

CBI

汇讯

雇员风险管理月讯

2025年

6月刊

呈送真相 | 确立诚信

香港 HONG KONG
北京 BEIJING
上海 SHANGHAI
广州 GUANGZHOU

西安 XI'AN
槟城 PENANG
伦敦 LONDON

Pursuing Truth · Building Trust

目录

● 本月热点

● 汇华分享

● 行业热点



本月热点



比学历贬值更可怕的是，你的工作经验正在过期！

这届打工人正在经历比学历贬值更残酷的降维打击：你引以为傲的“五年经验”，可能只是把一年经验重复了五遍。

在当代职场中，经验也有了“有效期”，你不定期刷新，经验就会失效过期。

经验保质期归零： 职场守旧者的三重危机

1、依赖旧经验模板，难逃被淘汰命运。

在工作中，那些只依赖过去的经验和模板，不愿接受新挑战、拒绝学习的人，终将被时代抛弃。以设计行业为例，曾经，平面设计师凭借一套固定的设计风格和软件操作技巧，就能市场中立足。但随着短视频、动态设计等新兴领域的崛起，用户对视觉呈现的要求越来越多元化。如果设计师依然固守以往的设计模板，不了解当下流行的视觉趋势，很快就会发现接不到项目，逐渐被市场边缘化。唯有持续学习和创新，才能在职场中站稳脚跟。

2、沉溺过往荣誉，丧失前进动力。

停留在过去的荣誉里，满足于已有的成就，同样会让人失去前进的动力，止步不前。职场如同逆水行舟，不进则退。过往的荣誉只能代表过去，若不能将其转化为继续前进的动力，而是当作炫耀的资本，就会在激烈的竞争中逐渐落后，直至被超越。

3、固守陈旧技能，难以适应行业变革。

随着科技的飞速发展和行业的不断变革，许多传统技能正面临着被淘汰的风险。那些固守陈旧技能，不及时学习新技能的职场人，在行业变革来临时，往往会陷入困境。例如，曾经备受推崇的工厂流水线工人，依靠熟练的手工操作技能就能获得稳定的工作和收入。但随着自动化生产技术的普及，越来越多的工厂采用机器人进行生产，大量流水线工人面临失业。职场技能需要与时俱进，只有不断学习新技能，才能在行业变革中从容应对，避免被时代的浪潮所淹没。

“花期长”的人， 都做对了什么？

1. 深挖学习资源，了解行业新知

其实，在当代职场没有永远的老师，只有不断向上的自己。书本知识可能会存在更新滞后的问题，想要获取最热乎的学习资源还是需要链接到一些行业头部自媒体账号，像考古一样拆解底层逻辑。

随着自媒体的兴起，很多行业大牛，技术领军者都创立了各种社群，自媒体账号进行分享。分享内容既专业又新鲜，只要坚持来听，只需要时间加持，便能成为行业内的“专家型”人才。

2. 借力AI工具，拥有专属工作搭子

聪明的打工人都开始驯化自己的AI搭子了，AI搭子就像是智库，反应迅速，可以提供参考思路，关键是还不会掉链子，还不需要你给他提供情绪价值。

但是AI也需要调试加磨合。不同的使用方式和指令，会得到不同的结果。只有深入了解AI工具的特性和使用方法，才能让它们更好地为我们服务，实现工作效率和质量的双重提升。

3. 向下学习，突破升职瓶颈期

年龄不是发展瓶颈，倚老卖老不愿意弯腰求教才是。工作经历有“含金量”不假，但适应技术变化，获得“新大脑”——年轻人的加持才能提升效率，得到突破性的发展。在职场呆得越久越能明显感觉到，职场代有人才出，真的是长江后浪推前浪，如果不能反向学习，真的会被后浪拍死在沙滩上。

向下学习不仅能让我们学到新的知识和技能，还能打破我们的思维定式，为工作带来新的活力和创意。勇于挑战自己的舒适区，不断学习和成长，才能在职场中实现自我超越，绽放更长久的职业光芒。

