面试被“留作业”?求职者如何应对

毕业了,还因为作业太多发愁。

中青报·中青网见习记者 李怡蒙 戴 纳
记者 郭韶明

凌晨1点,四川传媒学院的杜河还在电脑前绘制一组插画。

去年暑假,临近毕业的杜河开始找工作。9月,杜河第一次遇到“留作业”的情况——面试官希望她回去完成一份测试任务。到今年3月,她总共被留了5次“作业”,累计完成11张插画或设计,但都被以各种原因拒稿、终止招聘流程。“很多试稿要求非常详细,要求的风格和元素有点刁钻,不太利于我发挥。”杜河说,“下次我不会再接受这种要求了。”

许多年轻求职者,特别是应届生,近期都反映曾遇到过“面试被留作业”的情况,有的是在面试之前通过作业进行筛选,有的是面试之后需要看作业质量来决定是否最终录取。

“试稿”是指作者、设计师、编辑或其他创意工作者在正式合作之前,根据要求提供的初步稿件或作品,用于展示其能力和风格,以评估是否符合合作方的要求。试稿通常是未完成的草稿或初步作品,主要目的是让合作方(如出版社、公司或客户)评估创作者的能力、创意和适配性,在出版、设计、新媒体、影视等多个领域都有应用。例如,小说作者通过试稿展示写作风格,设计师通过试稿展示设计思路。

在一些情况下,试稿可能是免费的,尤其是用于评估是否适合长期合作。试稿的具体形式和要求因行业和合作方而异,但其核心目的是作为双方合作的初步考查。

除了文案、设计、绘画和动画,“试稿”目前也出现在运营、策划等职位的招聘中。企业招聘“留作业”是必要的一环吗?求职者如何应对“被留作业”?究竟要不要完成作业?

这份作业是在白赚我的劳动力吗

蔡洋今年28岁,此前有过工作经历,近来应聘的岗位是网络推广,运营相关,给企业前端引流,品牌推广、宣传等。3月初他在求职App上投了简历,其中一家公司与他线上进行了第一次面试,聊得比较愉快。“然后开始留作业,我比较抵触还没入职就写方案,本着相互尊重理解,我给出了对应聘岗位的构思和规划,想表明我会怎么做这项工作。”

视觉中国供图

人事表示,老板觉得方案内容有些空泛、概念化,希望能更加具有落地性,具体展现可执行的内容。“例如,如果目标是通过某平台获客引流,需要明确一些关键点,如计划具体投入多少设备和运营成本,要发布怎样的作品,预计在多长时间内达成多少粉丝量和转化率等。”人事希望蔡洋按照老板的思路完善方案。

“正规合理的要求,我是会配合的,毕竟招人用人很难在短时间内全面了解求职者。我觉得给出一个有执行框架的规划方案是合理的,但若是要求很细致的执行方案,就很不合理了。”蔡洋说,“毕竟只是面试又没有入职,为什么给你写详细的方案?写完自己消耗了大量的时间精力不说,有没有结果还不确定,对求职者太不公平了,企业拿这个方案做什么还不一定呢。”

当被问及“被要求修改”是否是判断“作业”性质的标准时,蔡洋表示他会分情况讨论,这一次他应聘的公司让他修改,不是因为他给的方案有大方向上的问题,而是“嫌弃”他没有把方案细节拆分到每一步的具体执行,这让他很不适。

26岁的王建国则不带抵触情绪地做过“作业”,他认为这是一次合理的“作业”。

王建国求职投递的公司是传媒出版行业中小规模私企、国企小规模子公司,意向岗位是编辑。这家私企的“作业”是撰写一篇科普介绍文章,王建国耗时半天左右完成。

他可以判断,这是公司专门出的题,而不是照搬了正在进行的工作项目。“他们找了一篇英文论文作综述看原创能力,和后面要做的工作也不一样。”

王建国也遇到过“白嫖”嫌疑较大的“作业”,他没有继续联系。那次是公司面试前发放了题目,要求应聘者在家做,“写游戏策划方案,题目还挺多的,搜了一下这家公司,网上评价也不太好”。

王建国表示,这种留作业的形式在他看来也是一种双向筛选。后来他确定了自己的行动准则:“我给非现场的笔试只会留半天到一天时间,预估超过就不会做了,所以完成的作业也不可能达到公司可以白嫖的程度。”

