

破“梗”而出：Z世代大学生职业迷思的祛蔽与生涯发展课程的知行重构

王 琦

浙大城市学院，杭州

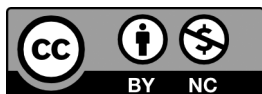
摘 要 | 本文以“‘00后’整顿职场”“班味”“上岸”等活跃于互联网的职场热梗为切入点，意在揭示其背后所蕴含的社会心理与职业迷思。这些热梗在作为社会大众情绪宣泄出口以及社会认同载体的同时，也折射出Z世代大学生对于现实职业世界的认知偏差、对结构性矛盾的片面理解以及自身批判意识与建构能力的不足。本文采用网络民族志与深度访谈的研究方法，解构热梗背后所隐藏的三重真相：媒介景观造成的职业认知扭曲、个体化诉求与组织化管理之间的逻辑冲突，以及个体批判意识与建构能力的缺失。基于此，本文聚焦高校生涯发展课程所面临的核心困境，并提出以“知行重构”为目标的课程教学优化路径：首先，主张通过课程定位重构，实现课堂从“信息传递”到“智慧启蒙”的转变；其次，通过认知重构，增加“批判性思维”模块化教学、开设“职场情景模拟”工作坊，引导学生从被动的“玩梗者”与“批判者”，转变为自身职业生涯的主动“探索者”与“建构者”；最后，通过“做中学”的实践教学法，将职业价值观融入学生的具体实践体验中，从而真正实现从知识到智慧、从认知到行动的生涯发展课程改革。

关键词 | Z世代群体；职业迷思；网络热梗；生涯发展课程；知行重构

Copyright © 2025 by authorx (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 从“玩梗”到“破梗”——问题缘起与研究方法

1.1 研究背景：迷思丛生的时代与失语的生涯发展

近年来，得益于互联网的快速发展，青年亚文化和青年流行文化借助互联网平台得以广泛传播，2023年，“‘00后’整顿职场”的话题走红网络；同年，“上岸”成功当选2023年年轻人状态关键词^[1]；2024年12月，“班

味”一词入选《咬文嚼字》评选的年度十大流行语^[2]，随着越来越多的网络职场热梗不断涌现，作为网络原住民一代的Z世代大学生们也在网络热梗中提前开始了自己的职业想象。随着全球经济不确定性加剧，就业市场竞争激烈，Z世代大学生同时面临“毕业即失业”的焦虑、职业发展路径模糊等多重压力，网络热梗的出现，成为他们日常消解职业压力的重要方式——通过玩梗实现情绪宣泄与群体认同，将复杂的职业困境简化为戏谑化的话语符号。

作者简介：王琦，浙大城市学院新闻与传播学院学工办辅导员，研究方向：视听传播、媒介文化、思政教育。

文章引用：王琦. 破“梗”而出：Z世代大学生职业迷思的祛蔽与生涯发展课程的知行重构[J]. 社会科学进展, 2025, 7(11): 870-875.

<https://doi.org/10.35534/pss.0711148>

然而，与此形成鲜明对比的是，传统高校生涯发展课程却陷入“失语”困境：课程价值取向偏离、课程目标定位偏颇、课程内容安排偏窄、课程活动方式“异化”、受教对象严重“缩水”^[3]。当传统的课程定位、价值取向、课程安排、活动方式无法与Z世代群体的话语体系和认知习惯同频，教育效果便大打折扣。当Z世代群体沉浸在网络热梗形成的对职业世界的片面认知时，传统生涯发展课程难以提供有效的引导，进一步加剧其职业迷思。

1.2 “玩梗”的双重面相：职业迷思与身份认同

1.2.1 “玩梗”作为一种表征

在互联网快速发展的背景下，“梗”作为一种常见的网络表达方式，成为活跃在青年群体之中的独特亚文化现象。各式各样富有创造力和感染力的“梗”不断出现在游戏、娱乐等不同领域，近些年开始延伸至职场生活领域。

在文化研究中，斯图亚特·霍尔曾提出“表征”的概念，认为表征是通过语言等符号传递意义的一种实践。网络职场热梗的涌现并非单纯的娱乐符号，而是Z世代群体职业迷思的“表征”。“‘00后’整顿职场”的爆火，一方面反映了Z世代群体对于职场不公的反抗诉求，另一方面也暴露了其职场生活的理想化认知；“班味”一词的高频使用，体现了社会大众对于工作异化的敏感，却也暗含对职业责任的逃避倾向；“上岸”与“旷野”的对立，更在热梗背后体现出大众在职业选择中充满的焦虑与迷茫。易言之，这些热梗的集中出现，呈现了Z世代群体的集体焦虑、认知诉求，以及个人诉求与社会结构之间的深层矛盾。

