

广告

吃喝玩乐·一站式优惠购
甜蜜滋味·欢乐无限购



相遇甜甜屋

乐享生活每一刻

重庆人吃了30年的
火锅品牌

渝

杀牛场火锅

Q 相遇甜甜屋

电子码 即买即用
全场通用 可叠加使用



扫码得优惠



商家入驻电话:400-6798589

职场新风向：
年轻人求职
反向背调公司



找工作收到多份 offer，去哪家好？随着越来越多的“00 后”走入职场，现在的年轻人求职时，开始热衷“反向背调”公司。

“试用期大于6个月和工资比例小于80%的直接Pass”

“有加班文化的公司要注意”

“显示有多起法律纠纷的公司不考虑”

“单休或大小周，还不给加班费或调休的公司要避免”

.....

案例

年轻人上社交平台“反向背调”

湖南工商大学的王慧(化名)2022 年本科毕业，在毕业前，她收到了 4 份不错的 offer。为了 6 月份毕业之后能顺利入职一家满意的公司，她开始了自己的“反向背调”之路。她先在自己平时经常逛的小红书上发布了一条讨论帖，跟网友讨论哪家公司值得去，哪家公司需要避坑。有网友留言称“某公司虽然是长沙 TOP 级的电商企业，但是加班非常严重，同时薪资涨幅也比较慢。如果你能接受这两点就可以去，毕竟在这种大企业里还是可以学到很多东西。”看到这条评论之后，王慧决定放弃这家公司的 offer。她告诉记者，在进行背调的时候，发现这家公司有多名网友表示加班严重，“偶尔加班可以理解，常态化加班也是工作效率不高的一种表现，这样的团队不适合我。”除了在小红书上向网友发布讨论帖求助，王慧还搜集了求职招聘网站更多员工的分享。最终，王慧在网友集体“支招”下，选择了一家口碑和发展潜力都不错的公司。

某互联网大厂 HR 总监分享过一个典型案例：市场营销岗的应届生面试时，会打开准备好的清单逐条确认——从业务培训体系到创新项目孵化机制，最后郑重问道：“贵司的 OKR 系统允许跨部门提案吗？”这种“反向背调”现象折射出他们独特的职场认知：工作不是单向的劳动力出售，而是双向的价值共创。

“95 后”求职人员唐琳也曾“反向背调”公司。唐琳坦言，年轻一代追求更平等的职场人际关系、更自我驱动的工作内容、更宽松自在的职场氛围，““反向背调”行为是为自己的人生负责，这不是挑剔，而是求存。”

专家

“反向背调”倒逼职场生态改变

年轻人“反向背调”公司是新现象吗？记者发现，其实这种调查在以往也存在，“80 后”“90 后”在刚毕业的时候，有一部分人也会调查公司，但是他们往往仅限于查百度、看看官网等比较简单的范畴。而现在很多“00 后”认为在求职之前做一个详尽的背调是对自己负责的必要程序。

湖南农业大学就业指导服务中心主任张胜利表示，“95 后”“00 后”作为互联网的原住民，网络搜索调研能力强是明显的特点，如今的互联网工具又足够丰富，让他们更能抓到有价值的信息，去做适合自己的判断。张胜利直言，当前的就业环境还是不太完善，就业陷阱防不胜防，比如有公司把初入社会的大学生当成廉价劳动力，实习期一结束就解雇，酒桌文化、性别歧视现象也屡见不鲜，张胜利表示，“反向背调”展示了年轻一代的职场观念，这种观念可以倒逼职场生态改变，也可能为就业市场带来积极的变化，因为求职本就是一场“双向奔赴”。

从事多年招聘工作的 HR 朱静告诉记者，网络招聘的盛行也在一定程度上催热了年轻人的“反向背调”之路。“网络招聘往往是通过手机连接求职者与公司，与传统的线下求职相比，很难实地去公司踩点，面对面与公司负责人进行沟通都隔着屏幕与网线。”朱静说，很多求职者没办法通过短短十几分钟的网络对话对求职单位建立信任感，因此他们会通过其他各种渠道去加强了解。朱静告诉记者，“还有一个原因则是目前的就业环境越来越‘内卷’，年轻人自然想尽可能避开一些坑。”

多知道点

如何实现“反向背调”？

1 专业网站查询专业信息

利用国家企业信用信息公示系统、天眼查、企查查等专业网站，可以查询到公司的注册资本、经营状况、司法风险等关键信息。这些信息能帮助我们判断公司的正规性及实力。

建议重点关注以下 3 点：

实缴资本：注意，不是注册资本，而是实缴资本；

参保人数：参保人数为 0 的铁定是垃圾公司；

法律纠纷：看有没有劳动合同纠纷。

2 社交媒体看员工口碑

社交平台如微博、小红书、抖音等，这些都是了解员工对公司评价的重要渠道。通过搜索公司名称，或者查看网友发布的关于公司的评价和投诉，从而了解公司的口碑。

3 岗位描述与沟通内容是否一致

在求职过程中，我们要仔细比较岗位描述与实际沟通的工作内容是否一致。如果存在明显差异，比如岗位写的运营岗，但在面试过程中聊下来工作主要以和客户沟通为主，那这可能就是一个不靠谱的信号。

