



CBI

滙訊

僱員風險管理月刊

2025年

6月刊

呈送真相 | 確立誠信

香港 HONG KONG
北京 BEIJING
上海 SHANGHAI
廣州 GUANGZHOU

西安 XI'AN
檳城 PENANG
倫敦 LONDON

Pursuing Truth · Building Trust

目錄



本月熱點



滙華分享



行業資訊



本月熱點



比學歷貶值更可怕的是，你的工作經驗正在過期！

這屆打工人正在經歷比學歷貶值更殘酷的降維打擊：你引以為傲的“五年經驗”，可能只是把一年經驗重複了五遍。

在當代職場中，經驗也有了“有效期”，你不定期刷新，經驗就會失效過期。

經驗保質期歸零： 職場守舊者的三重危機

1、依賴舊經驗範本，難逃被淘汰命運。

在工作中，那些只依賴過去的經驗和範本，不願接受新挑戰、拒絕學習的人，終將被時代拋棄。以設計行業為例，曾經，平面設計師憑藉一套固定的設計風格和軟體操作技巧，就能在市場中立足。但隨著短視頻、動態設計等新興領域的崛起，用戶對視覺呈現的要求越來越多元化。如果設計師依然固守以往的設計範本，不了解當下流行的視覺趨勢，很快就會發現自己接不到專案，逐漸被市場邊緣化。唯有持續學習和創新，才能在職場中站穩腳跟。

2、沉溺過往榮譽，喪失前進動力。

停留在過去的榮譽裏，滿足於已有的成就，同樣會讓人失去前進的動力，止步不前。職場如同逆水行舟，不進則退。過往的榮譽只能代表過去，若不能將其轉化為繼續前進的動力，而是當作炫耀的資本，就會在激烈的競爭中逐漸落後，直至被超越。

3、固守陳舊技能，難以適應行業變革。

隨著科技的飛速發展和行業的不斷變革，許多傳統技能正面臨著被淘汰的風險。那些固守陳舊技能，不及時學習新技能的職場人，在行業變革來臨時，往往會陷入困境。例如，曾經備受推崇的工廠流水線工人，依靠熟練的手工操作技能就能獲得穩定的工作和收入。但隨著自動化生產技術的普及，越來越多的工廠採用機器人進行生產，大量流水線工人面臨失業。職場技能需要與時俱進，只有不斷學習新技能，才能在行業變革中從容應對，避免被時代的浪潮所淹沒。

“花期長”的人， 都做對了什麼？

1. 深挖學習資源，瞭解行業新知

其實，在當代職場沒有永遠的老師，只有不斷向上的自己。書本知識可能會存在更新滯後的問題，想要獲取最熱乎的學習資源還是需要鏈接到一些行業頭部自媒體帳號，像考古一樣拆解底層邏輯。

隨著自媒體的興起，很多行業大牛，技術領軍者都創立了各種社群，自媒體帳號進行分享。分享內容既專業又新鮮，只要堅持來聽，只需要時間加持，便能成為行業內的“專家型”人才。

2. 借力AI工具，擁有專屬工作搭子

聰明的打工人都開始馴化自己的AI搭子了，AI搭子就像是個智庫，反應迅速，可以提供參考思路，關鍵是還不會掉鏈子，還不需要你給他提供情緒價值。

但是AI也需要調試加磨合。不同的使用方式和指令，會得到不同的結果。只有深入瞭解AI工具的特性和使用方法，才能讓它們更好地為我們服務，實現工作效率和品質的雙重提升。

3. 向下學習，突破升職瓶頸期

年齡不是發展瓶頸，以老賣老不願意彎腰求教才是。工作履歷有“含金量”不假，但適應技術變化，獲得“新大腦”——年輕人的加持才能提升效率，得到突破性的發展。

在職場呆得越久越能明顯感覺到，職場代有人才出，真的是長江後浪推前浪，如果不能反向學習，真的會被後浪拍死在沙灘上。

向下學習不僅能讓我們學到新的知識和技能，還能打破我們的思維定式，為工作帶來新的活力和創意。勇於挑戰自己的舒適區，不斷學習和成長，才能在職場中實現自我超越，綻放更長久的職業光芒。

