

“慢就业”背景下大学生电商副业选择的心理路径研究：基于积极心理资本的视角

刘婧瑶，车丽萍

上海理工大学管理学院，上海

收稿日期：2025年12月23日；录用日期：2026年1月4日；发布日期：2026年1月26日

摘要

“慢就业”已成为高校毕业生应对严峻就业形势的普遍现象，电商副业因其低门槛、高灵活性等特点，成为其重要的过渡性职业选择。现有研究多关注宏观就业结构，缺乏对个体内在心理机制的深入探讨。基于此，本文从积极心理资本理论视角出发，构建了“电商平台特性 - 积极心理资本 - 电商副业选择行为”的分析框架，旨在揭示大学生选择电商副业的内在心理路径。研究指出，电商平台的低门槛、灵活性、即时反馈和试错空间四大核心特性，分别有效激活并强化了大学生的自我效能感、希望感、乐观感与韧性。这些心理资本要素通过“启动 - 提升 - 转化”三阶段动态演进，推动大学生从被动尝试转向主动投入，最终实现持续运营、职业转化或能力迁移。本研究为高校开展融合心理赋能的就业指导、电商平台优化扶持生态以及政府完善灵活就业政策提供了理论依据与实践启示。

关键词

慢就业，大学生，电商副业，积极心理资本，心理路径

A Study on the Psychological Path of College Students' E-Commerce Side Hustle Choices under the “Slow Employment” Background: From the Perspective of Positive Psychological Capital

Jingyao Liu, Liping Che

Business School, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: December 23, 2025; accepted: January 4, 2026; published: January 26, 2026

Abstract

“Slow employment” has become a prevalent phenomenon among college graduates responding to the severe employment situation. Due to features like low barriers to entry and high flexibility, e-commerce side hustles have emerged as a significant transitional career choice for them. Existing research primarily focuses on macro employment structures, lacking an in-depth exploration of individuals' internal psychological mechanisms. Addressing this gap, this paper, from the perspective of positive psychological capital theory, constructs an analytical framework of “E-commerce Platform Characteristics-Positive Psychological Capital-E-commerce Side Hustle Choice Behavior” to reveal the internal psychological path influencing college students' choice of e-commerce side hustles. The study indicates that four core characteristics of e-commerce platforms—low barriers to entry, flexibility, immediate feedback, and tolerance for trial and error—effectively activate and strengthen college students' self-efficacy, hope, optimism, and resilience, respectively. These elements of psychological capital evolve dynamically through three stages: initiation, enhancement, and transformation, propelling students from passive experimentation to active engagement, and ultimately leading to sustained operation, career transition, or skill transfer. This research provides theoretical foundations and practical insights for universities to develop employment guidance integrated with psychological empowerment, for e-commerce platforms to optimize their support ecosystems, and for the government to refine policies related to flexible employment.

Keywords

Slow Employment, College Students, E-Commerce Side Hustle, Positive Psychological Capital, Psychological Path

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

就业问题始终是政府治理、社会治理与学术研究的核心议题。据统计，2025届高校毕业生规模预计1222万人，较去年增加了43万人^[1]，就业形势严峻。就业市场结构性矛盾日益凸显——传统岗位供给与大学生职业期待的错配、技能需求与人才培养的脱节，共同推动“慢就业”从个别现象演变为常态化选择。本文所探讨的“慢就业”并非消极失业，而是毕业生主动放缓求职步伐、推迟就业时间，在毕业后的一段时间内没有正式稳定的工作，倾向于暂时游学、创业或反复应考等，依靠兼职收入或家庭供养而经历较长就业探索期^[2]。

数字经济与平台经济深度融合背景下，电商副业因高度契合“慢就业”需求，成为大学生过渡性职业首选。其以社交电商、直播带货、跨境电商等为代表，兼具零成本入驻、灵活运营、变现清晰、即时反馈等独特优势，已成为连接就业缓冲与职业成长的关键载体^[3]。现有研究多聚焦宏观就业结构或外部支持，对个体积极心理资源与电商场景的互动机制关注不足。基于此，本文引入积极心理资本理论，构建“电商平台特性 - 积极心理资本 - 电商副业选择行为”分析框架，探讨电商特性激活心理资本的内在路径，为高校就业指导、平台生态完善及政策制定提供参考。

