼓励符合条件的公房小区改造成适合青年居住的租赁房源，提高房屋使用效率；优化公积金提取政策，鼓励更多金融机构推出适合青年的金融产品和服务，为青年租房提供更多资金支持。

为了让青年感受到温暖，青荷驿站的管理者们也下足了功夫。如家商旅杭州火车南站店会为求职的年轻人提供打印简历和寄存行李、代收快递等附加服务；骆家庄青荷驿站免费帮求职的年轻人对接社区的出租房源、带看房；古荡街道青荷驿站帮助有需求的人对接周围的企业……

针对青年创业需求，团西湖区委打造西湖区国际青年人才发展服务中心，联合青荷驿站推出“7天免费工位+7天免费入驻+7天免费用餐”的服务政策，助力青年顺利启航。

萧山区推出就业创业、居住保障、生活供给、消费补助等十大政策和38条细则，每年投入财政资金近10亿元。比如，为降低青年生活成本，结合萧山制造业的产业基底和产业工人需求大的现实基础，在全省首创面向大专毕业生给予3年1.2万元的租房补贴。

吴晓平说，提供免费的房间能让找工作的年轻人“看过来”，但“真正的目的，是不断提升服务，让这些年轻人真正愿意留在杭州”。

“春雨计划”还明确：面向新市民和青年群体，进一步加大公租房、保障性租赁住房供应。

以萧山区为例，具有普通高校全日制大专及以上学历的毕业生，即可申请人才专项租赁住房。今年22岁的王广鑫就是这一政策的受益者。他是湖南湘潭人，2023年毕业后来到杭州，如今在萧山区一家公司工作。刚来杭州求职时，他也入住过青荷驿站。现在，他住进萧山区的人才公寓，大专生享受7折的房租优惠，一室一厅约40平方米的房间，一个月房租和物业费只需要1700元。

“春雨计划”文件起草组相关负责人在解读实施意见时曾说：“我负责阳光雨露，你负责茁壮成长。针对新市民和青年群体实施‘春雨计划’，就是为了让‘人间天堂’春风常驻、春雨常在、四季温暖如春。”

北京市经济技术开发区亦嘉·新青年小镇外部。 实习生 费思岚/摄

杭州市西湖区才悦云筑青荷驿站组织住户参与活动。 受访者供图

深圳安居乐寓宝罗小区青年公寓里的健身房。 中青报·中青网记者 武欣中/摄

深圳升级“深梦扬帆”计划

给求职大学生一个免费“落脚点”

中青报·中青网记者 武欣中

“大学生到深圳求职，可以免费住15天”，在武汉一所大学读软件工程专业的韩亮亮是在视频平台上刷到这条消息的。今年毕业的他原本打算到长三角某城市求职，看到这条消息后，他把目的地改为深圳。在手机上提交申请后，很快，他就收到了来自深圳安居乐寓发来的确认信息。2月28日，初次来深圳的韩亮亮顺利入住位于深圳龙华区的一间单身公寓，在这座陌生的城市里，韩亮亮有了第一个“落脚点”。

春节过后，深圳迎来全国各地高校毕业生的求职高峰期。为方便外地毕业生来深面试求职，解决他们过渡性的居住需求，早在2013年12月，深圳共青团就在全国率先推出“青年驿站”，为来深求职的应届毕业生提供7天免费住宿服务、就业指导及城市融入3类服务。目前，深圳市共有14家青年驿站，可提供400多张床位。

2024年，深圳市住建局、团市委、市人社局联合深圳安居集团及旗下安居乐寓推出了“深梦扬帆”公益行动，在全市9个行政区释放超过1万套居住房源，为各地来深高校毕业生提供免费7天居住，解决更多来深面试求职应届高校毕业生的阶段性、过渡性居住需求。2月28日，深圳市政府宣布，升级“深梦扬帆”计划，将各地应届毕业生来深求职的免费住宿由7天延长到15天。据了解，此次“深梦扬帆”计划筹集的房源全部来自该市安居集团旗下的安居乐寓，涵盖了深圳市9个行政区的47家门店，房源数量超过1万套，通过信息化管理、个性化匹配，可以滚动式为来深求职的应届毕业生免费居住服务。