工作經驗過期比學歷貶值更可怕，它直接影響著我們在職場中的生存和發展。學習

“花期長”的職場人的成功經驗，不斷更新自己的知識和技能，擁抱變化，勇於創新。只有這樣，我們才能在職場的浪潮中乘風破浪，始終保持競爭力，實現自己的職業理想。

背景調查撕開 “履歷美顏” 面紗

近年職場中，簡歷 “注水” 現象呈上升趨勢，部分求職者為提升競爭力，對履歷進行過度 “包裝” 甚至造假。近日我司受一家企業委託，在其招聘核心管理崗過程中，通過背景調查揭露了候選人看似 “光鮮” 履歷背後的破綻。該崗位為企業戰略發展的關鍵崗位，對候選人的職業經歷與誠信記錄要求嚴苛。候選人王某的簡歷堪稱 “亮眼”：頂尖院校畢業、十年行業頭部企業任職經歷、主導過多個重大專案。面試中，王某談吐自信，對崗位規劃清晰，展現出強烈的入職意願。

然而，當我司按流程啟動背景調查時，王某的態度卻出現明顯矛盾 —— 他反復詢問背調是否會涉及 “私人生活細節”，對調查流程表現出異常敏感，甚至以 “保護個人資訊” 為由拒絕簽署背調授權書。經企業與我司多次解釋背調的合規性及崗位特殊性後，王某才勉強同意配合。在後續溝通中，王某持續強調 “背調應聚焦工作內容”，並多次催促 “簡化流程儘快結束”。其對背調環節的刻意回避與抵觸，與簡歷中 “資深管理者” 應具備的職業素養形成顯著反差。調查團隊基於其異常表現展開深入核實：

• **學歷驗證：**通過院校官方管道查詢發現，王某聲稱的 “頂尖院校碩士學位” 實際為成人教育非全日制學歷，與簡歷中 “全日制統招” 描述不符。

• **工作經歷核查：**聯繫其簡歷中注明的前兩家 “頭部企業”，HR 部門均證實王某在職時間遠短於簡歷填寫的 “五年以上”，且從未擔任過 “部門負責人” 職務，僅為基礎崗職員。

• **專案經驗核實：**針對其宣稱 “主導的重大專案”，調查團隊聯繫前公司同事及合作方，確認該專案實際由團隊共同完成，王某僅參與基礎執行工作，並非核心負責人。更關鍵的是，王某在過往任職期間曾因工作失誤導致公司合規風險，該記錄未在簡歷中任何體現。當調查結果回饋至企業後，企業立即終止了錄用流程。



滙華語錄

- 敏感崗位背調需深度化：**核心崗位招聘中，背調範圍應覆蓋學歷、工作經歷、職業操守等全維度，避免 “流程化” 形式主義。
- 異常信號需重點關注：**候選人對背調的抵觸、回避或過度干預，往往是履歷真實性的 “預警信號”，需針對性核實。
- 合規流程是基礎保障：**調查全程需確保授權合規，通過官方管道獲取證據，避免法律風險的同時，確保結果的公信力。