毕业了,还因为作业太多发愁

王建国所说的留给“家庭作业”的时间,也是许多求职者思考的因素。因为许多作业使求职者感到负担很重,他们需要衡量“性价比”。

23岁的伊岁是机械专业应届毕业生,她最近简历通过了筛选,主要工作内容是学习了解某虚拟仿真软件,分析现有模型。

“我以为是入职后学习此软件,结果人事直接给我发了软件安装包和试题,说是要做测试,把试题做完发给他才能面试,还说如果开始做了就给我拉个群,有老师可以问。”

伊岁发现,学习该软件的手册有几百页,“就没有继续和人事聊了”。

伊岁的专业知识和实习经历,与在这个软件上要做的工作有些重合。“就是软件没听过,如果入职后让我干,也可以适应。但要先花很长时间学习做题出来,人家才给我一个面试机会,很可能赔了时间又没结果,想了一下就算了。”伊岁说。

工商管理专业2024届毕业生张思远曾经应聘过一家培训机构,他收到的“作业”是独立策划、拍摄、制作一些招生的宣传视频,在机构的账号上发布,以及根据公司目前的人才招聘策略完成一篇具体可行的未来工作计划,并做成PPT进行展示。

人事对他说:“你没有成熟的账号和较长的连续实习经历,独自带项目的成绩可以展示给我们,我们布置任务也是想以最高的效率了解您的学习能力和工作能力。”

当时,张思远正在同时推进3家公司的应聘进度,还在忙论文,这让他很为难。“一项小任务可以理解,但这种需要耗费很多时间精力、事先也不告诉我具体评判标准的作业,我在学校都没做过。毕业了还被布置作业,还因为作业压力太大发愁,真不知道该怎么办。”

面对作业如何抉择

葛成在上海一家两三百人规模的游戏公司负责美术工作,参与3D模型制作和动画师的招聘评估,谈到“为什么布置作业”时,葛成说,他从业17年,“曾遇到过5次应聘者拿着我本人或同事的作品来应聘,也有明显拿了技术论坛里的东西来应聘的”。

至于为什么要选择“发下去自己做”而不是现场笔试,他表示:“一方面是考虑到应聘者可能紧张,另一方面,有要‘赶场子’的求职者,他们可能会接到不同游戏公司的测试题。我并不要求他们先做我的,希望他们在舒适的环境中安心地发挥出实力。”

葛成强调,求职者临时完成的题目与他们之前准备好的作品是不一样的。“花费几个月打磨求职作品是很普遍的,我希望看到他们日常流水线式工作时能发挥的水平。”

“作业”布置了,但葛成也并不总能“收到作业”。“他们有可能去了其他公司,有可能打了退堂鼓。在可以接受的时间内完成的话,我更加认同质量。”葛成说,“也并不一定要做完,重点是让我了解他大致的工作速度和水平,这能让我确认,我是否能在3个月内将其培训指导为成熟员工。”

葛成也听说有一些公司打着测试的名头“白嫖”求职者的劳动力,他表示非常不认可。“任何形式的商用或者公司内部直接使用求职者测试结果的行为,都是白嫖。求职者可以通过给视频、动画作品打水印的方式,来保护自己的合法权益。”

北京的余小鱼原是出版社责编,后在小型图书公司、大型集团出版部做童书策划。有项目会招外包作者插画、约稿,她会去考核评估作者的风格和能力是否合适。

“有很多职场新人很怕被骗方案,我当年也是。可是编辑岗位面试,免不了遇到‘布置作业’的情况。”余小鱼介绍,布置作业的形式可能包括:一轮面试后让回去写营销策划、选题策划,甚至细到写样章,规定时间内完成不了就没有复试机会;招聘启事要求在投简历时附带选题策划案、组稿方案、作者备选、人脉资源等。

“如果招聘方给你看过公司内的某个项目的样例,让你写类似的,这种情况大概率是纯测试能力了。”余小鱼提出了一种辨别的标准。“你写完后,公司应该不会拿去做产品,因为这个产品已经在卖了。”

她认为,招聘方也有详细说明、让应聘者安心和理解的责任。如提供详细的岗位信息,如有试稿,则尽量试已经在推进中的项目,并和求职者说明情况。如果试稿不通过,给出不通过的理由。

余小鱼还提出了一个角度:“如果你感觉这些‘作业’做起来很吃力,难以按时完成,或者压根儿不喜欢做这些,那你可能不适合这个公司或岗位。”