工作经验过期比学历贬值更可怕，它直接影响着我们在职场中的生存和发展。学习

“花期长”的职场人的成功经验，不断更新自己的知识和技能，拥抱变化，勇于创新。只有这样，我们才能在职场的浪潮中乘风破浪，始终保持竞争力，实现自己的职业理想。

背景调查撕开“履历美颜”面纱

近年职场中，简历“注水”现象呈上升趋势，部分求职者为提升竞争力，对履历进行过度“包装”甚至造假。近日我司受一家企业委托，在其招聘核心管理岗过程中，通过背景调查揭露了候选人看似“光鲜”履历背后的破绽。该岗位为企业战略发展的关键岗位，对候选人的职业经历与诚信记录要求严苛。候选人王某的简历堪称“亮眼”：顶尖院校毕业、十年行业头部企业任职经历、主导过多个重大项目。面试中，王某谈吐自信，对岗位规划清晰，展现出强烈的入职意愿。

然而，当我司按流程启动背景调查时，王某的态度却出现明显矛盾——他反复询问背调是否会涉及“私人生活细节”，对调查流程表现出异常敏感，甚至以“保护个人信息”为由拒绝签署背调授权书。经企业与我司多次解释背调的合规性及岗位特殊性后，王某才勉强同意配合。在后续沟通中，王某持续强调“背调应聚焦工作内容”，并多次催促“简化流程尽快结束”。其对背调环节的刻意回避与抵触，与简历中“资深管理者”应具备的职业素养形成显著反差。调查团队基于其异常表现展开深入核实：

• **学历验证**：通过院校官方渠道查询发现，王某声称的“顶尖院校硕士学位”实际为成人教育非全日制学历，与简历中“全日制统招”描述不符。

• **工作经历核查**：联系其简历中注明的前两家“头部企业”，HR部门均证实王某在职时间远短于简历填写的“五年以上”，且从未担任过“部门负责人”职务，仅为基础岗职员。

• **项目经验核实**：针对其宣称“主导的重大项目”，调查团队联系前公司同事及合作方，确认该项目实际由团队共同完成，王某仅参与基础执行工作，并非核心负责人。更关键的是，王某在过往任职期间曾因工作失误导致公司合规风险，该记录未在简历中任何体现。当调查结果反馈至企业后，企业立即终止了录用流程。



汇华语录

- 敏感岗位背调需深度化**：核心岗位招聘中，背调范围应覆盖学历、工作经历、职业操守等全维度，避免“流程化”形式主义。
- 异常信号需重点关注**：候选人对背调的抵触、回避或过度干预，往往是履历真实性的“预警信号”，需针对性核实。
- 合规流程是基础保障**：调查全程需确保授权合规，通过官方渠道获取证据，避免法律风险的同时，确保结果的公信力。

《2025职场人通勤体验调查报告》

在快节奏的职场生活中，通勤作为连接工作与生活的重要环节，深刻影响着职场人的日常状态。打工人的通勤路是一场体力与脑力的双重考验，“通勤自由”仍是职场人的奢望。

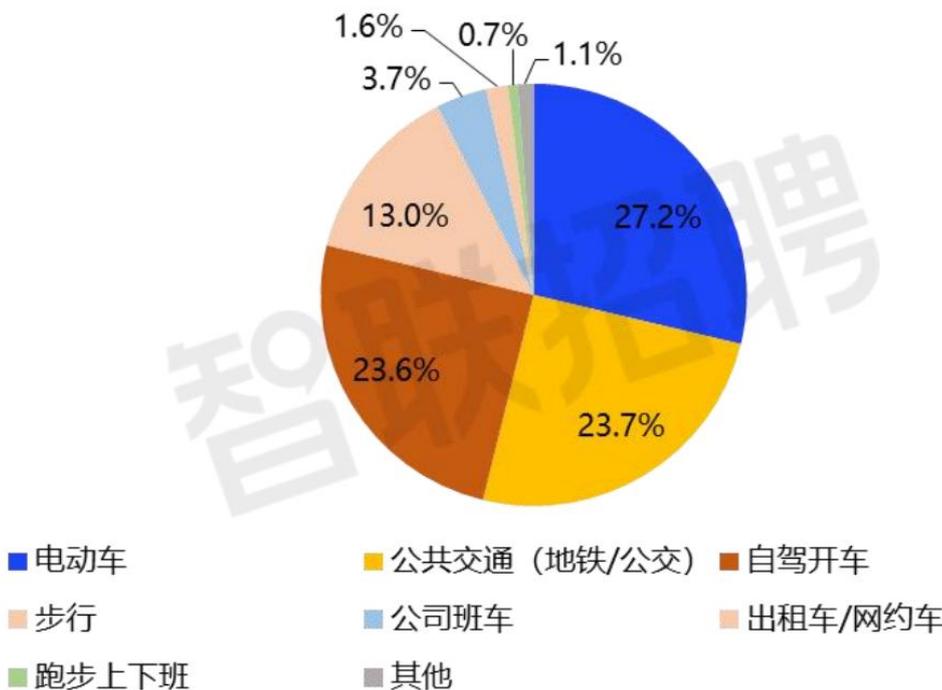
通过问卷调研的方式，对用户展开调研发布《2025职场人通勤体验调查报告》，解码当代职场人的通勤体验与隐性诉求，展现通勤场景下的众生相。

