

为众多职场人开辟了新的职业赛道 35岁上限放开,大龄“考公人”闯关

2026年度国家公务员考试首次将年龄限制由35岁放宽到38周岁,对于应届硕士、博士研究生,则放宽到43岁。目前已经发布2026年公务员招录信息的省份,年龄要求方面均与国考保持一致。公务员招录“年龄红线”的后撤,为众多职场人开辟了新的职业赛道,让他们看到了新机遇。记者采访了三位35岁以上的“考公人”,他们职业境遇不同,备考目标也各异。

周可(36岁):

“感觉像进入‘复活赛’”

看到国考年龄放宽的消息,刚满36岁的周可倍感惊喜,“感觉被淘汰的自己,又进入了‘复活赛’一样”。

周可生活在山西忻州,是县城一家事业单位的工作人员。此前,她已连续两年参加山西省考,笔试成绩最好的一次排在第5名,没能进入面试。

周可之所以参加公务员考试,是为了提升工资待遇。选岗对周可来说是容易的,她大学时候是计算机专业。备考的时间则是挤出来的。周可每天早起学习一小时,晚上把孩子哄睡后再学几小时。

家人并不支持。父母看周可每天休息不好,劝她人要知足,知足常乐。丈夫则觉得到了这个年龄,生活重心要放到家庭,把孩子照顾好。

但周可依然坚持。考试对她来说也不陌生,2022年报名法考,客观题只考了一次就过了,这让她觉得自己“还是有一定学习能力的”。

“我没有因为自己要考试就忽略对家人的照顾,辛苦的其实只有我自己。”周可说。虽然两次省考都没有考上,但她很享受那种充实的生活状态,知道国考年龄限制放宽后,她毫不犹豫地报了名。

不过她不再执着于市区的岗位,选择报考县城税务局岗位,薪资与市区岗位差别不大,优点是离家近。

国考比省考竞争更激烈。周可说,自己此前报名的市司法局岗位,招录比在50:1左右,而税务局岗位的招录比则达到了100:1。

十年之前,周可也考过公务员,当时她是笔试第一名,可惜面试时被刷掉了。

而现在,公务员的考试难度增加,竞争对手也变多了,她的精力和记忆力却不如从前。“学习效率特别低,看一小时资料就感觉很累,明年孩子就要上小学了,到时肯定得花更多时间在他身上”。

能考得过年轻人吗?周可心里没底。但是她觉得自己不能放弃,“努力过才不会后悔”。

小稚(37岁):

“试一试总归不吃亏”

与周可相似,37岁的小稚刚毕业时报考过沈阳的社区工作者岗位。考上了,不过没去。

“那时大学生毕业后很容易找工作,社区工作者的月薪也就两千多元,随便一份工作都能拿到这个薪资,而且还很轻松。”小稚觉得,“大家那时都还是挺有野心的,不想困在一个地方”。

她选择自己做一些小生意,三年前又成为一名公务员考试面试培训老师。小稚接触到这份工作,是因为有朋友在做,“朋友跟我说这一行比较缺人,收入又很可观。我之前就是靠脑子和嘴挣钱的,感觉比较适合。”

公务员考试已经变得火热。小稚的学员多是大学生,也有一部分留学生。看到国考年龄限制放宽的消息后,小稚建起了“大龄考生打卡群”。小稚说,大家普遍有年龄焦虑,倾向于找一份更加稳定的工作,“反正报名费也不贵,身边的人基本都想尝试一下”。

抱着“试一试总归不吃亏”的心理,小稚也打算报考。不过,她的本科专业是人力资源管理,国考没有能报的岗位。她只好退而求其次,再次报名了社区工作者考试,工作地点虽然也在沈阳,但是位置很偏,月薪三千多元,招录比达到了20:1。

这个薪资远不如她现在的收入。“我报考欲望不是很强烈,更多是想看一下这么多年过去,自己还能考多少分。”小稚说,“虽然我现在的职业看上去挺好,但竞争也很激烈,如果有份更稳定的工作,到五六十岁时可能会过得更轻松一点。”



陈鹏(35岁):

再就业的“最优解”

在35岁的陈鹏眼里,考公已经成为再就业的“最优解”。

在北京打拼多年,陈鹏总体称得上顺风顺水。他先是在保险行业深耕十年,两年前跳槽到一家互联网公司做产品经理,还读了在工商管理硕士,并于今年6月顺利毕业。按照他的计划,他会换一份同领域的工作,可没想到,7月,他就被公司裁员了。

他没有感到意外。“在互联网公司,我这个年龄其实已经到了‘非升即走’的阶段。”陈鹏说。

经济压力随之而至。陈鹏在北京购置了两套房,一套自住,一套给父母住,买房几乎花光了积蓄,每个月还要还1.7万元的贷款。他的爱人是公务员,月薪有一万多元,加上两人的存款,只能勉强支撑一段时间。

陈鹏开始找工作,却屡屡碰壁。为了解决“现金流”问题,他去跑了一段时间滴滴,但是收入不高。后来,周末带爱人到父母家吃饭,也成为削减开支的办法,为了不让父母担心,他没将自己失业的事情告诉他们。

