

■职场关注

节后求职忙, AI面试受热捧——

面试你的可能不是“人”

“经过前期筛选,现诚邀您参加AI面试”……正值节后求职高峰期,利用算法进行的AI面试备受追捧。在社交平台上,关于AI面试的经验分享、题库总结、吐槽体验的讨论热度持续攀升。与传统面试相比, AI面试有何异同?求职者又该如何应对呢?

大企业更偏爱AI面试

每到春招、秋招等招聘旺季,企业都会收到成千上万的应聘简历,给人力资源部门带来巨大压力。因此, AI面试成为了一些企业,尤其是大型企业,在招聘初期采用的重要方式之一。前程无忧的一项调查显示,接近7成的受访者表示在求职过程中遇到过AI招聘。

人力资源专家徐晨叶指出, AI面试之所以受到企业欢迎,主要是因为它能够降低招聘成本、提高效率。据公开数据测算, 一个AI面试官在24小时内能完成2500个面试, 远超人力面试的数量。此外, AI面试能排除主观因素的影响, 对面试者的评价更具一致性和客观性。

据了解, 目前市场上的AI面试主流产品包括猎聘·Doris、牛客AI面试、智联招聘“AI易面”、海纳AI面试官等。2月7日, 前程无忧宣布接入DeepSeek-R1大模

型, 推动招聘服务体系向智能化深度发展。“大模型兴起后, 各行各业对AI面试的认可度显著提高。”猎聘·Doris负责人刘颖表示, “去年新签约的客户已超过1100家, 相当于过去几年的总和。近一年来, 相关企业进行AI面试的次数同比增长了448.2%。”

多数求职者对AI面试持开放态度

陈欣是一名金融专业的应届毕业生, 她之前参加过某国有银行的AI面试。对于每道题都有两次作答机会的规则, 陈欣感觉不错, “AI面试官没有主观偏见, 而且提供了容错机会。”

然而, 也有人对AI面试持保留意见。在社交平台上, 有人发帖吐槽: “AI面试无法实现人与人之间的面对面交流, 让面试过程缺少了互动和‘温度’。我觉得像是在对着机器‘尬聊’, 难以真正展现自己的实际水平。”

前程无忧的调查显示, 近半数受访者指出AI面试“互动性不足, 过程显得生硬”; 41%的受访者认为AI面试“时间限制过于严格, 题目缺乏针对性, 影响了面试体验”。此外, 35%的受访者提到, 在面试过程中出现过“系统卡顿或闪退”等技术问题。

不过, 大多数人还是对AI招聘抱有积极期待。70%的受访者希望AI能够提供更精准的职位匹配; 64%的人期待AI能够提升招聘流程的透明度和公平性; 61%的人希望AI能够评估候选人的潜力和发展空间。

有人试图用“AI打败AI”

技术革新必然带来新挑战。为了应对AI面试, 市场上出现了一些帮助求职者“作弊”的工具。尽管调查显示, 近7成受访者表示不会使用“作弊”或外挂手段来应对AI招聘, 但仍有17%的人表示“可能会这么做”, 14%的受访者甚至表示“大概率会使用”。

记者登录某购物平台发现, 有不少商家公开售卖“AI面试助手”, 并宣称使用这些产品“面试包过”。一位商家称, 求职者在线面试时, 根据面试官提出的问题, “助手”会实时给出详细答案, 求职者只需“照着念就行”。

然而, 在一些资深HR看来, 很容易就能判断出对方是否用了AI辅助。“有的求职者一开始答不上问题, 沉默10秒种后又开始流利地回答……”

那么, 面对AI面试, 求职者究竟该如何应对? 人力资源专家王金桥建议: 可提

面试注意事项

为保证你的面试顺利进行, 请注意以下事项:



保持良好光线 干净背景



保持安静环境



保持良好网络



请勿中途退出接听电话



请勿录屏/截屏

作答须知

开始面试后, 请在1小时内完成面试, 否则会自动结束

面试目录

考核方式

身体素质

拍照

专项问答

视频作答题

专项选择

选择题

MBTI性格测试

选择题

大五人格测评

选择题

我已阅读并同意AI面试隐私政策

下一步

前练习测试, 在全面了解企业和岗位的同时, 重视回答的逻辑性, 着重展示专业技能, 既往经历与岗位的直接关系; 精准回答AI面试官的问题, 保持适中语速, 避免过多小动作。

记者 罗刚

■职场聊吧

“兴趣变现”

折射择业新动向

从“斜杠青年”到“数字游民”, 从手办涂装师、手账制作师到数码测评师、潮流鉴定师, 这些职业背后无不透露着兴趣爱好的影子。当前, 一些年轻人主动求变, 乘着数字经济的东风, 探寻小众经济的商业化潜力。