2. 理论基础与核心概念界定

2.1. 积极心理资本理论

在过往研究中，有学者指出积极心理资本是一种复合结构，其内部结构包括自我效能感、希望、韧性和乐观四个特征维度，并强调积极心理资本在个体发展中，是以一种积极心理状态的方式影响人的认知和行为，进而影响个体的工作行为、工作绩效^[4]、工作态度及角色外行为^[5]。与人力资本、社会资本不同，积极心理资本更强调个体的心理状态与内在驱动力，其核心价值在于帮助个体在不确定性环境中保持积极心态、主动探索机会——这与“慢就业”大学生面临的职业不确定性、电商副业的动态运营特性高度适配。

在电商情境中，积极心理资本的四个维度呈现鲜明的行业适配性：自我效能感体现为对电商平台工具运用、选品定价、直播话术设计、私域运营等实操技能的掌握信心；希望感聚焦于通过电商数据工具实现目标拆解与路径优化的能力；韧性表现为应对差评纠纷、流量波动、平台规则变动等电商特有风险的心理调适能力；乐观感则源于对跨境电商政策红利、内容电商崛起等行业趋势的积极判断与预期。

2.2. “慢就业”与大学生电商副业的内涵界定

2.2.1. “慢就业”的核心特征

“慢就业”是介于校园与职场之间的过渡性状态，学者将慢就业现象区分为积极和消极两种形式，其中积极慢就业的学生是由于尚未确立清晰的职业发展规划而推迟就业^[6]。本文探讨的“慢就业”现象主要为积极慢就业现象，其核心特征并非不就业，而是选择性就业与探索性就业：在动机上，以能力积累、职业探索为核心目标，而非单纯追求经济收益；在行为上，倾向于选择风险可控、时间灵活、成长路径清晰的工作形式；在心理上，存在对全职就业的焦虑感与对自我价值实现的期待感，需通过阶段性成果获得心理慰藉与身份认同。

2.2.2. 大学生电商副业的形态细分与核心属性

数字经济的蓬勃发展重塑了创业生态，为大学生创业提供了新机遇^[7]。大学生电商副业是数字经济背景下灵活就业的典型形态，本文指“慢就业”期间大学生利用电商平台开展的非全职经营性活动，其形态可进一步细分为五大类，且各形态均具备独特的心理适配性：

(一) 社交电商与平台微商，指依托微信、小红书等社交平台，通过私域运营、商品分销实现变现，核心属性是低门槛启动和社交资源复用，适配缺乏资金但社交资源丰富的大学生，降低初始试错的心理压力。

(二) 内容创作型电商，指通过抖音、B 站等平台发布短视频、图文内容，积累流量后通过广告植入、商品带货变现，核心属性是创意变现和个性化表达，适配具备创新能力的大学生，满足自我价值实现的心理需求。

(三) 直播带货，指以淘宝直播、快手小店为载体，通过实时互动完成商品销售，在参与直播带货的过程中能够提升就业能力，增加就业经验^[8]。直播带货核心属性是即时反馈和高互动性，适配沟通能力强的大学生，快速获得成就感以缓解就业焦虑。

(四) 跨境电商，指分属不同关境的贸易主体，通过电子商务平台达成交易、进行支付结算，并通过跨境物流送达商品、完成交易的一种国际商业活动^[9]。其核心属性是政策红利和高成长性，适配具备外语能力或国际贸易兴趣的大学生，强化长期职业预期。

(五) O2O 本地生活服务，指通过美团、抖音团购等平台，连接线上流量与线下实体服务，如餐饮推广、社区团购。强调线上和线下联动，通过技术创新和商业模式创新，打通会员体系、物流体系、供应链

体系、服务体系体系，已成这个时代新零售的主要特征[10]。核心属性是低风险和本地资源适配，适配缺乏跨区域资源的大学生，提升运营掌控感。

综上所述，这些形态的共同核心属性——低门槛入驻、灵活性运营、数据化决策、即时性反馈，恰好精准匹配“慢就业”大学生的心理需求与资源禀赋，为积极心理资本的激活与转化提供了独特场景。

3. 电商平台特性对大学生积极心理资本的激活机制

电子商务在增加就业方面的作用非同凡响[11]。电商平台的核心特性并非简单降低了电商副业的参与门槛，更重要的是通过“环境适配 - 行为反馈 - 心理强化”的闭环，激活了大学生的积极心理资本，为其副业选择提供内在驱动力。

