

应聘第一步,先过“AI关”

AI成了面试官,求职者如何应对?

“经过前期筛选,现诚邀您参加AI面试”“欢迎参加非技术类AI面试”“请用手机进行AI视频面试”……正值秋招,不少求职者“遇到”AI面试官。

记者调查发现,眼下,越来越多的行业和岗位开始采用AI面试。与传统面试相比,AI面试有何异同?求职者该如何应对?

■AI面试加速渗透

一个多月来,应届毕业生牛牛已参加了五场AI面试。最近这次,面试持续半个多小时,一共7道问题,每道准备时间30秒,作答不超过5分钟;如果对回答不满意可以补录1次,AI根据回答内容还进行了2次追问。

今年招聘季,和牛牛一样由AI进行初面的求职者不在少数。招聘平台牛客针对上千家企业和数千名大学生进行的2024年春季校园招聘调研显示,超过一半的受访学生收到过AI面试邀请,其中近八成参加了AI面试。

牛客创始人兼CEO叶向宇说,AI深度学习需求岗位人才画像和以往真实面试数据,基于设定的评估维度和权重,对求职者的作答内容、语言表达、动作表情等量化打分,综合评估其与招聘岗位的匹配程度。

“比如销售类岗位,可能重点评估沟通表达能力;技术类岗位会加入编程技能测试等。”叶向宇说。

近年来,AI面试呈现加速流行趋势。《2023年中国网络招聘市场发展研究报告》显示,AI视频面试的应用场景占比已达31.8%。

据了解,目前市场上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。

■AI面试效率高过真人

为什么越来越多企业采用AI面试?多家企业HR给出相似答案:AI面试效率高过真人。

江苏移动人力资源专家庞瑶以5000人次的校招举例:“每人快速面试10分钟,10位HR要花5天时间,而AI面试只要不到2天。”

根据官方资料,牛客AI面试产品可以实现“邀约-面试-反馈”全程AI托管;猎聘·Doris“因岗设题”,覆盖全场景人才筛选;海纳AI面试产品支持数十万人同时面试。

叶向宇给记者算了一笔账:人均成本算下来,传统面试单价至少90元,AI面试价格远低于此。

相较于传统面试,AI面试打破了时空壁垒,交流不再受限于语言。“AI面试全天任意时间段可进行。”物流企业HR小达说,再也不用花大量时间、精力协调面试官和候选人的档期了,沟通成本明显降低,候选人爽约也减少约20%。

一位制造业企业HR说,公司打算在东南亚建厂,需要招聘当地员工。“会说马来西亚语的面试官有限,飞到当地面试周期长、成本高,AI面试官刚好解决了这一难题。”

多个AI面试产品负责人表示,根据前期测验和实际案例反馈,AI评分与真人面试官评分的一致性超过90%，“产品上线前经过‘背靠背’测试,并根据实际反馈不断调整;企业在采用AI面试的同时,也会进行人工复审或抽检”。

■如何应对AI面试?

AI如何打分,面试者较为关心。目前AI面试结果一般直接反馈给招聘单位而非求职者。专家建议,招聘单位可在面试结束后将评估报告发给求职者,帮助求职者打破信息差。

值得注意的是,AI面试不可避免地会收集求职者个人信息,包括人脸信息、声纹信息等敏感信息。隐私数据安全也是求职者关心的焦点。

业内人士介绍,按照《生成式人工智能服务管理暂行办法》,AI面试产品需要进行相关备案,产生的数据一般存储在公共云平台、企业私有云平台上,或由企业本地储存,数据加密储存、传输,并设置访问限制,操作可全流程追溯。

北京航空航天大学法学院副教授赵精武认为,AI面试产品在收集求职者信息时,应严格遵循最小化原则,以满足招聘目的为限度,不得过度收集,并采取脱敏化、去标识化等保密措施。

求职者如何更好准备AI面试?有专家建议,可提前练习测试;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面试官问题,保持适中语速,避免小动作过多。

据了解,鉴于越来越多的企业采用AI面试,许多高校的就业指导中心也联合相关机构“上线”校园AI模拟面试指导,帮助学生熟悉操作流程,提升面试技巧。(来源:新华网)



猪血、青菜能“吸附”雾霾?

没有科学依据

前两天,长沙早晚时段出现雾霾。有人在网上招租,可多吃五花肉、木耳、银耳、猪血、青菜等,用来对抗雾霾、排除毒素。对抗雾霾,这些招数科学吗?如何有效预防雾霾对人体健康的损害?湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉为大家答疑。

■面对雾霾,减少出门是自我保护最有效的办法

所谓雾霾天气,顾名思义是“雾”和“霾”的组合。雾是空气中的水汽凝结成细微的水滴悬浮于空中,从而降低能见度。霾也称阴霾、灰霾,是指大量烟、尘等微粒悬浮而形成的浑浊现象。

其中,PM2.5颗粒物是构成霾的主要成分,它粒径小,可负载很多重金属离子如铅、镉、砷等,化学物质如多环芳烃、硫酸盐、硝酸盐、铵盐、甲胺等,以及细菌病毒等有毒、有害物质。出现雾霾时,空气往往较浑浊,有时呈灰色或黄色,甚至红色。