过去, 许多劳动者的职业与兴趣并无直接关联。然而, 近年来, 随着互联网经济的崛起, 越来越多的年轻人不再满足于独自发展个人兴趣爱好, 而是倾向于将其转化为商品或服务, 与更多人共享, 并从中获得收益。在时代的浪潮中, 年轻人的职业选择途径正发生着深刻的变化, 一条以爱好驱动、“兴趣变现”的职业发展路径逐渐清晰。

将个人兴趣爱好与职业发展相结合, 是许多年轻人梦寐以求的事情。一项调查显示, 在不考虑现实因素的情况下, 92.98%的受访大学生愿意将爱好发展作为职业; 超过78%的年轻人选择新职业是因为它们符合自己的兴趣爱好。由此可见, 年轻人的“兴趣变现”或兴趣职业化并非个别现象, 而是具有较高的社会认可度。

互联网及“互联网+”的迅猛发展, 为“兴趣变现”提供了广阔的舞台。通过网络, 年轻人可以轻松获取市场信息, 采购研制“兴趣产品”所需的原材料, 并在线上销售自己的产品。同时, 随着消费进入个性化时代, 年轻人的“兴趣产品”也迎来了大量的市场需求。

通过“兴趣变现”, 年轻人不仅实现了创业梦想, 还增加了收入。有报道称, 有人辞职后从事自己从小就热爱的甜点烹饪事业, 如今已成为多家甜品店的顾问, 收入较以往增长了五倍。

在这个个性彰显的时代, “兴趣变现”成为年轻人挖掘潜力、实现自我价值的一种方式。从兴趣出发确定职业发展方向, 彰显出年轻人对择业和职业的理解更加自我、更加多元, 不再拘泥于世俗定义的成功标准。

其实, 无论是利益驱动下的“兴趣变现”, 还是“兴趣变现”改变了生活, 都能促进年轻人的成长。当“兴趣变现”帮助年轻人实现一个个“小目标”时, 他们便更有信心、更有能力去实现更大的“大目标”, 进而将“兴趣产品”做大做强。

然而, 对于一些年轻人来说, “兴趣变现”并非易事。在某社交平台上, “副业失败的一天”小组聚集了16万余名成员, 他们分享着自己搞副业受挫的故事。但即使如此, 一时遭遇挫折也不必气馁。发展兴趣以及“兴趣变现”过程中遇到的困难, 也是人生的重要经历。积累经验、吸取教训, 就有成功的可能。

需要注意的是, 如果以兼职的方式尝试“兴趣变现”, 完全可以大胆去尝试, 因为即使失败也不会对主业造成太大影响。但如果全身心专注于“兴趣变现”, 或者将其作为创业项目来经营, 则需要更加谨慎。应在深耕业务的基础上综合考量各种因素, 稳扎稳打地推进。

冯犁



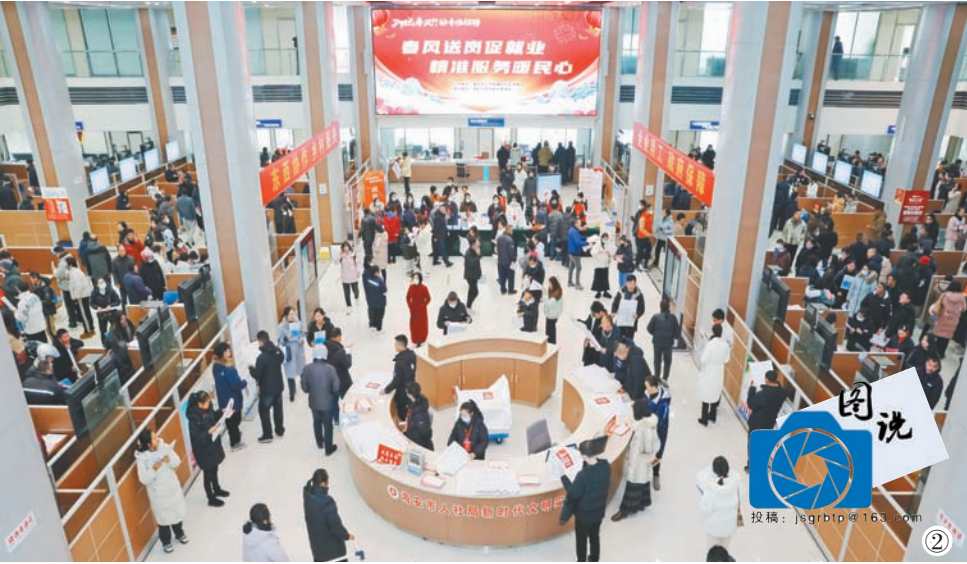
①仪征市日前举办2025年返乡务工人员新春大型招聘会, 来自仪征亚新科双环活塞环有限公司、扬州依利安达电子有限公司等51家用人单位提供了1000多个岗位, 助力外出打工者实现“家门口”就业的愿景。 周晓明 摄