1.2.2 “玩梗”作为一种身份

职场网络热梗凭借其高度娱乐化的特质，成为Z世代群体在网络中吐槽现实职场困境的一种方式。

热梗的娱乐化特质，使其成为Z世代群体遮蔽真实职业困境的“面具”。当Z世代群体用“整顿职场”调侃不合理的加班等制度时，不自觉地回避了如何合法维权、如何与上级有效沟通的现实问题；当Z世代群体用“班味”吐槽所有制度化工作时，轻易忽视了规则对于职业生涯发展的保障作用。这种娱乐化的表达，让Z世代群体陷入“表面吐槽，实则逃避”的认知困境，进一步阻碍其长远职业发展。

职场热梗不仅是一种“面具”，更是一种身份标识。在“玩梗”的狂欢之中，Z世代群体不自觉地用同处这一职场身份的情感共鸣，替代了对其背后严肃职场意义的讨论。廖中鸣等人对“游戏梗”的研究发现，网民无论是“造梗”还是“玩梗”，其行为自身都具有一定的遮蔽性，“梗”作为一种入场券，仅在具有相似情感、利益、兴趣等维度的圈层之中进行分享^[4]。同样，在各大职场热梗的讨论之中，在认可这一观念的Z世代

圈层之中存在明显的“去他者化”的特征，通过构筑起理解意义上的藩篱，将“他者”对于不同职场热梗的阐释排除在圈层之外，自身也逐渐丧失了多元对话的话语权。

1.3 文献综述：在迷思与祛蔽之间

1.3.1 “拟态环境”与“信息茧房”

“拟态环境”概念由美国著名传播学家沃尔特·李普曼在《公众舆论》一书中最早提出。他认为，拟态环境不是现实环境的“镜子式”再现，而是由媒介塑造的符号环境构成的信息环境，其中，媒介传播者与信息加工者通过选择性呈现对某些象征性现实进行放大，从而影响了人们对世界的理解。

“信息茧房”概念由美国学者凯斯·桑斯坦在其论著《网络共和国》中提出，他在文中提及美国计算机科学家尼古拉斯·尼葛洛庞帝曾预言的一份完全个人定制化日报，他指出，当个人长期沉浸在自己构建的信息茧房之中，就会在不知不觉中失去接触和理解不同事物的能力与机会。

现如今，算法推荐机制下的互联网平台正在成为这样的“拟态环境”，深刻影响着Z世代群体的职业认知。例如，各大短视频平台、社交软件频繁推送“00后成功整顿职场”“数字游民月入过万”等案例，制造“幸存者偏差”，让Z世代群体误以为职业发展可以脱离现实约束，忽视了职场竞争的残酷性与职业成长的长期性。在算法推荐机制与用户选择偏好的共同作用下，大学生更倾向于接触符合其原有立场的信息，形成信息茧房效应^[5]。

1.3.2 社会认知职业理论

在职业选择与职业发展的研究之中，形成了许多的理论流派。社会认知的职业理论尝试吸收已有就业理论的合理成分，并将理论之中相似性较高的内容尽可能整合，以自我效能、结果期望、目标设定等三个概念作为核心。其中，自我效能并非单一、固定、与环境联系较少的特质，而是与特定操作领域相关的一套特定信念，该信念与他人、行为和环境相互作用，并通过不同类型的学习经验获得和修正。结果期望是个人对从事特定行为所获结果的信念。个人目标则是指通过对个人目标的设定，人们组织、指导和维持自己的行为的关键机制^[6]。

Z世代群体在职业认知中存在“自我认知模糊”“环境认知片面”“人生规划不清晰”等问题：一方面，他们对自身能力、职业兴趣的定位缺乏理性判断，自我效能感及结果期望较低；另一方面，对行业发展趋势、企业组织逻辑的了解依赖网络碎片化信息，难以形成系统认知，导致目标设定存在困难。而传统生涯发展课程对职业认知的引导，仍停留在“就业导向”的表层，未触及Z世代群体因网络亚文化引发的深层认知困境。