4 面试时反向观察面试官言语

面试时，我们可以通过观察面试官的言语和行为。一家专业且靠谱的公司，其面试官通常会展现出专业和尊重。如果面试官言辞闪烁、避重就轻，或者给出不切实际的承诺，这可能意味着公司存在问题。

5 流程是否正规，判断公司是否靠谱

正规的公司每一步都应该是清晰和有序的，会有明确的招聘流程，从简历筛选到面试，再到发放 offer。最后 offer 环节，会像候选人发布正式的书面通知，通知上会明确岗位、薪资、入职时间等重要信息，并且信息与面试协商一致。

综合三湘都市报、ZAKER 等

名词解释

反 向
背 调

“背调”(背景调查)原本是企业在入职之前对员工进行的调查。“反向背调”则指年轻人在找工作前，反向调查雇主，了解企业的薪酬福利、试用期制度、文化氛围等信息，为自己的求职择业提供参考。

生活不易，猫猫叹气，这一系列表情包是现代人们最真实的生活写照。

近日，“真心建议上班族要适当叹气”等相关话题登上热搜。心情不好时叹叹气，这种说法到底有没有道理？怎样叹气才有利于健康？

“最近这个话题的关注度很高，从网上的解读来分析，的确有一定道理。”浙中医大二院(浙江省新华医院)呼吸与危重症医学科副主任、中西医结合主任医师陈辟说，叹气是一种正常生理现象，可看作是一种“深呼吸”，能促进肺部排尽浊气，加快血液循环。也有研究发现，周期性的叹气比冥想或其他呼吸训练更能有效地减轻压力和改善情绪。

但我们不能过度“神话”叹气的作用。“从本质上来讲，这只是一种舒缓情绪的办法，具体效果因人而异。”陈辟解释，就像有的人心情不佳时喜欢购物，有的喜欢在健身房跑步，有的则钟情于去山上嚎一嗓子，在疾病治疗上不会有太大影响。

值得注意的是，若总是频繁叹气或是常不由自主地叹气，这可能是身体所发出的“警报”：从西医角度而言，若在静息状态下高频率出现叹气样动作，大概率不是呼吸系统的器质性疾病，高度怀疑是精神压力过大所致的情志病，建议尽早到精神卫生科就诊。

既然盲目叹气不可取，那有没有适合大众的科学养生方式？

答案是肯定的。

“时下正值冬春交替，气温变化大，是呼吸道疾病高发期。”浙江中医药潮鸣智库专家、浙江省国医名师、中医呼吸内科专家蔡宛如教授就和大家分享一个特别实用的吐纳法——可在清晨空气清新时练习腹式呼吸。

具体操作为，仰卧或坐着，把一只手放在腹部肚脐处，先自然呼气，然后吸气，最大限度地向外扩张腹部，呼气时腹部收缩，向内朝脊柱方向收，全程保持胸部不动，如此循环，每天 15 至 30 分钟，以提高机体免疫力，谨防寒邪入侵。

据潮新闻





唉





叹气



生活不易 猫猫叹气

上班族要适当叹气

这种说法真有道理吗？

生活不易，猫猫叹气，这一系列表情包是现代人们最真实的生活写照。

近日，“真心建议上班族要适当叹气”等相关话题登上热搜。心情不好时叹叹气，这种说法到底有没有道理？怎样叹气才有利于健康？

“最近这个话题的关注度很高，从网上的解读来分析，的确有一定道理。”浙中医大二院(浙江省新华医院)呼吸与危重症医学科副主任、中西医结合主任医师陈辟说，叹气是一种正常生理现象，可看作是一种“深呼吸”，能促进肺部排尽浊气，加快血液循环。也有研究发现，周期性的叹气比冥想或其他呼吸训练更能有效地减轻压力和改善情绪。

但我们不能过度“神话”叹气的作用。“从本质上来讲，这只是一种舒缓情绪的办法，具体效果因人而异。”陈辟解释，就像有的人心情不佳时喜欢购物，有的喜欢在健身房跑步，有的则钟情于去山上嚎一嗓子，在疾病治疗上不会有太大影响。

值得注意的是，若总是频繁叹气或是常不由自主地叹气，这可能是身体所发出的“警报”：从西医角度而言，若在静息状态下高频率出现叹气样动作，大概率不是呼吸系统的器质性疾病，高度怀疑是精神压力过大所致的情志病，建议尽早到精神卫生科就诊。

既然盲目叹气不可取，那有没有适合大众的科学养生方式？

答案是肯定的。

“时下正值冬春交替，气温变化大，是呼吸道疾病高发期。”浙江中医药潮鸣智库专家、浙江省国医名师、中医呼吸内科专家蔡宛如教授就和大家分享一个特别实用的吐纳法——可在清晨空气清新时练习腹式呼吸。

具体操作为，仰卧或坐着，把一只手放在腹部肚脐处，先自然呼气，然后吸气，最大限度地向外扩张腹部，呼气时腹部收缩，向内朝脊柱方向收，全程保持胸部不动，如此循环，每天 15 至 30 分钟，以提高机体免疫力，谨防寒邪入侵。

据潮新闻

责编 廖雪源 美编 张展 责校 田刚