3.1. 低门槛特性：激活大学生自我效能感的基础条件

电商平台普遍具备的低门槛特质，比如零成本入驻、审核流程简化，再加上全覆盖的新手引导教程，从根源上缓解了大学生群体的能力焦虑，进而成为激活其自我效能感的关键因素。具体来看，这种激活作用体现在三个层面：首先，资金门槛为零。抖音小店、小红书个人店铺等均支持0元开店，无需营业执照，避免了大学生因缺乏启动资金而产生的不敢尝试心理。其次，技能门槛适配。平台提供的模板化工具如店铺装修模板、直播脚本模板等，使大学生无需专业技能即可快速上手，通过“模仿 - 实践 - 优化”的路径逐步积累技能，形成的正向自我认知。最后，试错成本可控。即使运营初期出现失误，也不会产生高额损失，这种环境让大学生敢于大胆尝试，进一步强化自我效能感。

3.2. 灵活性特性：强化大学生希望感的核心支撑

电商副业的高度灵活性，契合了“慢就业大学生”多元规划、弹性调整的核心需求，通过提升目标路径的可控性，强化了希望感：首先，时间灵活适配多元安排。大学生可根据备考、求职、游学等计划，自由调整电商运营时间，无需承担全职工作的时间束缚，避免了职业探索与其他规划冲突的焦虑，强化了目标可协调的希望感。其次，形态灵活适配能力成长。随着技能提升，大学生可从低门槛的社交电商逐步转向高成长性的跨境电商，或同时运营多个形态，这种成长路径，让大学生清晰感知到能力提升等于机会拓展的正向关联，进一步巩固希望感。最后，空间灵活降低环境约束。无需固定办公场所，通过手机、电脑即可完成运营，适配大学生“校园 + 家庭”的流动场景，减少了环境变化带来的运营中断风险，提升了目标可持续的心理预期。

3.3. 即时反馈特性：助推大学生乐观感的关键要素

电商平台的即时反馈机制，即流量数据、订单成交、粉丝增长、用户评价实时可见，将抽象的运营成果转化为可视化的具体数据，为大学生提供了持续的心理激励，催化乐观感形成：第一，短期成果快速显现。与传统职业“长期投入 + 延迟反馈”不同，电商副业可能在运营初期就获得订单，如社交电商的朋友圈首单，这种“短期投入 = 快速回报”的反馈模式，缓解了付出无收获的焦虑，强化了努力有回报的乐观认知。第二，数据化反馈精准赋能。淘宝生意参谋、抖音数据罗盘等工具，可实时呈现流量来源、用户画像、转化路径等数据，让大学生清晰知晓哪些做法有效、哪些需要优化，避免了盲目运营带来的挫败感，形成正向预期。第三，正向反馈放大效应。粉丝增长、用户好评、平台流量倾斜等正向反馈，通过社交平台传播形成“自我认同 + 他人认可”的双重激励，进一步强化对电商副业前景的乐观预期。

3.4. 试错空间特性：培育大学生韧性的重要保障

电商行业的动态性，即平台规则变动、市场需求变化、竞争格局调整带来了独特的挑战，但电商平

台提供的风险缓冲机制，将挑战转化为韧性培育的契机：第一，低损失试错环境。电商副业的启动成本低，即使遭遇失败，也不会对大学生造成严重经济损失，这种可控风险让大学生敢于面对挫折，逐步培养“接受失败-分析原因-调整策略”的韧性。第二，平台支持降低应对难度。电商平台提供的风险应对工具，如拼多多的售后保障、亚马逊的卖家支持、抖音的流量扶持计划等，为大学生应对挑战提供了外部支撑，让其在“挑战-应对-成功”的过程中积累韧性。第三，行业生态提供学习渠道。电商行业丰富的教程、社群交流、达人分享等资源，让大学生能够快速学习他人应对挫折的经验，降低自我探索的成本，加速韧性培育。

4. 基于积极心理资本的大学生电商副业选择心理路径

结合电商平台特性对积极心理资本的激活机制，大学生在“慢就业”背景下选择电商副业的心理路径，本质是“环境适配-心理激活-行为投入-心理强化”的循环过程，具体可分为三个核心阶段，各阶段均与积极心理资本的四个维度深度绑定：