01

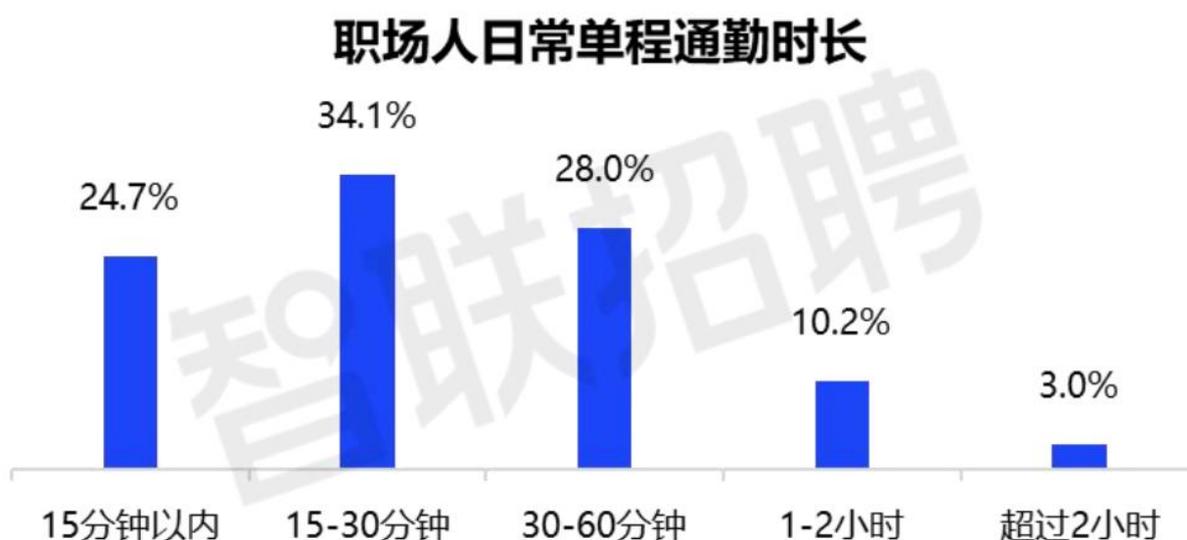
职场人通勤现状：小电驴逆袭成顶流，打工人把通勤成本刻进DNA

职场人通勤方式呈现出多样化的特点，其中电动车成为主流通勤方式，占比为27.2%，高于公共交通等其他方式。骑电动车上班兼具便捷性与灵活性，职场人可以在城市道路中穿梭自如，尤其适合中短距离通勤。公共交通（地铁/公交）占比排第二，它凭借覆盖范围广、运载能力强的优势，成为23.7%职场人的心头好。紧随其后的是自驾上班，占比为23.6%，值得注意的是，选择出租车/网约车通勤的职场人占比仅为1.6%，尽管其舒适度高，但成本因素使其选择人群相对较少。

职场人通勤方式选择



当代职场人并不喜欢把时间浪费在路上，34.1%的职场人在15-30分钟内到达，占比最高，其次是24.7%的职场人不到15分钟就可以飙到公司，这帮幸运儿要么是住在公司附近，要么是找到了超高效的通勤方式，但还有3%的职场人单程通勤时长在2小时以上，通勤过程中的疲惫与压力可想而知。

