

数字赋能美好生活

AI 助你求职面试

□记者 王露 文图

如今,考研结果已经陆续公布,许多同学也开始加入了春节招聘的队伍。刚毕业的学生普遍对求职缺乏经验,甚至有些对自己未来的职业规划及专业对应的求职方向都不太明确,急需快速了解求职流程和方向,获取求职指导与信息。

刚刚在深圳“落地”的乐乐,分享了自己的小妙招——让AI成为专属的规划师和求职教练。

对于AI工具,乐乐表示不必过于纠结工具的选择,像豆包、腾讯元宝、DeepSeek、kimi等,都具备深度思考、长思考及联网搜索功能,基本能满足问答需求,重点是如何给AI下达指令。

找方向

给AI发出的指令越详细越好,乐乐说,刚开始用AI,她输入学校、专业和学历,让AI告知能够投递的行业、企业和岗位。AI不仅会回复大概的求职方向,还会简要列出岗位核心要求、发展情况及投递注意事项,但还不够细致。她又输入个人经历,如教育背景、实习经历、校园经历、技能证书等,这个时候,AI便能快速梳理经历和求职优势,帮助进行自我总结,并根据这些给出求职建议。

接下来,还可以深度追问一下。乐乐分享说,制订好求职策略后,还能针对感兴趣的行业、企业、岗位等信息进行追问, AI会根据指令给出更详细的介绍。接着,结合自身目标、意愿和能力,与AI进一步对话,询问工作内容和招聘要求,构建求职梯度清单。最后,还可以针对岗位的具体要求,如对应届生的专业限制、证书要求等进行询问,判断自己是否适合,再决定是否进一步了解和投递。

有时, AI也会给出不合理的回答。乐乐表示,针对特别关注的,可以要求AI提供参考来源,并注意参考文献的时效性和权威性。另外, AI具有连续思考的能力,会整合多次输入的信息进行搜索加工。所以,如果一开始想用其他学校、专业或随意输入的内容进行实验,可能会影晌后续探索。乐乐建议,如果正式开始求职,应打开新的对话框,避免AI混淆多个内容,提供出方向不准确的信息。

找渠道

有了目标后,接下来就是渠道了。乐乐说,可以直接询问AI“我关注的某某行



业某某岗位的招聘信息从哪里获取”,AI能给出全面的总结。比如, AI会提到官方网站、招聘平台、微信公众号、高校就业信息网,以及其他渠道等。

另外,还可以根据个人爱好进一步挖掘适合自己的求职渠道。比如,喜欢通过手机获取信息的同学,可以询问AI“目前有哪些公众号能够提供最新的岗位招聘信息”,AI则会根据之前的问答内容,推荐出目前最为及时且有效的公众号。

如果觉得公众号上的信息不符合自己的要求,自己已有目标企业或想找类似企业的招聘信息,那么,可以让AI帮助自己制作求职企业清单,然后根据清单找到企业对应的招聘网查看相关信息。

需要注意的是,使用AI寻找求职渠道要注意,大部分企业招聘并非进行单一岗位招聘。那么,给AI的岗位信息描述得越具体, AI提供的求职信息就越少,甚至可能会出现虚假或延迟信息。所以,给AI发出的指令不要过于具体,可以适当宽泛些。

同时,为使信息更加准确及时,可关闭部分AI工具的深度思考功能,使用联网搜索;也可在指令中明确要求,如截止日期;或仅总结企业招聘官网、学校就业信息网的信息等。

找方法

说完方向和渠道,乐乐说,接下来的重点,就是如何用AI提升求职能力,这需要准备一份优质简历开启求职实战。

不同角色,如业务领导、HR、公司高管等,从不同角度提问,帮助掌握不同面试官的提问特点,减少对面试官的恐惧。

最后,非常重要的一点就是“去AI化”。比如简历去AI化,就是让简历“说人话”,理解专业术语,替换不理解的词语为具体场景、行动和结果,优化后自己朗读几遍,确保表述自然流畅,同时理清每个事件背后的逻辑,避免AI“胡编乱造”。检查行动和结果是否在同一情境下,确保简历上的数据真实可靠,对于来源不明或无法量化的工作,不要强行量化。