4.1. 心理资本启动期：就业压力感知——电商副业可行性认知

“慢就业”大学生首先面临的是就业压力与职业迷茫的双重心理困境，此时电商平台的低门槛特性成为打破困境的关键：面对全职就业竞争激烈、职业方向不明等压力，他们开始寻求过渡性的职业选择，转而关注低风险、高灵活性的工作形式。与此同时，通过观察身边同学的电商实践或平台宣传的新手案例，他们逐渐认识到电商副业具有“零成本、易上手、时间灵活”等特点，并意识到这与自身的社交资源、碎片化时间、创新能力等较为匹配。这种可行性的认知，进一步激活了他们初始的自我效能感与希望感，为后续的实际投入奠定了心理基础——例如，看到同学通过社交电商实现小额盈利，便会觉得自己的具备类似资源，或许同样可以尝试成功。

4.2. 心理资本提升期：平台实践体验——积极心理资本积累

大学生在初步参与电商副业并进入实践体验阶段后，电商平台的即时反馈与高度灵活性等特性，有效促进了其积极心理资本的全面提升：自我效能感通过完成商品上架、促成首单交易、运用数据分析工具等具体操作得以持续强化，逐步形成“我能做好运营”的正向自我评价，并借助从基础操作到精细化运营的清晰技能迭代路径进一步巩固；希望感则在目标管理中得到精准赋能，借助平台数据工具设定阶段性目标并追踪进度，通过“目标-路径-反馈-优化”的闭环机制，不断强化对目标可达成的信念；心理韧性于挑战应对中逐渐培育，面对差评纠纷、流量波动等现实困难，学生借助平台支持与行业资源成功化解危机，从而将挫折转化为经验，提升抗压与适应能力；乐观感则基于行业趋势感知而深化，通过关注跨境电商政策等行业动态，形成行业上行与个体努力结合可带来长期收益的认知框架，推动其从短期过渡心态转向长期发展探索。

4.3. 心理资本转化期：心理资本饱和——副业持续投入或职业转化

当积极心理资本积累到一定水平后，大学生的电商副业行为逐渐进入稳定阶段，此时心理资本开始转化为持续投入的内在动力，并可能促使其职业方向发生根本性转变。具体表现为：在持续投入方面，自我效能感、希望感、韧性与乐观感的协同提升，推动学生从初期的被动尝试转向主动投入，通过优化运营策略、拓展电商形态等方式，追求更高收益与综合能力成长；在职业转化方面，部分学生在实践中识别出自身在直播表达、跨境运营等方面的优势与兴趣，将电商副业转为全职职业，实现从“慢就业”向稳定就业的顺利过渡；在能力迁移方面，即便部分学生最终回归传统行业就业，其在电商实践中培养的韧性、目标管理能力以及数据分析、用户沟通等实操技能，仍可有效迁移至新岗位，提升整体就业竞

争力。整体来看，电商平台以其灵活、即时反馈等特性，为积极心理资本的激活与培育提供了适宜场景，而心理资本的积累又进一步推动学生从“被动选择电商副业”转向“主动借助电商实践实现心理调适与职业成长”，从而在“慢就业”阶段达成心理适应与职业发展的双重价值。

5. 结论与启示

5.1. 核心结论

本研究基于积极心理资本理论，构建“电商平台特性 - 积极心理资本 - 电商副业选择行为”的分析框架，揭示了“慢就业”背景下大学生电商副业选择的内在心理路径：电商平台的低门槛、灵活性、即时反馈、试错空间等核心特性，分别激活并强化了大学生的自我效能感、希望感、乐观感与韧性；这四大积极心理资本维度通过“启动 - 提升 - 转化”的三阶段路径，推动大学生从就业压力感知到电商副业可行性认知，再到持续投入或职业转化的完整心理过程。电商副业已不仅是“慢就业”大学生的经济收入来源，更是其心理调适、能力积累与职业探索的重要载体，形成了“平台特性赋能 - 心理资本积累 - 职业发展提质”的良性循环。

5.2. 实践启示

高校层面，应构建“电商技能 + 心理赋能”双维就业指导体系，开设电商特色就业指导课程，既教授社交电商运营、直播带货技巧、跨境电商规则等实操技能，也融入心理资本培育模块，通过电商案例分析、心理韧性训练、目标管理工作坊等形式帮助学生提升积极心理资本。同时要建立“高校 - 电商平台”合作实训机制，与抖音、淘宝等平台共建实训基地，邀请平台运营专家开展讲座，组织学生参与电商新手扶持计划，让学生在实践中积累技能与心理资本，避免盲目跟风参与电商副业。此外还需加强个体心理疏导与职业规划，针对“慢就业”学生开展个性化心理辅导，引导其理性看待电商副业的价值，明确电商副业并非“逃避就业的避风港”，而是心理调适与职业探索的有效工具。