除了策划案,余小鱼也对文案、设计等工作类型分享了自己的经验:一般情况下,试稿只要求写思路、大纲,再加几段文字,大概占全文的10%,或三五百字的固定字数,能体现写作水平就够了。“可以选择把之前写过的同类文案、稿件发过去以证明写作能力和岗位适配性。如果要求测试完整的文章或画稿,则应当视情况提前签订试稿合同,约定试稿费、损稿费、用途、修改次数等细节。”

国家认证生涯规划师、职业发展教练张进曾从事30多年人力资源工作,任职的企业有大中小不同规模,有从制造业到文化、教育、医疗卫生和金融投资等行业的经验。后来张进投身于大学生求职指导和生涯规划工作,服务过上百所高校,对于双方的考量、诉求和难处都有广泛了解。

张进首先从人力资源工作者的角度出发,大致梳理了公司布置作业可能的3种动机:真正单纯地想要测试求职者能力;想要通过求职者的视角,在招聘的同时重新审视公司及其业务,拓宽思路;以及最恶劣的一种就是想“白嫖”劳动力。

对于第一种情况,张进表示,通过布置作业的方式,不仅可以检验求职者的工作能力和学习能力,也在了解他们的抗压能力——能不能在短时间内完成一个全新的任务。最初这种测试以现场笔试的形式就可以完成,但有的工作不能在一两个小时内让求职者了解背景、理解思路、完成任务,加之一些企业希望能和求职者达成坚定的双向选择,所以会有“留作业回家做”的方式出现。但“作业”也应当合理,一些招聘方给出的时间限制和工作量明显不近人情,没有替求职者考虑。

对于第二种情况,张进认为,如果有这种意图,企业也应当对求职者表现出足够的尊重和平等,给予其知情权。张进自己的经验是,对于最后没有被录取的求职者,她也会与其进行交流——你“作业”中的策划或方案哪里不足,让我们没有录取你,你再去其他同类型公司求职,可以怎么改进;哪里很优秀,值得公司借鉴,这里是你的长处,可以继续发扬。“求职者来过了,一定也要有相应的收获。”张进说。

但从求职者角度看,尤其是年轻的、缺乏经验的求职者,并不好判断对面的企业实际上是哪一种情况。张进也给出了自己的建议。

张进建议求职者在对“作业”的性质产生怀疑时,可以尽量去公司内部实地了解,观察员工精神面貌、企业文化,以及人事、高级管理人员的态度,同时上网查询该公司的信息,特别是其他求职者的评价。

了解情况后,张进推荐求职者使用一个模型来思考。求职者应当厘清自己是处于决策者还是适应者的地位,这家公司的录用通知,是要尽全力保住还是只是诸多选择中可有可无的一个?达成目标的难度和概率怎样?这家公司的“作业”要求是合理的还是不太能接受的?我的能力和时间精力足以支持我完成吗?以此来综合考虑做或不做。在此过程中,应当始终保持礼貌、平和的沟通态度来获得更详尽的信息、避免误会和冲突,也应当持有积极开放的思维,将其视为积累经验、认识自我的机会。

张进呼吁,应当有更多具体落地的相关法规来规范企业“白嫖”求职者劳动产出的不良现象,保障求职者的知识产权,让其安心求职,减少后顾之忧。

(文中杜河、蔡洋、伊岁、葛成、余小鱼为化名)

您有一份春季心理防护指南,请查收

春季心理问题的“幕后黑手”与应对之道。

□ 黄彬彬

春天,多么生机勃勃、清新明媚又充满诗意的季节!但研究发现,春天是情绪问题的高发期,甚至抑郁症患病率和自杀率也较高。为何在如此明媚的春日里,人们的心灵却容易蒙上阴霾?这背后究竟隐藏着怎样的秘密?我们要如何应对,才能真正汲取春天的希望与活力呢?