②海安市公共人力资源市场内人头攒动, “就在海安·职通未来”新春大型现场招聘会正如火如荼地进行, 227家用人单位入场招贤纳士, 5398个岗位虚位以待。 顾彬斌 摄

③春节期间, 金湖县人社局紧抓务工人员返乡机遇, 连续举办了四场返乡人员新春大型招聘会, 并同步开展直播带岗活动, 为城乡各类劳动力搭建了互动交流的平台。 王妍 摄

④连云港市连云区人社局携手桃园社区举办“春风送岗进社区”招聘会, 助力社区居民, 特别是灵活就业人员和失业人员, 实现“家门口”就业。 朱华南 李倩倩 摄

⑤“云端”送岗, 让就业触“屏”可及。宿迁市宿豫区春风行动线下招聘与线上直播带岗同步举行。 王彪 摄



■职等你来

**无锡市新吴区就业援助月专场招聘会**  
时间: 2025年2月13日  
地点: 无锡市菱湖大道200号A栋

**淮安经开区新春大型招聘会**  
时间: 2025年2月13日  
地点: 淮安市经济开发区政务服务中心

**常州市天宁区综合型招聘会**  
时间: 2025年2月13日  
地点: 常州市天宁区人力资源市场

**南京市雨花台区离校未就业高校毕业生专场招聘会**  
时间: 2025年2月13日  
地点: 南京市雨花人力资源市场

**南通市春风行动制造业专场招聘会**  
时间: 2025年2月14日  
地点: 南通人力资源大厦一楼

**常州市武进区技能人才零工市场招聘会**  
时间: 2025年2月14日  
地点: 常州市武进高新区镜湖路

**南京市秦淮区零工市场专场招聘会**  
时间: 2025年2月14日  
地点: 南京市秦淮区苜蓿园大街112号

**太仓港区春风行动大型招聘会**  
时间: 2025年2月14日  
地点: 太仓市浮桥镇陆公路1号6栋

**如东县新春返乡人员现场招聘会**  
时间: 2025年2月14日  
地点: 如东县城中街道泰山路16号

**镇江市春风行动专场招聘会**  
时间: 2025年2月15日  
地点: 镇江市运河路100号

工会新闻部: 025-83279180  
综合新闻部: 025-83279175  
83279178  
记者编辑部: 025-83279187(含传真)  
副刊评论部: 025-83279183

编务出版部: 025-83279189  
83279190  
网络新闻部: 025-83279189  
发行外联部: 025-83279184(含传真)  
83279185

理事会办公室: 025-83279188(含传真)  
广告信息部: 025-83279186  
专题专栏部: 025-83279195  
报社办公室: 025-83279191(含传真)  
83279192(含传真)

南京记者站: 025-84551259  
无锡记者站: 0510-82710644  
镇江记者站: 0511-84413010  
苏州记者站: 0512-65232007  
南通记者站: 0513-85518389

扬州记者站: 0514-87329339  
泰州记者站: 0515-88323997  
淮安记者站: 0516-80277966  
宿迁记者站: 0517-83956961  
连云港记者站: 0518-85400641

常州记者站: 0519-88117396  
泰州记者站: 0523-80819683  
宿迁记者站: 0527-84388197  
张家港特派记者: 0512-58226335  
海安特派记者: 0513-88869196

本报新闻部: 025-83279186  
本社地址: 南京市中山北路202号  
邮政编码: 210003  
广告经营许可证号: 320004110909  
定价: 216元(全年)/18元(每月)

“起床就累, 上班就烦, 想到周一就心慌不已”“确诊为鲁滨逊症, 天天盼着星期五”“长期精神不振, 间歇性动力不足, 始终提不起劲上班”……每逢年初, 当总结与展望成为职场的主旋律时, 这种倦怠情绪似乎更为强烈。

世界卫生组织已将“职业倦怠”纳入《国际疾病分类》(ICD-11), 并将其界定为一种需要关注的健康问题。“职业倦怠”关系到职场的良性发展及从业者的身心健康, 应当给予充分重视, 但无须因此陷入过度焦虑, 尤其要警惕这一概念被无端泛化、随意滥用的现象。

就像机器运转久了会发热一样, 人在长

■职场新角色

用户增长运营师:

化身“云上推手” 助力企业腾飞

一台电脑前, 林晨正与同事热烈讨论一则视频的剪辑方案, 旨在帮助一家服装店账号吸引更多粉丝和关注。

林晨是一名用户增长运营师。在数字经济时代, 如何更有效地开展用户运营, 成为许多商户和企业发展中的难点和痛点。即便商品再优质, “酒香也怕巷子深”的担忧也萦绕在众多电商从业者的心头。林晨的工作正是为了解决商户和企业的这些难题。“涨粉只是基础工作的一部分, 除了精准获客, 关键在于线下转化。我们通过精细化运营社群, 为用户提供咨询和交易服务, 满足用户线上线下的多重需求, 从而实现可持续的增长和盈利。”林晨表示。

去年, 人力资源和社会保障部联合国家市场监督管理总局、国家统计局公布了一批新职业, 其中就包括“用户增长运营

■职业指导员

减减负, 也是加加油

期工作中, 或多或少会产生倦怠感。首先, 可以通过阅读专业资料、咨询专业人士等方式, 理解“职业倦怠”的内涵与定义, 将偶然的疲惫与真正的倦怠区分开来, 避免盲目对号入座。其次, 要保持独立理性思考, 面对大量的倦怠信息时, 要准确判断其适用性与真实性, 避免被情绪化的表述和片面观点所左右。其实, 大多数的倦怠可以通过自我调整来“缓解”或“克服”。比如, “拆心墙”, 放

宽心怀, 承认自己偶尔的不完美, 降低心理预期等, 这有助于减轻焦虑和疲惫。又如, “踩刹车”, 歇歇脚, 学会合理休息和放松, 释放压力, 待能量恢复后再继续前行。当然, 如果无法自行修复, 也可以寻求专业机构的帮助。

值得注意的是, 在移动互联网时代, 强大的算法技术带来便利的同时, 也编织出一个个“信息茧房”。同类话题的反复推荐引

免费渠道, 如企业官网、小程序、群聊等) 进行运营。私域运营主要通过用户感兴趣的内容进行营销, 培养与用户的深度关系, 通过线上成交和交付的产品实现新用户的增长, 同时通过线下课程或线下体验活动来促成更高客单价的产品成交。

2024年腾讯发布的《全域经营组织与人才洞察报告》显示, 用户增长运营师相关人才供不应求, 且拥有三年及以上经验的相关人才薪资具备更高的增长潜力; 超过60%的受访从业者认为“用户运营”“会员运营”等细分职业领域仍存在较大的人才缺口。

“在电商经济中, 用户增长运营师负责制定并执行用户增长策略, 包括地推拉新、线上活动策划、社交媒体营销等, 以吸引更多潜在用户。他们还需要维系客户关系, 定期开展用户调研、反馈收集和处理, 以提升

发“情绪放大”效应, 有时会让“职业倦怠”像病毒一样传播, 使人深陷负面情绪的泥潭。

新的一年, 用人单位不妨为员工减减负、加加油, 努力营造一个充满尊重、关爱的职场环境。要知道, 无论是加强人文关怀、维护劳动者权益, 还是打通上升通道、优化公平竞争环境, 都有助于激发员工的工作热情, 增强其获得感和幸福感。情绪有起伏, 工作有高峰和低谷。在职场中, 情绪的波动、状态的起伏都是常态。即便真的遇到倦怠也不用惊慌, 累了就放慢脚步歇歇, 倦了就给自己的心灵放个假、充充电。或许用不了多久, 你又会能量“满格”了。

王婷

用户满意度和忠诚度。此外, 用户增长运营师还需具备用户运营经验和数据分析能力, 能够基于用户画像配置资源, 分析潜在需求, 提升流量利用率和用户活跃度。”中国人民大学法学院副教授黄尹旭表示。因此, 在当下流量经济、用户经济的大背景下, 用户增长运营师具有广阔的职业前景。

人社部新职业评审专家、中国人事科学研究院企业人事管理研究室主任研究员范巍也持乐观态度。他认为, 用户增长运营师将通过国家配套的职业教育和技能认定, 在一些地方享受如落户、购房等人才支持政策, 从而进一步拓宽从业者的发展空间, 促进行业人才队伍的高质量发展。

“用户增长运营师在提升个人专业能力的同时, 还需要了解相应的法律法规。合规发展无论对从业个人还是整个行业来说, 都是长远发展的关键。”黄尹旭强调。对于这样一个新职业、新工种, 应尽早规范认证、人才培育等方面做出系统性安排。相关部门也应尽快出台针对新职业、新工种的职业技能标准, 明确人才培养体系、职业准入门槛等。

赵丽 陈颖