《2025職場人通勤體驗調查報告》

在快節奏的職場生活中，通勤作為連接工作與生活的重要環節，深刻影響著職場人的日常狀態。打工人的通勤路是一場體力與腦力的雙重考驗，“通勤自由”仍是職場人的奢望。

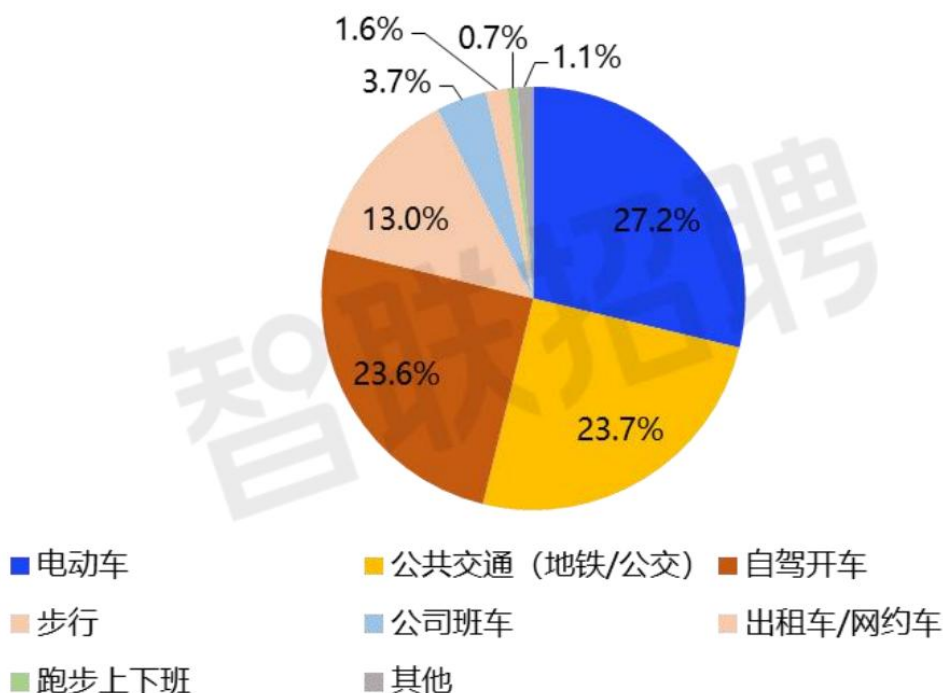
通過問卷調研的方式，對用戶展開調研發佈《2025職場人通勤體驗調查報告》，解碼當代職場人的通勤體驗與隱性訴求，展現通勤場景下的眾生相。