带着这些疑问,我们迫切需要探明春季心理问题的“幕后黑手”,只有深入了解问题的根源,我们才能有的放矢,采取切实有效的应对策略,为自己和身边人筑起坚固的心理防护墙,抵御春季心理问题的侵袭,在春天里保持心理健康,尽情享受春季的美好与生机。

为何春季容易出现心理问题?因为当春天的生机与活力悄然降临时,我们的身心却在经历无声的“风暴”:生物钟在春季的昼夜温差与光照变化中经历“过山车”,扰乱生理节律;体内激素因气温回暖爆发“小脾气”,干扰情绪的稳定;花粉与尘螨等过敏原在肆意“捣乱”,引发身体的不适;社交活动令人们“压力山大”,增加了人际紧张;而那古已有之的“伤春”情结,更是在诗意的季节里悄然滋生着感伤与惆怅。

生物钟经历“过山车”

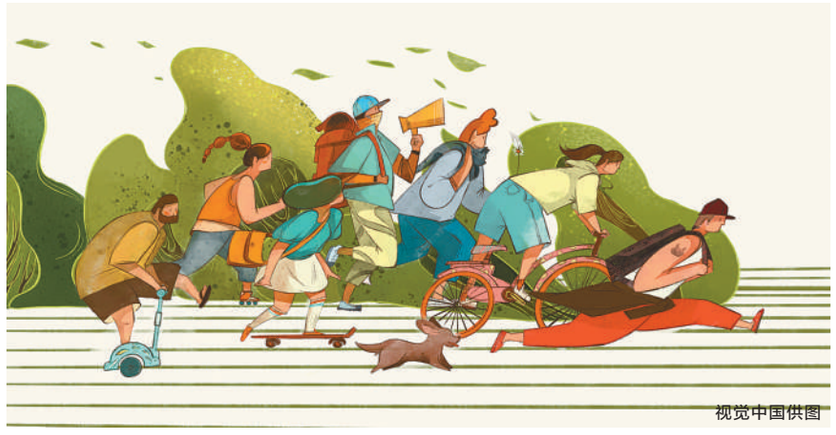
由于春季昼夜温差较大,光照时间也较冬天发生了变化,人体的生物钟将面临挑战。生物钟就像身体的内部时钟,调节我们的睡眠和觉醒等生理节律。当生物钟被打乱时,血清素和褪黑素的分泌就会失衡。血清素是调节情绪、食欲和睡眠的关键物质,而褪黑素则主要负责调节睡眠周期。二者的失衡,会让人疲惫、食欲不振、嗜睡或失眠,甚至陷入抑郁情绪中难以自拔。

激素爆发“小脾气”

随着春天气温逐渐回暖,人体内的激素水平也会发生变化。例如,负责传递愉悦和兴奋情绪的“快乐信使”多巴胺和去甲肾上腺素等神经递质,会因气温变化和气压波动引发内分泌紊乱,无法正常工作,从而导致情绪波动、注意力难以集中,甚至出现焦虑、抑郁等情绪问题。

过敏原肆意“捣乱”

春天是过敏的高发季节。春季植物生长旺盛,花粉“爆炸”;气温回升、湿度增加,


视觉中国供图

尘螨和霉菌在良好的繁殖条件下“狂欢”;杨絮、柳絮纷飞,过敏原在空气中肆意飘散。当人体接触到这些过敏原时,免疫系统会启动防御机制,释放组胺等物质。组胺不仅会引起打喷嚏、流鼻涕等过敏症状,还会对神经系统产生影响,加剧焦虑和抑郁情绪。

社交活动“压力山大”

人们常常在春暖花开之时呼朋引伴,走出家门参加各种户外活动和聚会。虽然有些人感慨着“风乎舞雩,咏而归”享受结伴踏春,但对于不擅长社交的人来说,社交活动的增加反而成为一种心理负担。他们可能会感到紧张不安,甚至会因为无法融入群体而产生负面情绪。

古已有之的“伤春”情结

在中国古代文学作品中,文人墨客留下了许多“伤春”的诗篇。杜甫《春望》中的“感时花溅泪,恨别鸟惊心”,李煜《虞美人》中的“问君能有几多愁?恰似一江春水向东流”,苏轼《水龙吟》中的“春色三分,二分尘土,一分流水。细看来,不是杨花,点点是离人泪”……这种文化传统在一定程度上影响了我们对春天的情感认知,使人们容易在春天产生感伤情绪,陷入对过去的回忆和对未来的担忧中。

面对春季心理问题的一众“幕后黑手”,我们要如何作好心理防护,才能真正地享受春天的美好呢?