“雾霾能直接进入并黏附在人体上下呼吸道和肺叶中,对人体呼吸系统、心脑血管系统、泌尿生殖系统造成不同程度的影响,引起鼻炎、支气管炎、肺部疾病等病症。”李升炉介绍,雾霾中的有害物质一旦被人体吸入,会对人体的呼吸道造成伤害,严重时刺激呼吸道黏膜,使鼻腔变得干燥,破坏呼吸道黏膜的防御能力。有害细菌进入呼吸道,容易造成呼吸道疾病、脑血管疾病、鼻腔炎症等。

对于呼吸道疾病患者,雾霾天气可使病情急性发作或加重。出现雾霾天气时,气压降低、空气中可吸入颗粒物骤增、空气流动性差,有害细菌和病毒向周围扩散

的速度变慢,导致空气中这些物质浓度增高,疾病传播的风险增加。一些敏感群体,如老人、孕妇、儿童及患有心脏或肺部疾病的人,更易受到PM2.5污染的影响。

一般情况下,在做运动和身体活动时,呼吸会变得更深更急促,从而使肺部吸入更多的PM2.5。尤其是儿童,正处于生长发育阶段,对环境比成年人更加敏感,因此儿童在雾霾天应减少户外活动。重度污染时,不管多大的孩子,应停止一切户外活动。

对于一般人群,减少出门是自我保护最有效的办法。如果一定要外出,应做好个人防护,避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段,避免吸入更多的化学成分。回家后,要及时洗脸、漱口、清理鼻腔,去掉身上附带的污染残留物,防止PM2.5对人体的影响。

居家开窗通风应尽量避开早晚雾霾高峰时段,可将窗户打开一条缝通风,每次以半小时至1小时为宜;还可通过空气净化器,吸附空气中的细微颗粒物。

■N95口罩不宜久戴,猪血不能“吸附”雾霾

“面对雾霾,有些年轻人求美观佩戴卡通口罩,这是不可取的。”李升炉表示,从专业角度来讲,防护口罩建议选N95级以上的口罩。N95的“N”代表这种口罩可以防护非油性颗粒,“95”代表过滤效果是95%。

但要注意,普通人不宜长时间佩戴这种专业防护型口罩,戴半个小时需要摘下来换气,心肺功能差的老人和小孩更要慎戴N95口罩。这是因为,口罩过滤悬浮颗



粒的效果越高,呼吸就越费力气,长时间佩戴容易出现缺氧、胸闷等情况。选择口罩时,对气候变化较为敏感的人,最好选用12层以上的专业医用口罩,认准“药监械准字”。普通的无纺布一次性口罩,只能阻挡PM4以上的颗粒;12层的医用纱布口罩尽管对PM2.5阻挡效果有限,但能起到一定的防护作用,还能预防呼吸道疾病。

至于网上所言的“吃五花肉、木耳、银耳、猪血、青菜等能对抗雾霾、排除毒素”,没有科学依据。雾霾中的细微颗粒物,是可以直接进入肺部甚至血液中,引起肺部和心血管疾病;食物吃进去是进入消化道,食物不能直接把肺里的有害物质“带出来”,即猪血等食物不能“吸附”雾霾。

面对雾霾,均衡饮食更健康、科学。饮食应尽量选择清淡、易消化且富含维生素的食物,如鱼、肉、蛋、奶、黄瓜、胡萝卜、橙子、番茄、大豆等,提高机体免疫力。同时,应多饮水,多吃新鲜蔬菜和水果,少吃刺激性食物。李升炉提醒,如果因雾霾天气导致呼吸道出现感染,应及时到医院就诊,切不可自行用药。

(来源:长沙晚报)



@微语录

@人民日报:很多时候,人之所以烦恼、迷茫,根源就在于读书太少。当你读的书足够多,你就能感受到生命的广阔无垠。

在书中,你可以见识到不同的人,也可以看到不同的生活,还可以得到不同的生命感悟。这些会一点一滴地滋养你、改变你,让你找到前行的方向。

世上没有白走的路,更没有白读的书。请相信,你读过的文字会在日复一日的岁月里,影响你的气质、改变你的谈吐、滋养你的精神。

@新华社:当付出得不到回应时,我们不要灰心丧气。越是山重水复之际,越是突破重围的时机。

@赫尔曼:我不再将这个世界与我所期待的,塑造的圆满世界比照,而是接受这个世界,爱它,属于它。

@伍尔芙:他人的眼睛是我们的监狱,他人的思想是我们的牢笼。

@时光优选:什么是对的人?一见你,就笑的人;一见,你就笑的人。(来源:本报综合)

@微趣图



囚。(来源:唐海峰)

@微笑话

@岳秋童:午休时,几个同事讨论养什么宠物比较好。小胖说:“我这个人比较懒,养宠物的话,最好是那种会自己找食物,还不占地方,晚上能陪我,白天自己玩儿的。”

大家不屑地说:“你就想美事吧,世界上根本没有这样的宠物。”

王姐哈哈一笑,说:“怎么没有?蚊子啊。”

@肖承森:去年我参加了马拉松比赛。比赛开始没多久,我就落在了最后面,真的很丢脸。

倒数第二的那个家伙在我前面,边跑边回头取笑我:“嘿,伙计,倒数第一的滋味如何啊?”

我没好气地回答:“你真的想知道吗?”

说完我就退出了比赛。(来源:学习强国)