01

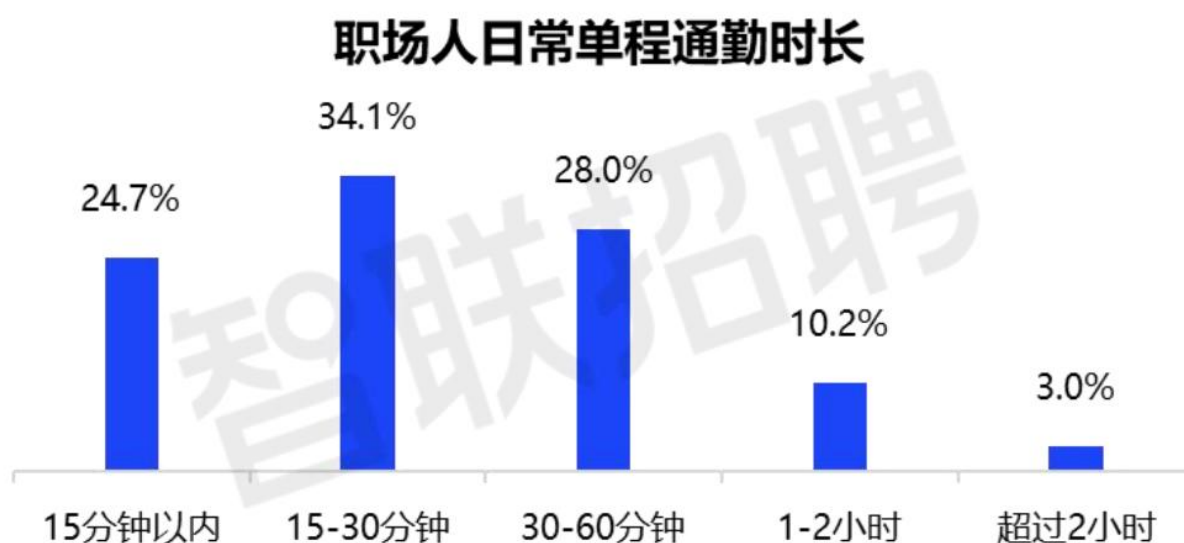
職場人通勤現狀：小電驢逆襲成頂流，打工人把通勤成本刻進DNA

職場人通勤方式呈現出多樣化的特點，其中電動車成為主流通勤方式，占比為27.2%，高於公共交通等其他方式。騎電動車上班兼具便捷性與靈活性，職場人可以在城市道路中穿梭自如，尤其適合中短距離通勤。公共交通（地鐵/公交）占比排第二，它憑藉覆蓋範圍廣、運載能力強的優勢，成為23.7%職場人的心頭好。緊隨其後的是自駕上班，占比為23.6%，值得注意的是，選擇計程車/網約車通勤的職場人占比僅為1.6%，儘管其舒適度高，但成本因素使其選擇人群相對較少。

职场人通勤方式选择



當代職場人並不喜歡把時間浪費在路上，34.1%的職場人在15-30分鐘內到達，占比最高，其次是24.7%的職場人不到15分鐘就可以飆到公司，這幫幸運兒要麼是住在公司附近，要麼是找到了超高效的通勤方式，但還有3%的職場人單程通勤時長在2小時以上，通勤過程中的疲憊與壓力可想而知。