给生活加点“润滑剂”

面对春季给我们身心制造的摩擦,保持规律的作息是最基础的应对策略。我们要养成规律作息的习惯,避免熬夜和过度使用电子产品。如有必要,也可以尝试使用遮光窗帘、耳塞等工具,为自己创造一个安静、舒适的睡眠环境。此外,还要合理安排学习、工作和休息时间,避免过度劳累,让身体和心灵都有足够的休息和恢复空间。

运动是天然“解药”

运动是调节情绪的天然良药。在春季,我们可以选择一些适合自己的运动方式,如慢跑、瑜伽等。运动不仅能促进血液循环,增强身体的代谢功能,还能刺激大脑释放内啡肽等“快乐激素”,让人感到愉悦和放松。同时,运动还可以改善睡眠质量,帮助人们更好地应对春季的生物钟紊乱问题。

巧设“饮食过滤网”

饮食对情绪有着重要影响。我们可以通过均衡饮食,多吃富含维生素、矿物质和蛋白质的食物,帮助改善大脑功能,缓解抑郁情绪,增强身体免疫力。同时,要避免过度摄入高糖、高脂肪的食物,以免导致身体不适和情绪波动。

给心灵“做按摩”

学习一些简单的情绪调节技巧,如腹式呼吸、冥想、渐进性肌肉放松等,可以帮助缓解负面情绪。当情绪低落时,也可以尝试与朋友、家人倾诉,或者写日记,将内心的感受表达出来。还可以培养一些自己感兴趣的爱好,如绘画、音乐、阅读等,也能愉悦身心。哪怕只是坐在一个地方用你的感官去品味大自然随着时间推移展现的变化,也是在给自己做心灵“按摩”。

春天,是一个充满希望和活力的季节,但同时也是心理问题的高发期。了解春季心理问题的成因,并积极采取应对措施,是我们守护心灵健康的关键。让我们在欣赏温暖绚烂春天的同时,也关注自己的内心世界,用科学的方法舒缓疲惫,振奋精神,谱写属于自己的无限可能和美好希望。

咨询手记

为何我这次不能淡定面对她

每个人都是解决自己问题的专家。

□ 钟婷婷

小莫是初一女生,各方面都表现得认真、踏实、优秀。同班同学小欣跟班主任投诉,说小莫从小学开始就对她有霸凌行为,现在仍有集结同学排挤她的现象。班主任经过多方调查,觉得小欣所说并不属实,于是求助我跟小欣谈一下。

咨询中,我发现小欣心理发育有些局限,让她对客观事实的认知有一定偏颇,她在情绪的觉察和控制方面也是比较薄弱的。她俩在小学就是同班同学,关系一直分分合合,纠缠不清。

几天前的一个中午,女生乙在跟小莫聊天中说到了小欣,恰好被小欣听到了。小欣毫无征兆地一下子情绪爆发,一边哭一边在班里大声地指责小莫,小莫也哭了,一时间班里非常混乱。班主任及时制止了这场争端。事后,小莫一直闷闷不乐,班主任问小莫是否愿意来咨询室找我聊聊,小莫同意了。

坐在我对面的小莫有些不自在,于是我说:“小莫,听班主任说,你是愿意来找我聊聊的,我可以怎样帮到你呢?”

小莫挤出个笑容,说:“就是前几天发生的这件事吧,心里总是不痛快。”小莫把跟小欣之间发生的事情始末告诉了我,她的表述很有条理,能够明确自己处理妥当的部分,以及应该承担的责任。

我真诚地向她表达:“小莫,我感觉你的描述很客观很真实,也很欣赏你愿意勇敢地担当责任。”

小莫有些不好意思:“我觉得两个人相处,有些矛盾和冲突也很正常。”

我继续问:“小莫,我很好奇,在你眼中,小欣是怎样的一个人呢?”

“说实话,她跟其他同学有点儿不一样,情绪比较容易激动,有些想法还挺极端的,我也经常被她吓到。但是她很真实坦率,有啥不开心也都摆在脸上,从这一点上,我觉得她还挺好相处的,是可以成为朋友的人。”小莫想了想,回答我。

“你刚才说她有时候有极端想法,会吓到你,愿不愿意举个例子?”

“有时候,遇到一点儿鸡毛蒜皮的小事,她就会很生气,还跟别的同学说我霸凌她,弄得我有点儿莫名其妙。”

“你是如何应对的呢?”我继续问。

“我会找机会安慰她一下,她也会跟我道歉,我们就又和好了。”小莫说得风轻云淡。

“那会影响别的同学对你的看法吗?”我问。

“大家彼此不熟悉的时候,可能会吧。慢慢地,大家都了解了我们各自是什么样的,她说的那些也就不攻自破了。”小莫说。

“小莫,你能有如此淡定从容的态度,让我挺惊讶的,那怎么还会发生前几天在班里你俩都哭的事情呢?”