1.4 研究设计：一场面向实践的批判探索

本研究采用网络民族志和深度访谈两种研究方法。

鉴于研究对象Z世代群体深受网络平台影响，本文主要通过网络民族志方法，收集微博、抖音、B站、小红书等使用广泛的平台上与职业热梗相关的内容（如帖子、视频、评论），分析Z世代群体的职业话语特征与认知倾向。

2025年3月到2025年8月，研究者通过滚雪球的抽样方式，对18名不同专业、年级的Z世代大学生，围绕“对

职业热梗的了解和分析”“对职业规划的困惑”“对生涯发展课程的想法”等话题进行了半结构化访谈，挖掘其职业认知的深层逻辑，在获得受访者同意的情况下，研究者对访谈过程进行了全程录音，录音资料经整理后形成文本分析素材。访谈方式以面对面访谈和微信语音访谈两种，时长均为30~50分钟。受访者的个人信息及网络平台使用情况如表1所示。除此之外，研究者同时担任学校职业生涯发展课程任课教师，通过与授课学生交谈开展参与式观察。

表 1 受访者的基本信息及网络平台使用情况

Table 1 Basic information of the interviewees and their usage of online platforms

编号	性别	年龄	专业	年级	网络平台使用情况	网络平台使用频率	访谈方式
A01	女	24	新闻与传播（专业硕士）	研二	微博、抖音、B站、小红书	每天都看	面对面
A02	女	24	新闻与传播（专业硕士）	研二	抖音、小红书	每天都看	微信语音
A03	女	22	广告学	大三	微博、抖音、小红书	每天都看	面对面
A04	女	22	广播电视学	大三	微博、抖音、B站、小红书	每天都看	面对面
A05	男	21	新闻学	大二	抖音、B站	一周多次	面对面
A06	男	19	环境设计	大一	抖音、B站、小红书	每天都看	微信语音
A07	女	20	广告学	大二	微博、B站、小红书	一周多次	面对面
A08	女	21	新闻学	大三	微博、抖音、B站、小红书	每天都看	面对面
A09	男	23	广告学	大四	微博、抖音、B站	一周多次	面对面
A10	女	23	广播电视学	大四	微博、抖音、小红书	每天都看	面对面
A11	男	23	广告学	毕业一年	抖音、B站	一周多次	面对面
A12	女	22	广告学	大四	微博、抖音、B站、小红书	一周多次	面对面
A13	男	22	广播电视学	大三	抖音、小红书	每天都看	面对面
A15	女	19	新闻学	大一	抖音、小红书	每天都看	面对面
A16	男	22	新闻学	大四	微博、抖音、B站、小红书	一周多次	面对面
A17	女	19	法学	大一	微博、抖音、小红书	一周多次	面对面
A18	男	19	药学	大一	微博、B站	一周多次	微信语音

2 “梗”的迷思：Z世代职场话语的表层结构与深层焦虑

2.1 “整顿职场”：反抗的激情与权利的误区

“‘00后’整顿职场”的热梗，源于Z世代群体在网络平台上对于职场潜规则（例如无偿加班、职场PUA）的反抗，表面看似追求公平公正的激情表达，背后暗藏Z世代群体对于职场生活的认知误区。一方面，Z世代群体存在对“绝对公平”的幻想，认为职场应该完全抛弃利益博弈与规则妥协，直接忽视了职场关系的复杂性。例如有学生在访谈中表示“加班就是不合理，应该直接拒绝”，未能考虑到职场之中紧迫项目与团队协作推进的可能性；另一方面，他们对于个人权利存在认知误区，认为“整顿式的维权”需要“对抗性沟通”，未能把握合理维权与职场沟通的边界，导致部分学生在实习过程中因沟通不畅就以偏概全地归为“整顿职场”，与同事、领导产生矛盾，影响职业长远发展。例如，有学

生在谈及既往实习经历时提到“我就是为了整顿职场来的”。

在“整顿职场”这一话语背后，本质是简单的二元对立思维：将职场生活简单概括为“公平/不公平”“合理/不合理”两个极端，忽视了职场生活中可能存在的中间地带，由此引发的思考在于，如何引导Z世代大学生认识到正确保障职场公平需要理性沟通，合法维护自身权利更需要遵守规则意识，而非简单的情绪发泄和冲突对抗。

2.2 “班味”：对异化的敏感与对现实的逃避

“班味”一词是Z世代群体对工作异化的生动概括，意指由于长期重复工作、压抑个性而产生的由内而外的疲惫感，例如，学生访谈中提及“每天上完班都感觉自己班味十足”“周末没有班味，周一充满班味”。Z世代群体关于“班味”的讨论激发了社会大众对职场工作强度的讨论，把握住了职场生活中存在的异化问题，但是也逐渐存在滑向另一个极端的可能：排斥所有的“制度