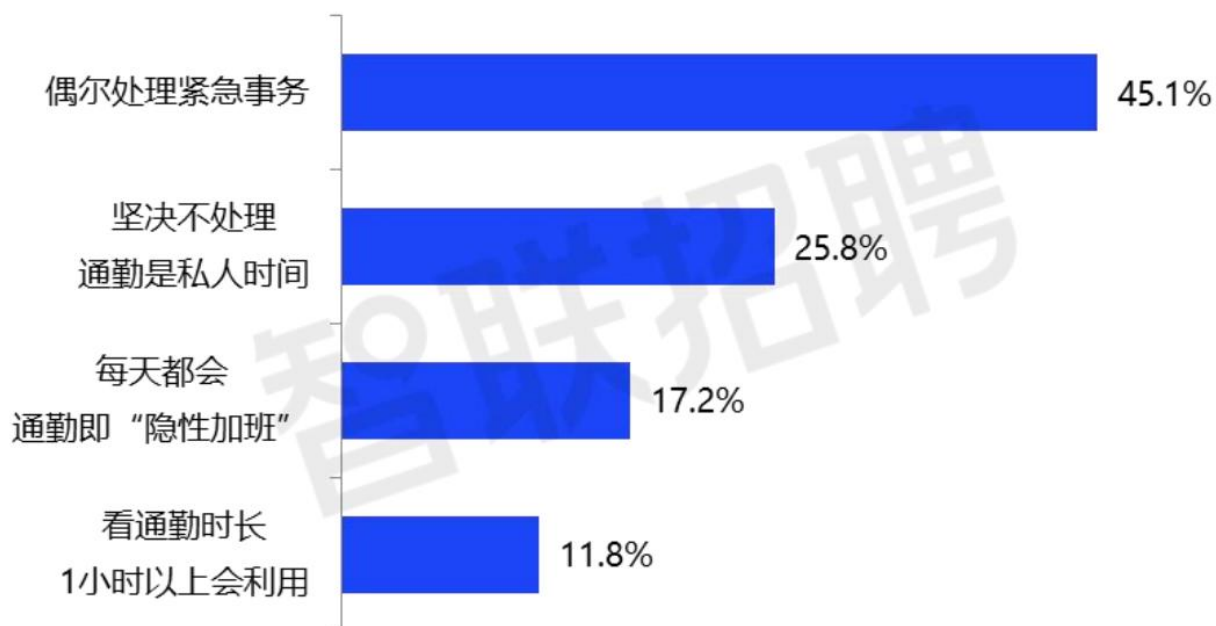


職場人選擇通勤方式優先考慮成本，近4成職場人月通勤成本在百元以下

對於精打細算的職場人來說，通勤成本是選擇通勤方式時的重要考量因素。調研結果顯示，在選擇通勤方式時，68.2%的職場人優先考慮的是“通勤成本”，占比最高。“月薪3000，通勤花500”不是當代打工人會做的事情。其次是41.3%的職場人優先考慮的是準時性，畢竟辛辛苦苦從通勤成本裏省下的錢，不能被遲到給扣了。

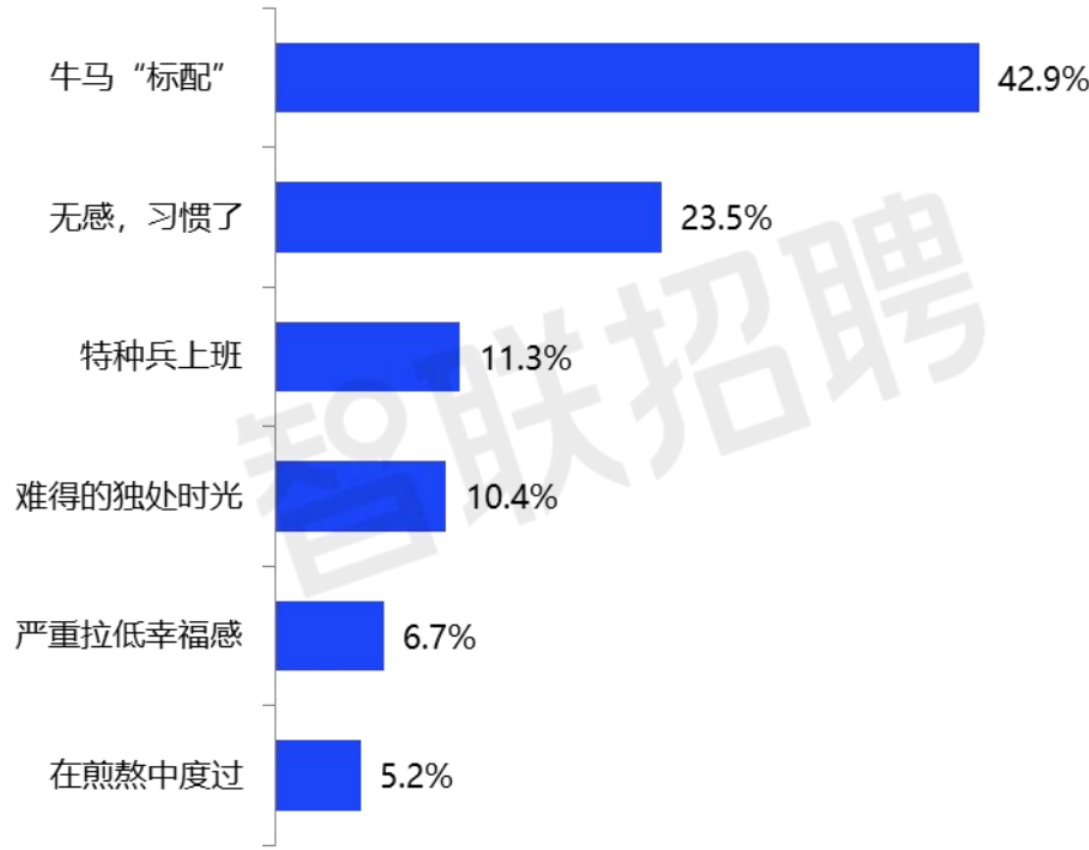
在快節奏的工作環境中，有45.1%的職場人會在通勤路上偶爾處理緊急工作。這表明職場人在通勤過程中並非完全處於放鬆狀態，而是時刻準備著應對工作中的突發狀況。但也有職場人硬氣說不：25.8%的受訪者通勤時堅決不碰工作，“早八已經夠慘，通勤必須是私人時間！”，他們要麼戴著耳機沉浸式聽歌，要麼瘋狂刷短視頻。