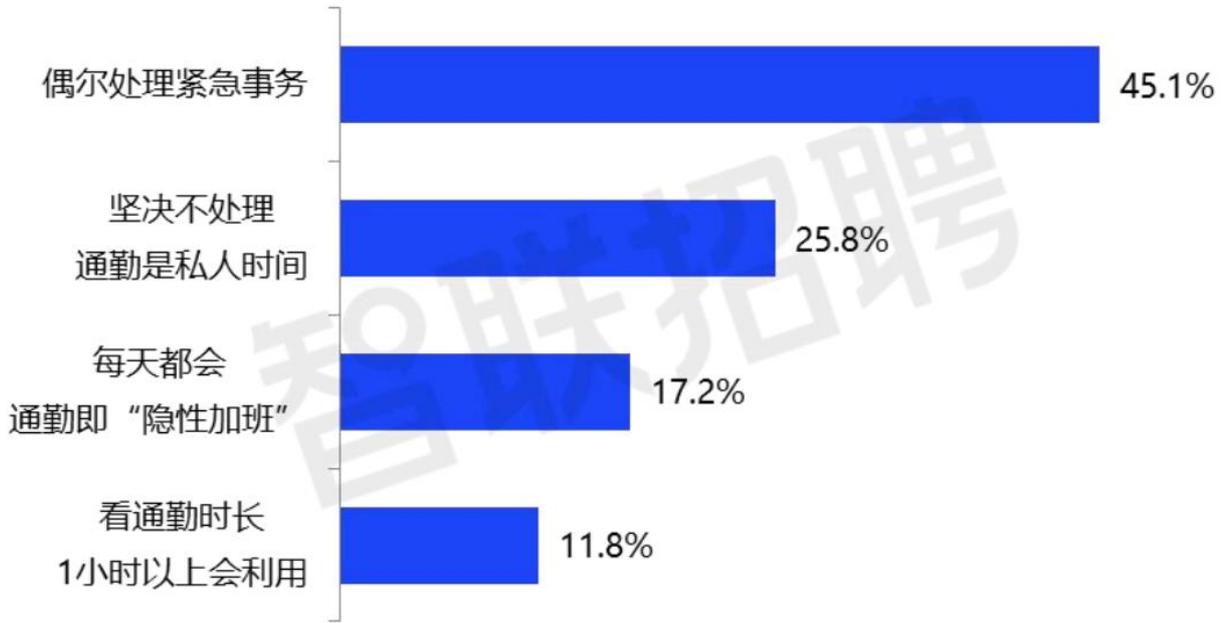


职场人选择通勤方式优先考虑成本，近4成职场人月通勤成本在百元以下

对于精打细算的职场人来说，通勤成本是选择通勤方式时的重要考量因素。调研结果显示，在选择通勤方式时，68.2%的职场人优先考虑的是“通勤成本”，占比最高。“月薪3000，通勤花500”不是当代打工人会做的事情。其次是41.3%的职场人优先考虑的是准时性，毕竟辛辛苦苦从通勤成本里省下的钱，不能被迟到给扣了。

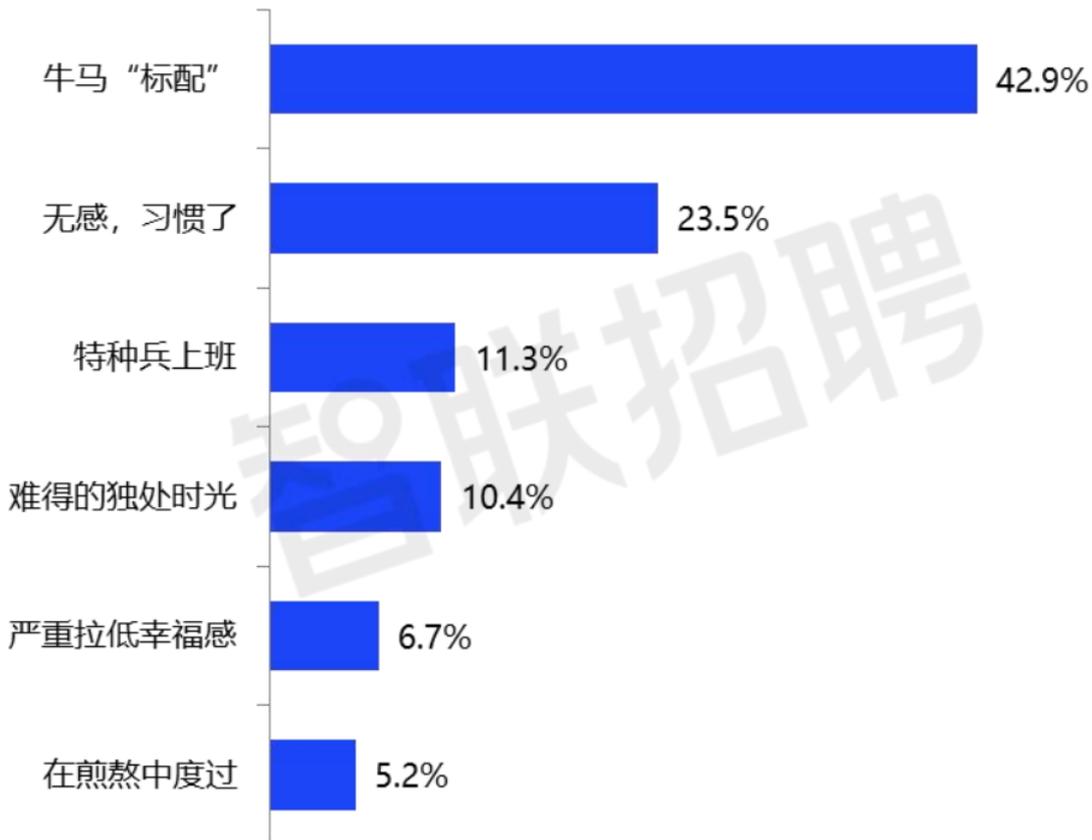
在快节奏的工作环境中，有45.1%的职场人会在通勤路上偶尔处理紧急工作。这表明职场人在通勤过程中并非完全处于放松状态，而是时刻准备着应对工作中的突发状况。但也有职场人硬气说不：25.8%的受访者通勤时坚决不碰工作，“早八已经够惨，通勤必须是私人时间！”，他们要么戴着耳机沉浸式听歌，要么疯狂刷短视频。