电商平台层面，应优化“新手友好 + 风险可控 + 成长导向”的扶持生态，针对大学生群体推出“零押金入驻 + 模板化运营工具 + 新手教程”的专属套餐，切实降低初始参与门槛，同时提供抖音数据罗盘新版、淘宝生意参谋入门套餐等免费数据分析工具，助力学生建立目标管理的希望感。要强化风险缓冲与引导，开设“电商挑战应对专栏”，提供差评处理、流量波动应对、平台规则解读等实用教程，建立风险提示机制，明确告知大学生电商副业面临的市场竞争、政策变动等潜在风险，避免过度乐观导致的挫败感。还需设计差异化扶持政策，针对社交电商、跨境电商等不同形态提供定制化支持，为跨境电商从业者提供物流补贴，为内容电商创作者给予流量倾斜，充分适配大学生的不同能力与兴趣。

政府层面，应完善“政策支持 + 规范引导 + 保障兜底”的灵活就业环境，出台专项扶持政策，对“慢就业”大学生从事电商副业给予税收减免、创业补贴、物流优惠等支持，有效降低运营成本，同时将电商技能培训纳入政府补贴性职业培训目录，支持高校与电商平台共建实训基地。要强化行业规范与趋势引导，规范平台微商、直播带货等领域的市场秩序，严厉打击虚假宣传、恶意竞争等不良行为，为大学生营造公平的竞争环境，通过发布电商行业发展报告、举办趋势讲座等形式普及跨境电商，帮助大学生形成理性的乐观预期。还需完善灵活就业保障，建立电商副业从业者的社保代缴、权益维护等服务机制，为“慢就业”大学生提供基本保障兜底，降低其参与电商副业的心理顾虑，推动灵活就业高质量发展。

5.3. 研究展望

未来研究可进一步拓展三大方向：一是深入探讨不同电商形态，如社交电商与跨境电商下心理路径

的差异，为精准化指导提供依据；二是分析性别、专业背景、家庭支持等个体特征对心理资本转化效率的影响；三是关注AI工具如AI直播脚本生成、智能选品工具等在电商副业中的应用，探讨技术革新对积极心理资本激活机制的重塑作用，为数字经济持续发展背景下的大学生灵活就业研究提供新视角。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部政府门户网站. 2025届全国普通高校毕业生就业创业工作会议召开[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_moe_1485/202411/20241114_1162975.html, 2024-11-24.
- [2] 姜波,周一航,周浪. 高校毕业生“慢就业”问题再审视——基于时间社会学的考察[J]. 中国青年研究, 2025(4): 34-42.
- [3] 解蕾,蒲丽斯. 数字经济对我国跨境电商贸易发展的影响机理——基于交易成本与生产效率视角[J]. 商业经济研究, 2025(15): 146-149.
- [4] 张明旭. 心理资本打造新时代的企业竞争优势[J]. 企业家天地下半月刊(理论版), 2007(12): 33-34.
- [5] Newman, A., Ucbasaran, D., Zhu, F. and Hirst, G. (2014) Psychological Capital: A Review and Synthesis. *Journal of Organizational Behavior*, 35, S120-S138. <https://doi.org/10.1002/job.1916>
- [6] 同雪莉,杨靖娅. 慢之策：青年就业压力应对策略与职业韧性提升路径[J]. 中国青年研究, 2025(10): 101-109.
- [7] 索南东主. 数字经济背景下大学生创业指导的适配路径研究[J]. 投资与创业, 2025, 36(18): 20-22.
- [8] 孟令乔,宋环. 直播带货助农促进大学生就业创业模式研究[J]. 山东农业工程学院学报, 2025, 42(7): 86-92.
- [9] 莫柠源. 跨境电商视域下的创业继续教育探索——以外语类大学毕业生为例[J]. 成人教育, 2021, 41(7): 74-77.
- [10] 由军强. 新零售背景下O2O渠道整合与消费者粘性的相关性：考虑感知风险的中介效应[J]. 商业经济研究, 2023(6): 47-50.
- [11] 段辉. 我国新常态下失业特点与促就业取向[J]. 公关世界, 2025(5): 58-60.