职场人通勤中处理工作情况



“早上被鬧鐘炸醒，頂著黑眼圈出門，晚上被晚高峰暴擊，拖著疲憊回家”——42.9%的打工人含淚用“牛馬標配”形容通勤，精準吐槽“上班像取經，通勤是八十一難”的日常。但也有10.4%的職場人把通勤當“難得的獨處時光”，戴上耳機聽喜歡的播客，或者看看路邊的風景，這段時間只屬於自己，不用想工作，不用應付同事，在擁擠與忙碌中，偷來一絲屬於自己的小確幸。

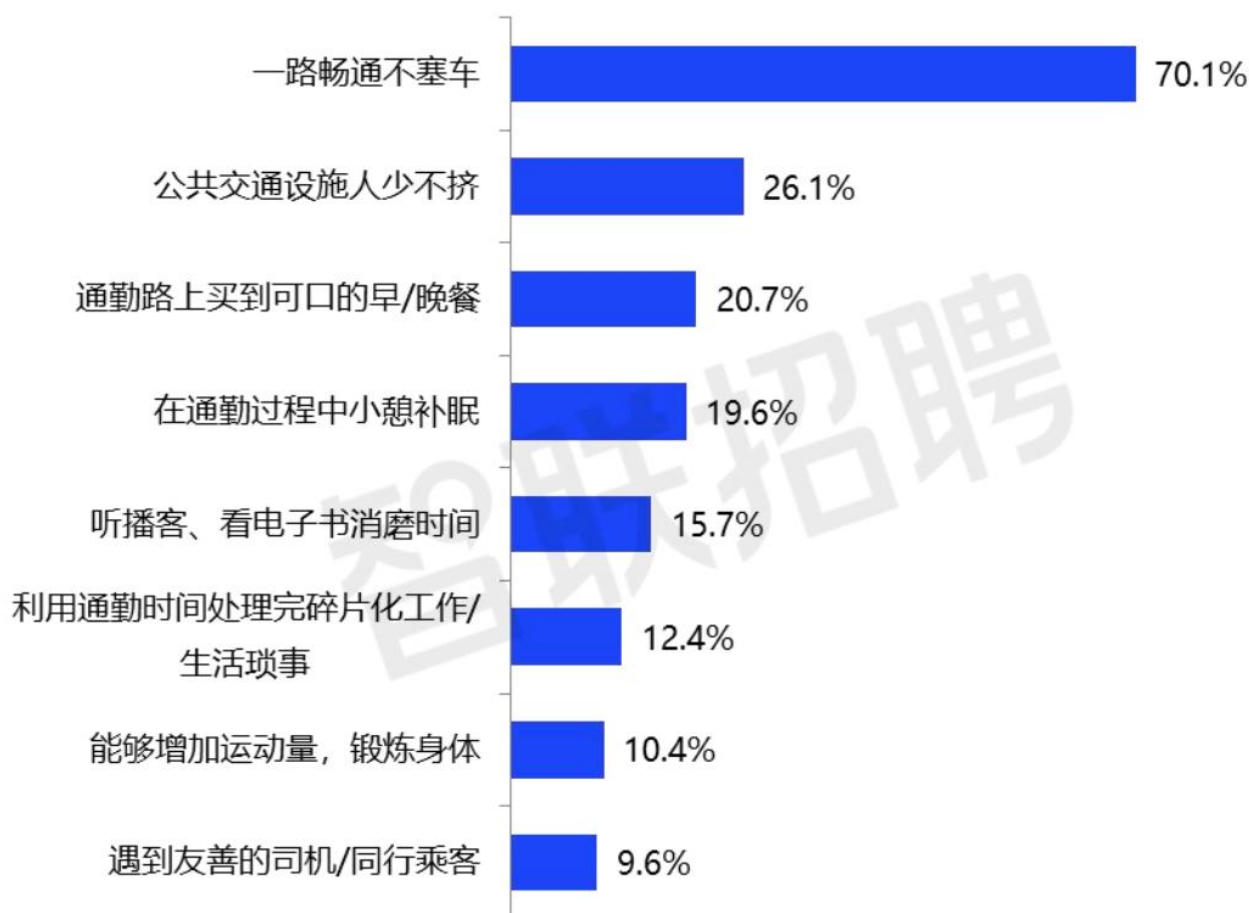
职场人对通勤体验的一句话评价



職場人通勤期待：不塞車比加薪還爽，超8成人想靠遠程辦公“躺平”