这些为求职大学生准备的房子什么样？记者实地探访了深圳安居集团整村立体化设施提升改造项目——宝罗小区项目，该项目临近深圳地铁12号线钟屋南站，与宝安国际机场直线距离4公里。

走进宝罗小区，焕然一新的面貌让人眼前一亮。这里原本是一个拥挤的城中村，整体改造后变得整洁有序，13栋居民楼可提供950套多元公寓，包含单房、一房一厅、两房一厅等多种户型。原本逼仄的巷道变成休闲步道，小区底层和顶层改造成健身房、自习室、多功能影音室、乒乓球室、共享厨房等多个共享公区。项目还规划了休闲体验区、生活服务区、烟火美食区3个主题的商业区域和党群服务中心、社康中心、警务室、儿童友好空间、图书馆、宝罗故事馆6类公共服务区域，5个屋顶花园及1700平方米的开放广场也让传统城中村有了更多时尚味道。

“来深圳之前，我对这个城市很陌生，很感谢有这样一个免费住宿的机会，让我能够安心地找工作。”来自河南的大学生胡坤告诉记者，免费公寓的申请流程很简单，通过手机操作即可完成。房间设施非常齐全，包括家具、家电及免费的床上用品。15天的免费住宿期让他可以有充足的时间找工作，这实实在在解决了他到深圳来的第一个难题。胡坤告诉记者，他已经接到了两家公司的面试通知。

记者从深圳安居集团了解到，“深梦扬帆”计划启动以来，该公司包括宝罗小区在内三大示范项目均已投入运营。目前已有来自全国超1500所高校的应届毕业生报名申请“深梦扬帆”房源。

深圳市委科技创新委员会办公室主任、市科技创新局局长张林表示，深圳正在建立完善“一张床、一间房、一套房”的无忧安居体系，只要是在深圳就业或创业的人才，深圳都想方设法提供一张床、一间房，甚至一套房等服务，让有志在深圳发展的各类人才进得来、住得安、留得下、能成业。

北京经开区“阶梯式安居体系”落地

为追梦者卸下“住房包袱”

中青报·中青网记者 张 敏
实习生 费思岚

入住位于北京经济技术开发区（以下简称“北京经开区”）的亦嘉·新青年小镇后，即将在今年夏天大学毕业的侯姝华重拾信心，她希望未来能够在北京闯出自己的一片天地。

亦嘉·新青年小镇是北京经开区为解决大学生就业住房问题而推出的人才保租房项目。3月6日，北京经开区正式发布《关于开展应届大学生住宿保障申报工作的通知》，同步开通线上申报渠道。这意味着北京市首个“求职7日免费住宿-实习3月免费短租-就业3年优惠长租”阶梯式安居体系全面落地。

该政策是北京经开区针对大学生从求职到就业的全流程需求，搭建的分阶段住房保障机制。对于求职阶段的应届大学生，北京经开区提供单次最长7天免费住宿，覆盖简历投递、笔试面试等求职关键期，解决“进京第一站”住宿难题；在实习阶段，毕业生可申请最长3个月的免费短租，公寓会提供配套的通勤班车接驳地铁站点，降低异地实习经济压力；就业阶段的年轻人则可以申请3年长租优惠，租金低于市场价20%-30%，同步提供社保缴纳证明等配套服务。

侯姝华是3月10日入住公寓的。目前，她在一家软件工程相关的企业实习，申请了3个月的免费短租。此前，侯姝华和其他人合租了一套房子，但由于租约到期，中介又表示要涨房租，让她备感压力。“本来我是准备离开北京的，直到我在手机上刷到可以免费申请公寓的消息。”侯姝华说，“第一次申报材料的时候，因为材料不合格被退回了，但是很快就有人联系我，告诉我如何补办材料。我补交之后，马上就获得了入住信息。”

侯姝华介绍，按照目前的市场价，合租一个卧室需要1600元左右，而北京经开区提供的公寓不仅质量好、设施完善，更缓解了刚步入社会年轻人的压力，“我还了解到，毕业后在经开区就业3年内也有住房补贴，这解决了年轻人在北京最大的问题——住房”。