化工作”以及高强度、重复性高的基层工作。

在“班味”这一话语的背后，本质是对职业发展规律的忽视，其中忽视了基础性工作积累工作经验的必要性，也忽视了规则约束和保障的重要性。Z世代群体用“班味”的方式回避自身对于职场发展规则、成长压力应对的恐惧。由此引发的思考是如何帮助Z世代大学生树立正确的规则意识，正确区分“规则”与“异化”之间的差异，引导Z世代大学生形成正确的工作压力应对方式。

2.3 “上岸”还是“旷野”：二元对立的生存想象

在Z世代群体中“上岸”和“旷野”是其职业选择中的两大热词，当代青年群体常用“上岸”指代进入体制内的工作选择^[7]。除此之外，用“旷野”去形容相对自由、充满冒险精神的职业选择。访谈过程中，同学们表示“上岸意味着稳定的职业选择，同时也意味着能一眼看到头的职业生涯”“旷野是一种对自由工作的向往，可能会充满风险，但是自己仍然会很想要去尝试”“体制内就是一个围城，进去的想出来，在外面的想进去”。

在“上岸”与“旷野”的二元对立背后，本质是Z世代群体对于未来职业选择的极简判断和过分美化，忽略了生涯规划的长期性和动态性，很少考虑“先择业后就业”“职业转型”等中间发展路径。Z世代群体通过“非此即彼”的二元选择，期望降低选择职业的风险，却也因此限制了个人职业发展的多元可能性。由此引发的思考是，如何引导Z世代大学生打破二元对立的认知模式，客观呈现不同职业选择的优势与挑战，不同生涯发展阶段的调整逻辑，引导学生根据自身能力、兴趣和客观环境制定灵活合理的生涯发展规划。

3 “破梗”祛蔽：职业迷思背后的三重洞察

首先，Z世代群体的职业迷思，本质是网络时代中“媒介景观”对现实扭曲后的结果。各大网络平台所展示的“拟态环境”，让Z世代群体得以提前接触到尚未体验的职场生活。在算法推荐机制下“个性化推荐”的影响下，进一步加剧了Z世代群体固有认知的“信息茧房”：从开始关注“‘00后’整顿职场”的案例，到之后不断了解社会备受讨论的职场案例，误以为职场生活充满险恶，容易对未来的生涯规划也逐步失去信心；关注“旷野”的学生可能会常看到“数字游民轻松月入过万”的内容，而忽视了社会多数自由职业者可能面临的更大的生存困境。

其次，Z世代群体存在职业迷思的另一原因在于个体诉求与企业组织逻辑之间的结构性矛盾。Z世代群体成长于物质条件相对充裕且注重个性化发展的社会环境中，其职业诉求集中体现在个人价值层面——追求“意义感”“灵活性”以及“自主性”，期望实现工作与个人

兴趣的有机结合，拒绝无意义的加班文化，并追求工作与生活的平衡状态。然而，目前多数企业的组织运行逻辑仍以“效率”及“稳定性”为核心要素——通过制定标准化流程提升生产效率，借助考勤制度与绩效考核体系规范员工行为，同时通过精细化的岗位设置确保组织运作的稳定性。这种价值取向上的差异，构成了Z世代职业迷思的结构性矛盾。

最后，Z世代群体的迷思也反映出其在能力上的断层，Z世代群体在批判性思维与解构能力方面表现突出，然而在建设性思考与问题解决能力上则相对薄弱，这种能力层面的差异进一步加深了其在职业发展中的困惑。在互联网环境中，Z世代群体能够敏锐洞察职场中存在的各类问题，例如加班文化、职场PUA等现象，并通过网络热梗的形式对这些问题进行犀利点评。然而，在现实情境中，当面临具体的职业生涯发展困境时，大部分学生却表现出解决问题能力不足以及自信心匮乏的现象。

4 知行重构：生涯发展课程的优化路径

4.1 定位重构：从“信息传递”到“智慧启蒙”

传统生涯发展课程的核心是“信息传递”，即向学生传递职业信息、求职技巧，目标是培养合格的求职者。而现如今Z世代大学生的需求变化要求生涯发展课程实现定位转向，目标是培养清醒的现实主义者和积极的行动主义者，既能够理性地认知职场，不被职场热梗所误导，也能够认清现实后主动积极地采取行动解决问题。