70.1%的打工人把“一路暢通不堵車”列為通勤最爽瞬間，斷層式領先其他選項，“早上順一天都順”成經典玄學，反之堵車時看著導航上的紅色路線，內心瘋狂默念“快動啊快動啊”，好不容易挪動幾米，結果又遇紅燈，那這一天的好心情就沒了一半。

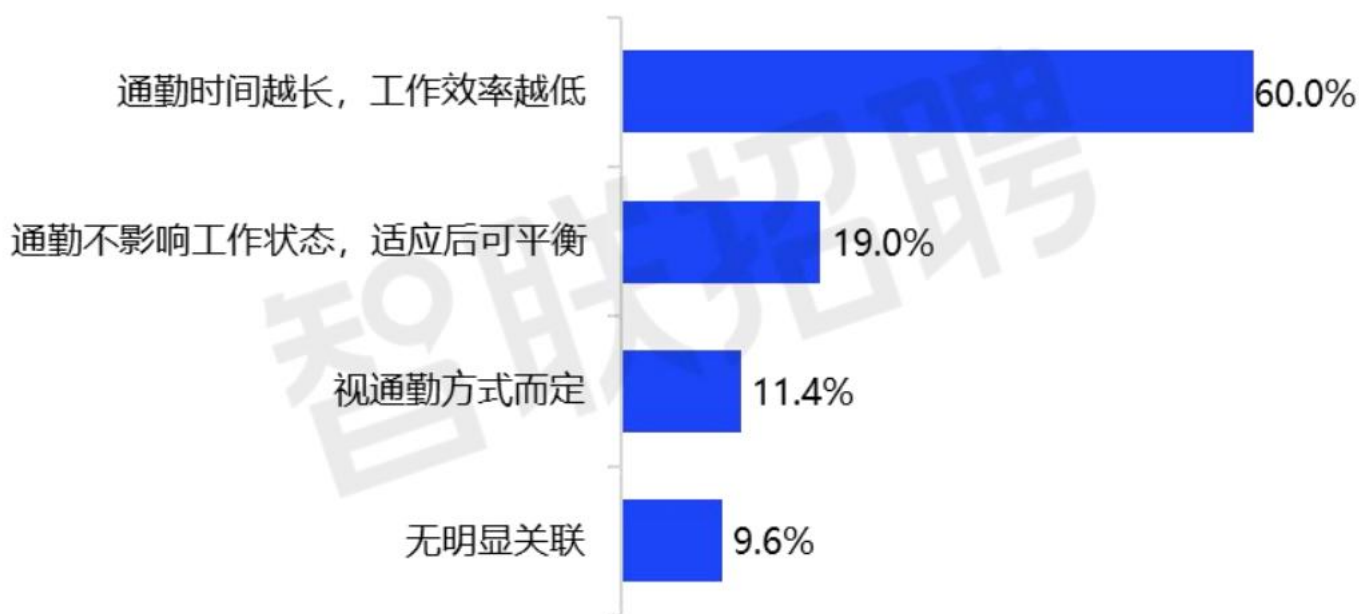
职场人通勤中的幸福感来源



60%的職場人直言“通勤時間越長，工作效率越低”，每天通勤2小時，到公司後大腦還在“通勤待機模式”，需要半小時喝咖啡、刷手機回血，真正幹活的時間大打折扣，也有19%職場人認為通勤不會影響工作狀態，適應後可以平衡。