3月12日，中青报·中青网记者探访位于科创十七街的亦嘉·新青年小镇时看到，该社区为应届大学生准备的保障房源为单人精装公寓，套内面积18平方米，分布在园区内的1-3层。为了让大学生求职工作期间居住无忧，房屋参照酒店式管理，简化入住退房流程，配置1.8米床、书桌、衣柜等家具，以及独立卫浴、冷暖型壁挂分体空调、有线电视等基础设施。社区内还有共享洗衣房、衣物晾晒区、公共充电桩、便利店等休闲配套设施。

社区周边有两条地铁线、多条公交线路，不仅聚集了众多新一代信息技术、人工智能、智能制造等科技创新型企业，还有公园和商业体。

该社区的运营单位北京博大世联科技服务有限公司副总经理姚莹介绍，社区有1829个房间，目前社区通过了135名青年的住房申请，已经入住30多人，未来会陆续有更多大学生入住。

这项政策的推出也减轻了企业的负担。北京人形机器人创新中心有限公司负责人事管理工作的艾文介绍，政策的颁布提升了企业对人才的吸引力，为企业创新发展凝聚了具有活力的年轻群体。截至目前，已经有几十名员工参与申报。

这项政策创新背后，是北京经开区“以房引才”的战略布局。北京经开区工委组织人事部副部长周超介绍，近年来，经开区持续强化“人才十条”2.0+政策落地，面向青年人才制定专项政策，通过政企联动降低人才安居成本，为来北京经开区追梦的应届毕业生卸下“住房包袱”。

周超说：“在与青年、企业沟通的过程中，我们了解到青年人才对住房的诉求是第一位的，所以为了进一步减轻企业用人的成本、减轻年轻人的就业压力，我们推出了这一政策。”

目前，人才保租房项目主要聚集在北京经开区的东侧。周超表示，未来也会针对企业需求，在经开区西侧开放更多房源。

让青年看到“留人”的诚意

□ 黄 帅

最近，杭州市为外来求职者、创业者提供短期免费住宿服务，大专以上学历的毕业生或毕业两年内的求职者、创业者均可申请。北京、深圳、厦门、郑州等地也为青年人才推出了差异化的安居政策，有的提供免费住宿，有的发放租房补贴，有的打造人才公寓。相关举措解决了不少年轻人的住房困境，让青年人才有了真切的获得感。

这些政策体现了各大城市对青年人才的高度重视。现实中，有些应届大学生并非不愿意去常居地、求学地以外的城市求职发展，而是担心“沉没成本”太大。比如，花了不少钱去租房，最终可能一无所获；如果短住在酒店，单价又太高。这些因素都可能阻碍青年人才与城市“双向奔赴”。如今，一些地方出台政策，使求职者和实习生不必再为住宿的问题发愁，可以有效免除年轻人的后顾之忧，从而促进人才流动。

对年轻人来说，在跨地区求职、实习的过程中，如果能通过优惠政策减少开支与成本，自然能将更多精力放在职业生涯的规划上，也能增强对发布优惠政策的城市的认同感。与此相对应，城市发展也需要富有活力的青年人才资源，进而获得更强的竞争力。上述优惠政策既支持了青年成长，又促进了城市长远发展，体现了“双赢”的意义。

当然，相关优惠政策在后续落实与优化的过程中，还需要结合实际情况，进一步为青年人才打开方便之门。比如，申请流程可以更加简化，优惠政策的覆盖面可以更广，对于求职者在就业指导、信息咨询等方面的帮助，也可以更及时，更有温度。在很多年轻人十分关心的文娱活动、子女教育、社会参与等问题上，有关部门也可探索更多配套政策，给青年人才带来家的温暖。

职来职往

辞职前，需不需要“离职冷静期”

年轻人提出辞职前，是否有必要给自己设置一段“离职冷静期”？怎么选才能不后悔？

网友和专业人士还有智能软件的回答，希望能给大家提供一些思考和帮助。欢迎到中国青年报知乎账号或者邮箱（qnsxyjb@163.com）留下你的问题。

知乎网友@凡芒微光：大多数人提出离职时，都不是随便拍桌子就不干的，通常都是思考了好久，默默地找工作，找到更合适的工作时，才无声无息地提出辞职。

在提出辞职以前，多数辞职者都会有所考虑：比如，今年公司会不会加工资、这次升职能不能轮到自己、办公室关系会不会变好、看在工资的份儿上忍一忍……如果希望获得的东西都没有兑现，就会坚定去意，在外面找个更好的offer。