定位重构的关键在于平衡Z世代大学生的认知与行动，即知行合一。既要让学生看到职业世界的复杂性，避免简单的理想化认知，也要赋予他们应对复杂现实的信心和能力。例如在课程中引入“职业挫折案例分析”，引导大学生从恐惧挫折转向理性应对挫折。

4.2 认知重构：课程内容的教学改造

4.2.1 增加“批判性思维”模块化教学

既往研究表明，批判性思维是可教的。批判性思维不仅可以通过教育手段获得，还需要依据不同的教学内容选择更为有效的教授方式^[8]。模块化教学是指以学生的兴趣和能力为基础，围绕某一主题或问题所需知识，按照主题的深入逻辑或问题的解决流程推动教学进程^[9]。该模块以网络热梗为切入点，通过事实核查与逻辑辨析，帮助Z世代大学生增强批判性认知以打破职业迷思。例如，针对“数字游民收入”话题，引入权威调研报告及相关数据，引导学生检索与运用数字游民相关的网络资源，让学生通过事实核查了解职业现实的全貌。再如，针对“‘00后’整顿职场”的话题，通过案例分析引导学生思考如何保障维权的合理性，用逻辑辨析增

强其理性思考的能力。

4.2.2 开设“职场情景模拟”工作坊

工作坊教学是指教师选择紧密贴合工作实际的主题,安排学生分组进行调查、分析、规划和方案设计,并在特定的时间和地点进行交流探讨,以培养学生综合素质的教学模式^[10]。在“职场情景模拟”工作坊中,围绕真实职场情景设计辩论话题,如“实习期间遇到领导要求加班,应该如何沟通”。工作坊按照情景模拟和复盘总结相结合的教学流程:首先,由学生分组扮演不同的职场角色,例如“员工”“领导”“HR”等,其次,由各组分享决策思路,并共同进行决策演绎;最终,由教师围绕生涯发展的不同维度进行点评,并总结在“职场辩论”工作坊话题之中的核心思维和方法,引导学生避免陷入简单二元对立的对立思维,转向权衡利弊的理性决策。

4.3 行动重构:“做中学”的实践教学法

美国著名教育家杜威主张“做中学”的教育理念,即主张从经验中学习,通过解决问题来学习^[11]。实践教学法区别于理论教学,强调学生通过亲身实践掌握知识。在Z世代大学生的生涯发展课程设计中,实践教学显得尤为重要。

首先,在生涯发展课程中,可以鼓励学生参与“低风险、短周期”的课外实践活动,在实践中检验职业迷思、积累现实经验。例如,可以尝试开展“兴趣导向的业余尝试”“身边人物职业访谈”等实践项目。在实践中,通过任务清单的方式引导学生在实践的不同阶段进行系统思考,例如“副业遇到销量不佳,分析原因并调整策略”“访谈后发现理想职业与想象不符,如何调整职业预期和生涯规划”。实践结束后,由学生提交实践报告,总结职业迷思在实践过程中的变化。这类实践项目既能降低学生对职场生活的恐惧,又能让学生在实践中不断修正职场认知。

其次,组织学生在课堂上围绕真实职场困境进行案例分析,例如“如何改善团队成员吐槽班味十足”。鼓励学生思考真实职业困境存在的问题,调研问题出现的原因,提出具体的解决方案并进行方案展示。鼓励学生跳出网络玩梗者的身份,从职场建设者的角度思考具体的实践困难与解决路径。

5 结论:超越迷思,走向赋权

本文通过解构Z世代职场热梗,揭示了其背后的三重职业迷思——“整顿职场”背后的二元对立思维、“班味”背后的逃避心理、“上岸与旷野”背后的认知囚笼,并进一步洞察到这些职业迷思背后的认知偏差、结构性矛盾与能力断层。在此基础上,提出了生涯发展课程的“知行重构”路径。

诚然,本文在研究过程中也存在诸多遗憾。滚雪球

的抽样方式存在同质性强、代表性不足的缺陷,这在一定程度上直接影响到研究结论的普适性,不同专业背景的学生在面对职场热梗时是否会存在不同反应,进而会如何体现在生涯发展课程中,生涯发展课程又该如何开展差异化的教学方式是未来研究值得探讨的方向。但可以预见的是,随着互联网平台的快速发展以及网络职场热梗的持续涌现,传统生涯发展课程教育体系和往后不同世代的话语体系正在形成巨大落差,如何差异化地开展生涯发展课程是未来一道永恒的命题。