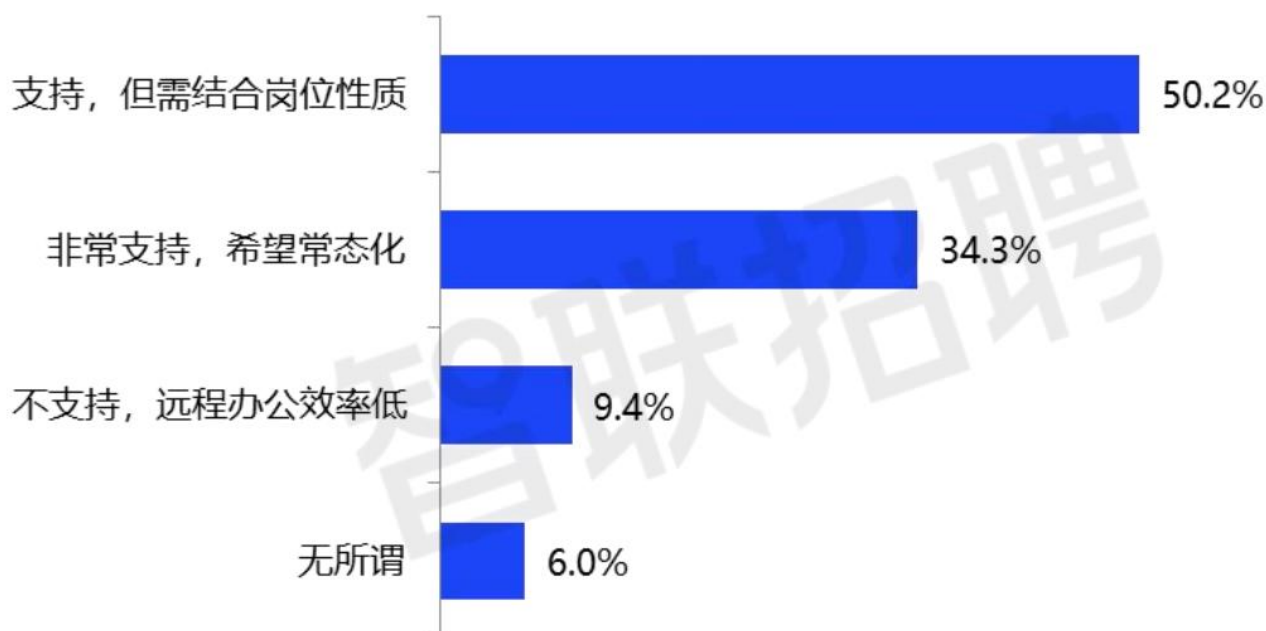
遠程辦公的靈活性使得職場人可以擺脫固定通勤的束縛，根據自己的生活節奏和工作需求，自由安排工作地點和時間。對此，共計84.5%的職場人表示支持遠程辦公，其中50.2%職場人認為需結合崗位性質來考量，34.3%職場人希望遠程辦公能夠常態化。但也有9.4%職場人認為遠程辦公效率低而不支持，6%職場人認為無所謂，畢竟遠程辦公是把雙刃劍，砍斷了通勤的苦，卻也讓工作與生活的邊界更加模糊。

职场人对通勤时长影响工作效率的看法



通勤是職場人的“第二戰場”，既是壓力的來源，也是生活的延伸。從早高峰的“摩肩接踵”到晚歸時的“星光相伴”，通勤見證著打工人的奔波與堅韌。當“小電驢”成為標配，當遠程辦公呼聲漸高，職場人正用務實選擇重構通勤生態——工作是為了更好地生活！

职场人对远程办公以改善通勤问题的看法



資料來源：智聯招聘

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