在“离职冷静期”，一般我会思考：我有新offer了吗？离职后，想要的是什么，高薪、转行、晋升，还是摆脱什么？离职符合我的人生规划吗？新的offer和当前的工作从薪酬、压力、职位、职业、行业、稳定性等各个维度对比，有什么优劣？跳槽后，最坏的情况会是什么，我能有应对方案和承受风险的能力吗……自己思考个遍，再跟直接领导试探性地聊，如果领导没有挽留的意思，就提交离职申请。然后，重新出发，当下的选择永远是最好的，无悔。

人力资源从业者@HR凯蒂：无论离职还是跳槽，确实不是一件草率的事情，挺需要“离职冷静期”的，建议给自己设置“30天情绪冷静期”“30天职业满意度调整期”和“30天机会成本评估期”。

一、30天情绪冷静期。有时想离职的“导火线”或许是被领导批评、一次合作中的误会，一次晋升中的挫折，一个被搞砸的项目……可以记录下这些具体的事情和情绪。

10天后，再去回看，领导批评后有没有给我指导，鼓励我越挫越勇；与同事合作中的小误会有没有被解开；晋升受挫后，领导有没有重新帮你作职业规划；项目搞砸后，有没有马上解决问题，重新获得领导同事的信任……

假如10天后，这些问题没有解决，你仍然感到挫败、丢脸，那等30天后，再去看事情解决了没有，是不是真的影响到你继续在这里工作的心情了。

面对一些想离职的念头，只要冷静一段时间，把问题解决了，便不需要离职了。

二、30天职业满意度调整期。可以根据自己的情况设计一份职业满意评分表，把不满意的指标拿出来看一看有没有改善的机会。

比如对职业发展迷茫，可以约领导面谈说出想法，争取转岗，争取做项目；比如加班太多，尝试调整工作节奏，每周固定两天准时下班，每天加班超过两小时就马上下班等。

30天后重新评估一次，如果可以改善，这份工作仍然能继续坚持，假如不能改善，再去考虑离职这件事。

三、30天机会成本评估期。不是每个人都有勇气裸辞，我也不建议冲动裸辞，最好还是确定了下一份工作再提离职。

跳槽会失去一些机会成本，比如空窗期没有收入、有可能不适应新工作、通不过试用期考核、要重新找工作、新企业没有兑现offer中的年薪、要重新建立人际关系、需要排队等待较长周期的晋升和调薪机会……

这些机会成本都需要一一列出，即使拿到offer，也要慎重考虑薪资涨幅能否覆盖跳槽风险带来的损失，你能不能适应新公司的企业文化……

DeepSeek：“离职冷静期”是一个值得倡导的理性决策机制。在职场流动性加剧的当下，这种审慎态度既是对个人职业生涯负责的表现，也体现了年轻人日趋成熟的职业观。

但要让这段缓冲期真正产生价值，需要系统化的思考框架和科学的方法论支撑，可参考“冷静期行动指南”，建议设置21-35天的黄金评估期，分阶段执行：

一、职业诊断阶段（第一周）：通过建立“职业价值清单”，将薪资、成长潜力、工作强度等按权重排序，评估当前岗位的优势、劣势、机会和威胁，助其量化当前岗位价值。

二、市场验证阶段（第2-3周）：参加3-5场行业峰会获取行业前沿信息了解职业趋势，通过猎头渠道了解真实薪酬区间，建议注意保密，并通过模拟面试获取市场反馈，建议控制在3家以内。

三、决策准备阶段（第四周）：制作“离职损益表”，应包含经济成本、机会成本等，此时可与直属上级进行建设性对话，重点观察组织应对改进需求的敏捷度。同时，无论去留都应建立3个月过渡期目标。

职业决策的本质是价值排序过程，建议将评估重点从“好坏判断”转向“成本核算”。真正的冷静期不应停留在焦虑性纠结，而要转化为系统化的自我认知升级和机会评估过程。你可以建立个人职业决策手册，持续记录关键节点的思考轨迹，这不仅能为当前选择提供依据，更能积累形成独特的职业决策方法论。

记住，没有完美的选择，只有通过持续优化让选择变成正确的行动力。

（中青报·中青网记者 谭雅丽整理）