“破梗”是生涯发展课程的起点:只有直面Z世代的话语体系,才能走进其认知世界;“祛蔽”是其中的关键过程:只有帮助学生认清职业现实,才能打破职业迷思;“知行重构”是生涯发展课程的最终归宿:这一门课程不仅是知识的传递、能力的培养,更是对Z世代职业主体性的唤醒与赋权。这种赋权并非给予“绝对正确”的职业答案,而是赋予学生“理性认知现实、主动解决问题”的底气,让他们既能在网络热梗的狂欢中保持清醒,不被片面信息误导,也能在面对职场困境时摒弃逃避,以建设性姿态应对未来挑战。

参考文献

- [1] 央广网.《2023年轻人搜索关键词报告》发布:“AIGC”“平替”“松弛感”等引领潮流[EB/OL]. [2025-10-26]. https://tech.cnr.cn/techph/20231227/t20231227_526536153.shtml.
- [2] 澎湃新闻.《咬文嚼字》发布年度十大流行语,“硬控”“班味”等上榜[EB/OL]. [2025-10-26]. <https://news.cctv.com/2024/12/02/ARTIwmroM625MCK61y4VenlI241202.shtml>.
- [3] 张文.大学生职业生涯规划课程体系改革与创新[J].大学教育科学,2017(1).
- [4] 廖中鸣,胡江伟,姜小凌.狂欢、区隔与抵抗:游戏圈“梗”的批评性话语分析[J].当代青年研究,2022(5):42-48.
- [5] 唐黎,刘亦婷,赵晨希.“拟态环境”与“信息茧房”观照下网络舆论影响Z世代大学生就业认知路径分析[J].中国大学生就业,2025(4):17-30.
- [6] 龙立荣,方俐洛,李晔.社会认知职业理论与传统职业理论比较研究[J].心理科学进展,2002(2):225-232.
- [7] 方洁,翁馨.“上岸”偏好:一流高校毕业生走向体制内的就业选择——基于理性选择理论的分析[J].中国青年研究,2023(5):34-41.
- [8] 陶威,沈红.批判性思维可教的涵义及实现[J].教育理论与实践,2022,42(10):51-57.
- [9] 严怡.大学生职业发展与就业指导课模块化教学设

- 计研究 [D]. 西南大学, 2015.
- [10] 郭朝晖. 工作坊教学: 溯源、特征分析与应用 [J]. 教育导刊, 2015 (5): 82-84.
- [11] 张建伟, 孙燕青. 从“做中学”到建构主义——探究学习的理论轨迹 [J]. 教育理论与实践, 2006 (7): 35-39.

Breaking the “Meme”: Dispelling the Career Myths of Generation Z College Students and Reconstructing the Knowledge and Practice of Career Development Courses

Wang Qi

Hangzhou City University, Hangzhou

Abstract: This paper takes popular workplace memes active on the Internet, such as “post-00s rectifying the workplace”, “banwei” (a slang term referring to the office culture), and “going ashore” (a reference to leaving one’s job to pursue a more stable career), as entry points, aiming to reveal the underlying social psychology and career myths. These memes, while serving as outlets for social public sentiment and carriers of social identity, also reflect the cognitive biases of Generation Z college students towards the real world of work, their one-sided understanding of structural contradictions, and their lack of critical consciousness and constructive abilities. This paper employs the research methods of network ethnography and in-depth interviews to deconstruct the threefold truth hidden behind these memes: the distortion of career cognition caused by the media landscape, the logical conflict between individualized aspirations and organizational management, and the absence of individual critical consciousness and constructive abilities. Based on this, this paper focuses on the core dilemmas faced by career development courses in universities and proposes an optimization path for course teaching aimed at “reconstructing knowledge and practice”. Firstly, it advocates for the reconstruction of course positioning to shift the classroom from “information transmission” to “wisdom enlightenment”. Secondly, through cognitive reconstruction, it suggests incorporating “critical thinking” modular teaching and offering “workplace scenario simulation” workshops to guide students from being passive “jokesters” and “critics” to becoming active “explorers” and “builders” of their own careers. Finally, through the practical teaching method of “learning by doing”, it integrates professional values into students’ specific practical experiences, thereby truly achieving a reform of career development courses from knowledge to wisdom and from cognition to practice.

Key words: Z-generation; Career myths; Internet memes; Career development courses; Knowledge-practice reconstruction