职场人通勤中处理工作情况



“早上被闹钟炸醒，顶着黑眼圈出门，晚上被晚高峰暴击，拖着疲惫回家”——42.9%的打工人含泪用“牛马标配”形容通勤，精准吐槽“上班像取经，通勤是八十一难”的日常。但也有10.4%的职场人把通勤当“难得的独处时光”，戴上耳机听喜欢的播客，或者看看路边的风景，这段时间只属于自己，不用想工作，不用应付同事，在拥挤与忙碌中，偷来一丝属于自己的小确幸。

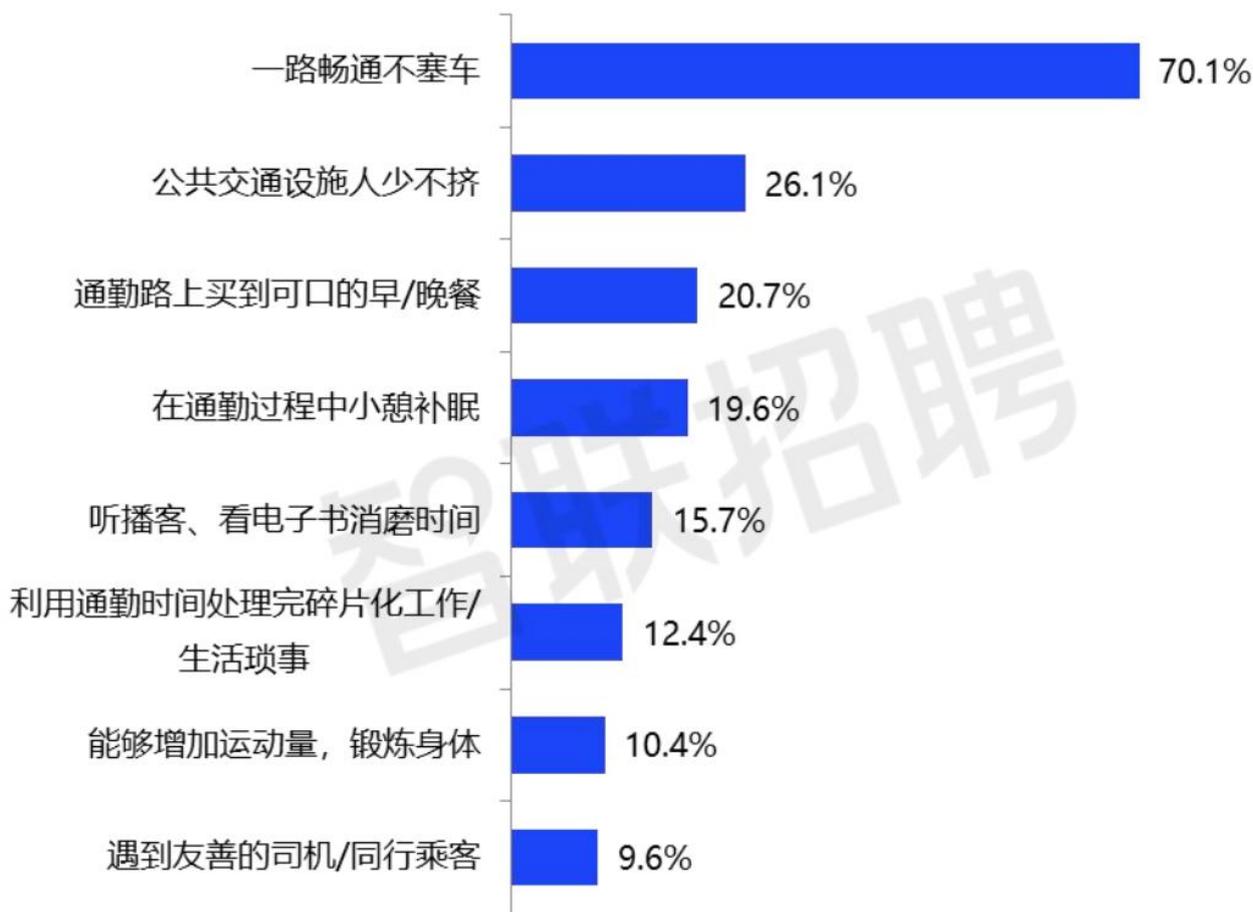
职场人对通勤体验的一句话评价



职场人通勤期待：不塞车比加薪还爽，超8成人想靠远程办公“躺平”

