求职者与职业专家都期待，秋季就业市场能够迎来回暖，也就是业内常说的“九月招聘潮”。

职业教练科琳·保尔森表示，秋季初招聘回暖属于正常现象：度过假期之后，人们重新进入工作状态，同时也受到开学季氛围的带动。

“无论大环境如何，这种招聘小幅回升的现象每年都会出现。” 她说。

近几个月就业市场整体向好。此前劳动力参与率一度跌至疫情以外 50 年新低，而美国劳工统计局最新非农就业报告显示，8 月非农就业岗位新增数量创下今年 3 月以来最高值。

保尔森说：“我们愿意保持乐观。有大量人群长期处于失业状态，他们期盼看到希望。”

下面是保尔森以及其他专家对今年秋季就业市场趋势的分析，内容涵盖招聘回暖，以及美联储加息带来的市场降温风险。

今年的 “九月招聘潮” 会是什么样子？

职业教练、简历顾问阿曼达·奥古斯丁认为，今年秋季招聘只会出现小幅回升，并非爆发式激增。

她同时表示，这股招聘热度很难持续整个秋季。“就业市场虽有所好转，但并不代表对所有人来说找工作都会变得轻松。”

奥古斯丁介绍，很多企业招人只用来解决特定业务需求：他们需要候选人掌握完成项目、达成业务目标、输出业务解决方案所必需的稀缺技能。

“部分行业确实在招人，但招聘机会分布并不均衡。”

美联储加息同样会影响招聘

9 月 16 日，美联储将联邦基金利率上调至 3.75%□4.0% 区间，这是 2023 年 7 月以来首次加息，目的是抑制通胀。

俄亥俄州克利夫兰的职业顾问安妮特·加斯特克表示，借贷成本抬升，会让企业在招聘和业务扩张上变得更加谨慎。

企业也有可能暂停或者推迟现有岗位的招聘。“招聘需求可能直接被拖到 10 月、11 月、12 月；也有企业会宣布冻结招聘，等到明年再重新评估这些岗位。”

奥古斯丁补充，中期选举临近，在看清选举结果会对整体经济产生何种影响之前，雇主也可能会趋于保守，不愿在招人上冒太大风险。

今年会重演去年的“十月裁员潮”吗？

去年 10 月，企业裁员规模创下 2003 年以来 10 月单月最高纪录，较 2025 年 9 月暴涨 183%。

尽管今年劳动力市场有所改善，保尔森称很多职场人依旧担忧秋季会出现裁员。

“恐慌情绪普遍存在。大家见过往年的大规模裁员，清楚风险真实存在。”

奥古斯丁分析，今年企业招聘本就态度保守，因此 10 月大概率不会重演去年那种惨烈的大规模裁员局面。

但保尔森表示，企业仍背负降本增效、提升利润的压力，部分雇主会把算盘打到员工福利，例如医保、带薪育儿假上面。

“就算不直接裁员，企业也会通过各种手段，让员工待得很煎熬，逼迫人主动离职。”

求职者可以怎么做

保尔森认为，不管是正在找工作的人，还是在职员工，都要做好应对各类局面的准备。

正在求职的人，建议在招聘网站开启岗位推送提醒，看到合适岗位尽量 24 小时之内投递。“条件允许的话，争取做第一批投递的人。”

担心遭遇裁员的在职者，要及时更新简历，保管好求职会用到的各类工作材料。“很多人失业之后，就再也访问不到公司内部文件。”因此建议保存好个人工作业绩记录、绩效评估材料。

加斯特克提到，HR 会收到海量简历，因此要善用人脉，请朋友、前同事帮忙做内部推荐：“你的朋友、老同事是否在目标公司？能不能帮你牵线，做内部引荐？”

如今企业愈发看重稀缺硬核技能，奥古斯丁建议求职者：“梳理盘点自身技能，对照当下市场的需求。”
然后围绕自身能力，在求职中充分展示自己的价值，匹配当下就业市场的需求。