10月,国考年龄限制放宽的消息发布,陈鹏像找到了一根“救命稻草”,却又万分纠结。他见证过爱人全职备考的辛苦,那时她每天除了吃饭、睡觉,都在学习,心理状态也不稳定。“上岸”以后,爱人的工作压力并不比他所在的互联网公司小,工资却只有他的三分之一。

“跳槽、成家、买房,我好像一直在被时间推着走,35岁这一年,却发现原本的路走不通了,而当我必须自己选择方向时,却像是站在了十字路口,不知道往哪儿去。”

陈鹏曾经认为,自己和爱人的工作是“理想的搭配”,一个保证稳定,一个负责挣钱。可是现在,对于稳定的渴望压倒了一切。

11月10日,北京市公务员局发布《北京市各级机关2026年度考试录用公务员公告》,年龄限制与国考保持一致。

“京考”的难度比国考低一些,可选择的岗位也更多,斟酌过后,陈鹏打算做足准备工作,明年再报名“京考”。

爱人支持他的决定,帮助他找资料、做规划,而他周一到周五每天学习4到6个小时。学习时间不够长是因为爱人怀孕了,他要负责做家务,还得陪她去做产检。“备考的同时我也会找工作,有合适的就去聊,但是不会把重心放在这上面,还是更想在一年后‘上岸’”。陈鹏期待地说。

(应受访者要求,文中人物均为化名)

■专家看法

公务员招录年龄放宽,期待产生“示范效应”

10月14日,国家公务员局发布了《中央机关及其直属机构2026年度考试录用公务员公告》。公告显示,报考者年龄要求一般为18周岁以上、38周岁以下,对于2026年应届硕士、博士研究生,放宽到43周岁以下,与以往规定的35周岁和40周岁的年龄上限相比,两类人群的报考年龄限制均放宽了3岁。

国家公务员局网站发文总结了本次考试录用公务员工作的4个主要特点。其中提到:“按照实施渐进式延迟法定退休年龄有关政策要求,对公务员招录年龄条件作了适当放宽调整”。

记者注意到,目前已经发布2026年公务员招录信息的山东、浙江、江苏、四川、广东等省份及北京、上海、天津三

个直辖市,年龄限制方面均与国考保持一致。

中国人民大学劳动人事学院院长赵忠在接受媒体采访时表示,从制度层面看,国考放宽年龄,是与延迟退休这一制度性改革相适应的举措,在这一背景下,与招聘相关的条件理应进行相应调整。

在中共中央党校(国家行政学院)教授竹立家看来,年龄放宽,会成为未来公考招录的趋势。“35岁左右正是许多人才在职场上的‘黄金期’,这个年龄的人已具备一定的工作经历和技术能力,吸纳这部分人进入公务员队伍,有助于提升政府部门的公共服务质量。”竹立家说,国考招录报名年龄的放宽,对于工作以后选择学习深造的人,也是一

个利好政策。

随着经济社会发展,政府服务能力也随之提高,需要专家型、技术型公务员来承担相关工作,有过工作经验的人,能更快在岗位上发挥作用。

中央财经大学文化传媒学院院长朱飞期待国考招录放宽年龄的举措能产生“示范效应”,使就业市场跳出“唯年龄论”。

“每个单位的实际情况和用人需求不尽相同,在招聘年轻人才的同时,也可以同时兼顾各年龄段的人,不要人为设置年龄限制,以免使大量处于职业黄金期的技术骨干、管理人才被拒之门外,导致人才闲置浪费。”朱飞说。

赵忠则表示,虽然劳动人口年龄常规定义还是16岁以上,但

是随着社会经济发展、人口受教育程度提高,劳动者进入劳动力市场的时间推迟,终身教育也变得越来越有必要,“建议相关法律法规关于反对年龄歧视的相关内容要更加具体化,实践中,劳动监察要发挥更大作用,构建公平有效的劳动力市场”。

专家表示,公务员是一种综合素质要求较高的职业,服务性和示范性都很强。特别是近年来,脱贫攻坚、污染防治、乡村振兴等中国发展的关键任务紧锣密鼓,让人们见证了一大批能干事、能干事的基层干部。

这个群体既要有“年轻人”式的精力,又要具有“中年人”式的经历,才能以巨大的同理心和共情力,和老百姓一起深耕未来。具有这种优势和特征的人,有人少

老成、有大器晚成,是一个个有性情的个体,远不是“青年”“中年”的简单年龄二元能框定的。

党的二十大报告明确指出,要统筹城乡就业政策体系,破除妨碍劳动力、人才流动的体制和政策弊端,消除影响平等就业的不合理限制和就业歧视,使人人人都有通过勤奋劳动实现自身发展的机会。这一政策导向旨在促进公平就业,推动社会和谐发展。

随着公务员招录在年龄上的突破,其他行业和领域也将受到的影响,逐渐放宽对年龄的限制。这不仅是求职者的福音,更是对社会进步的推动。它告诉我们,一个公平、开放、包容的就业环境,是激发社会活力、促进人才流动的重要基础。

记者 李文璇