70.1%的打工人把“一路畅通不堵车”列为通勤最爽瞬间，断层式领先其他选项，“早上顺一天都顺”成经典玄学，反之堵车时看着导航上的红色路线，内心疯狂默念“快动啊快动啊”，好不容易挪动几米，结果又遇红灯，那这一天的好心情就没了一半。

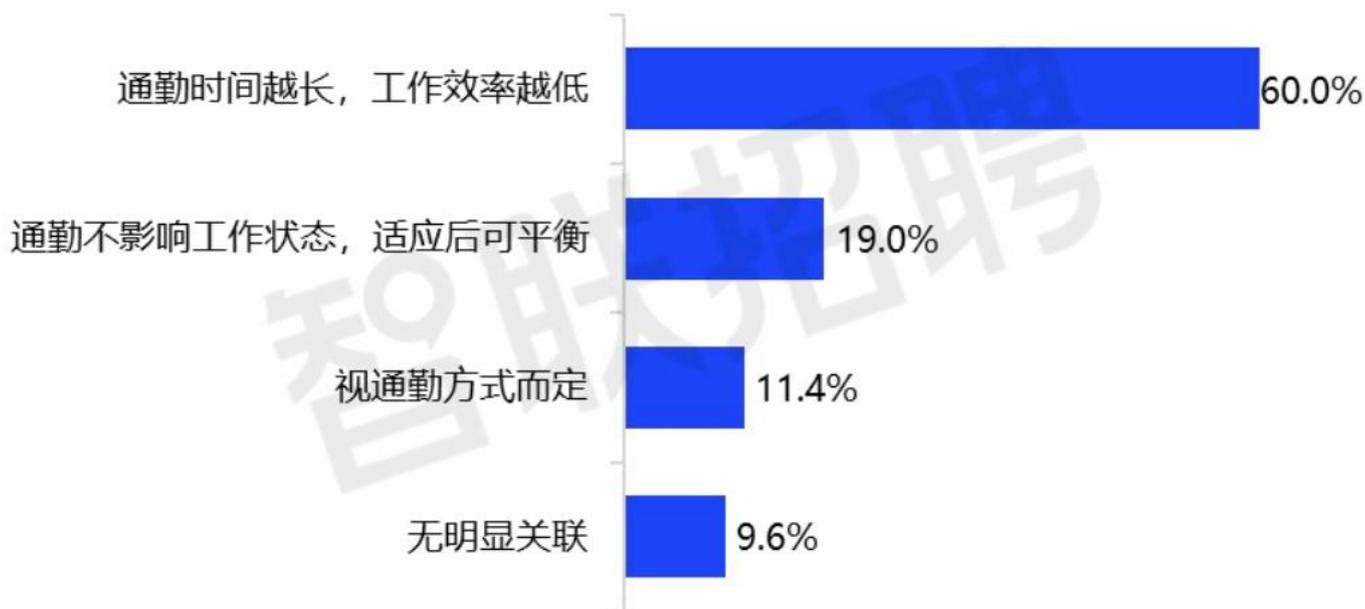
职场人通勤中的幸福感来源



60%的职场人直言“通勤时间越长，工作效率越低”，每天通勤2小时，到公司后大脑还在“通勤待机模式”，需要半小时喝咖啡、刷手机回血，真正干活的时间大打折扣，也有19%职场人认为通勤不会影响工作状态，适应后可以平衡。