至于面试去AI化,则需要把AI给出的标准回答转化为自己的故事,用自己的语言表达;明确使用AI训练面试能力的关键——借鉴AI提问的考察点,通过问题模板理解面试官意图,锻炼审题能力;利用AI提供的高频词汇、问题和预测问题,了解核心业务、行业热点等,弥补自身行业知识不足。

最后,乐乐提醒大家,不要沉迷于AI打造的“完美简历”,真诚才是求职的“必杀技”,如实展现自己,HR希望看到真实的求职者。相信在AI的帮助下,大家能不断完善自我,在笔试面试中发挥得更加出色。

记者感言

AI助力求职
真诚方为底色

在采访乐乐关于AI求职的过程中,记者深刻感受到科技的力量。AI凭借强大的数据整合与分析能力,化身求职“多面手”,从精准定位职业方向、挖掘多元渠道,到优化简历、模拟面试,全方位为求职者提供支持,尤其为经验不足的应届生点亮了求职道路上的明灯。

然而,技术终究只是工具。过度依赖AI,可能陷入“完美人设”的陷阱,背离求职的本质。HR渴望看到的,始终是真实鲜活的个体,而非精心雕琢的“模板”。所以,我们既要善用AI的优势,将其作为提升求职效率与能力的利器,也要保持清醒,用真诚与实力叩开职场大门。希望求职者能在AI辅助下,找准方向,收获理想的工作。

记者 王露

数字无难事 只要肯登攀

□多振昊

申请公众号7年,坚持更新5年,目前共发表100篇文章。公众号粉丝量维持在100多人长达4年,其间并未有大的波动。几年间,时常羡慕着朋友高达几千粉丝量的公众号,好在这几天有了些可观增长。近期发表的《知不足而奋进 望远山而前行》单篇阅读量达2.5万人次,与此同时我的粉丝量两天内升至700多人。说实话,这并不是我“单薄”的粉丝量能够轻易实现的事情。可能对很多博主而言,这些增长量其实不值一

提,但于我而言,属实惊喜。

我在公众号平台上长期坚持写作以来,并未思考过要做到哪一步,初心只想通过公众号记录自己的成长足迹、生活的感悟。这场小小的“量变”,得益于自身长期的坚守,能够得到更多人的关注和喜爱,深得其乐、深感不易。

董宇辉曾有过100多所高中演讲的经历,一次在山西雁门关以北,他面对9000多名学生演讲,那一刻他特别激动地说:“当你背单词时,阿拉斯加的雨雪正涌出水面;当你上数学时,南太平洋的海鸥正掠过海岸;当你上晚自习时,

地球的极光正五彩斑斓。但是少年的梦想要亲自去实现,世界你要亲自去看。”演讲结束后,师生都离开了操场,只有一个少年跑来问:“董老师,你说的这一切都真实存在吗?”董宇辉说:“是真的,我在温哥华海滩见过虎鲸,就跟奶牛一样,‘啪’的一声跃出水面,虽然我没有来得及拍照,但是我看到它黝黑的皮肤、皎洁的身影等,这些美都真实存在。”少年又问:“我能看到这些东西吗?”董宇辉说:“你一定会!”少年问:“为什么?”“因为今天在场9000多人,只有你忍不住内心的冲动,愿意跑过来问

我,只要你足够想,一切你都会实现。”董宇辉答。所以说未来可期,要拼尽全力,当为未来踏踏实实努力的时候,那些认为看不到的人、遇不到的风景,都将会出现在生命里。

毛竹定律揭示了一个令人深思的自然现象:毛竹在最开始4年里仅仅长了3厘米,但是从第5年开始,它以每天30厘米的速度疯狂生长,仅用6周就能长到15米,这其实是因为在前面的4年里,它已经把根在土壤里延伸了数百米。所以人生也是如此,也许你现在做的事情暂时看不到成果,但是千万不要放弃,你不是在成长,而是在扎根。

世上无难事,只要肯登攀。同样,对于写作这件事,我也将继续坚持、用心做好。