“前几天是因为我跟女生乙正聊天,小欣听到我们说起她,情绪就失控了,在班里大声说我,我不知道为啥,当时就感觉也很委屈。”

“方不方便告诉我,你跟女生乙聊起小欣的内容是什么呢?如果你觉得涉及隐私,也可以不说。”

“没关系,我可以告诉您。女生乙告诉我,她听到小欣背后传我跟班里男生甲的绯闻。小欣可能也担心我知道她在背后说我这些话,所以就情绪激动了。”小莫说。

“那你为何也委屈呢?难道你跟男生甲的关系确实不一般?”我追问了一句。

“他学习很好,给过我帮助,我对他确实是有好感的,但真的没有谈恋爱。”

“对未来你跟小欣的关系,你会怎么处理呢?”

“我还是愿意看到她好的一面,但同时,我也会注意在跟她交往的时候,保持安全距离。有的事要对她保密,避免麻烦。她需要我帮忙的时候,我还是很愿意帮助她。”小莫说。

“小莫,你真的是蛮让我惊喜的。你思维如此清晰敏捷,对事情的洞察准确到位,处理事情也很有分寸。这样宝贵的心理资源来自哪里呢?”我问。

“可能是来自我爸妈吧,他们都很尊重我的想法。尤其是妈妈,给我很多爱和照顾,有什么事我也会跟妈妈分享,她就会给我很好的支持和建议。今天回去,我也想给妈妈讲一下今天您跟我谈完后我的收获。”小莫很自豪地说。

“真是个好幸福的孩子,我都被你的积极幸福感染着。”

小莫的脸上也浮现出了灿烂的笑容。

咨询师感悟:

小莫是个心理资源非常充盈的孩子,源于她拥有很称职、懂分寸的父母,让她成长为一个眼中有光、心中有爱的健康孩子。也许是被小莫的阳光性格所吸引,小欣对小莫有着异乎寻常的关注和依赖,她在背后传小莫的闲话,其实也是一种求关注、刷存在感的方式。在平时,积极乐观的小莫可以用云淡风轻、不愠不火的淡定态度,很好地接纳小欣的情绪。

但这次,进入青春期的小莫对男生甲萌发了好感,她自己也没有很好地梳理清楚这种“好感”和“暧昧”之间的区别。当女生乙偷偷告诉小莫,小欣在传她和男生甲的绯闻时,小莫也因感到羞恼难堪而当众哭了起来。这次矛盾冲突,表面上看是小欣和小莫两个女生发生了争执,实际上是小欣的经常性情绪失控,遇到了小莫未澄清的情感烦恼。这次咨询中,通过具体化技术,让小莫能够吐露心底的秘密,并澄清了自己的感受,感到了轻松和畅快。恢复如常的小莫,也可以一如既往地用她的心理资源,处理好与小欣的关系。

记录这个案例时,我也有几个感慨:

第一,咨询确实不是万能的,与其说是咨询师在帮助来访者成长,不如说是在咨询师的协助下,来访者重新整合自己的资源来帮助自己。而像小欣那样,心理发育方面有局限性的来访者,咨询的效果确实非常有限。

第二,虽然咨询不是万能的,但生活中

视觉中国供图

有很多很优质的资源可以替代咨询师,对我们进行支持和帮助。比如小莫对小欣,就是这样一种资源的存在。那么多年,拥有更多心理资源的小莫一直作为小欣的心理寄托,这是多么难能可贵的依偎。

第三,心理咨询中温柔而坚定的推动,就是一种力量的传递。在这个咨询中,我看似是在对小莫的隐私“刨根问底”,其实是在明确边界的前提下帮助她不断澄清心理感受,尽管我重复了很多次“如果你觉得不方便,可以不说”,小莫还是选择跟我吐露了心事,这不仅是对我莫大的信任,更是她内在的心理资源想要帮助她解决内心困扰的勇敢探索和尝试。

每当复盘咨询中来访者带来的这种资源和力量,我都会有深深的感动,更加坚信:每个人都是解决自己问题的专家。