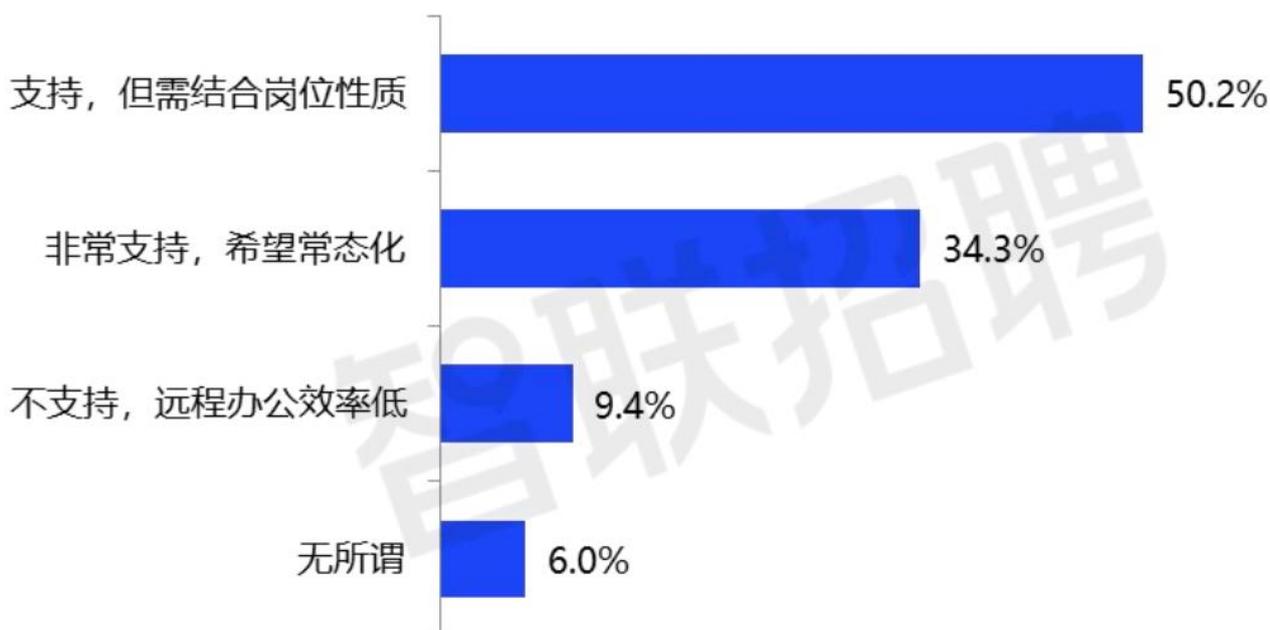
远程办公的灵活性使得职场人可以摆脱固定通勤的束缚，根据自己的生活节奏和工作需求，自由安排工作地点和时间。对此，共计84.5%的职场人表示支持远程办公，其中50.2%职场人认为需结合岗位性质来考量，34.3%职场人希望远程办公能够常态化。但也有9.4%职场人认为远程办公效率低而不支持，6%职场人认为无所谓，毕竟远程办公是把双刃剑，砍断了通勤的苦，却也让工作与生活的边界更加模糊。

职场人对通勤时长影响工作效率的看法



通勤是职场人的“第二战场”，既是压力的来源，也是生活的延伸。从早高峰的“摩肩接踵”到晚归时的“星光相伴”，通勤见证着打工人的奔波与坚韧。当“小电驴”成为标配，当远程办公呼声渐高，职场人正用务实选择重构通勤生态——工作是为了更好地生活！

职场人对远程办公以改善通勤问题的看法



资料来源：智联招聘

感谢您的观看

中国咨询热线

400 0806 099



marketing@chinacbi.com

www.chinacbi.com

汇华(北京)信息咨询服务有限公司
CBI (Beijing) Business Information Limited