



# 求职季,你被压力面试冒犯过吗

## 渡过情绪关,父母和孩子应该这样做

中青报 中青网见习记者 李丹萍

的,你能不能接受加班?这类问题是面试官想看应聘者的压力承受能力,而压力面试是直接检测能力。来半分表示,一场面试是否属于压力面试,要从本质出发,看压力是不是考察的主要内容,能否检测出应聘者的胜任力。

### 将面试看作一次正常的交流

遭遇压力面试,我们应该怎么做?来半分表示,从招聘角度来说,用人单位需要从岗位所需的核心素质出发进行面试。求职者也要对岗位进行研究,对所需的素质作一定的准备。如果你应聘的岗位是销售,那么在面试前,你就应该已经知道考题会是非常灵活的,回答讲究一定的技巧。否则,面对一个在企业看来很正常的考题,应聘者可能会感觉被冒犯。范阳阳认为,摆平常心,摆正心态,对于面试也很重要。将面试看成一次正常的交流,不要刻意地去想这不是

一场压力面试。在进入高校当教师之前,范阳阳曾经在酒店行业任职HR多年,多次使用压力面试的方法。酒店行业上班是要求穿正装的,但有一位应聘者穿着运动服就来了。范阳阳便问她,您今天的着装不太合适,为什么会选择这套衣服呢?听完问题后,应聘者没有露出慌乱的表情,并解释道,今天外出办事后赶来面试,时间略有匆忙。她表示抱歉,说如果再给她一次机会,她会带一件正装,换好衣服后再来。

范阳阳说,有些人听到质疑,就觉得自己没戏了,但这位应聘者不急不躁,没有因此放弃。同时,她的回答很有逻辑性,首先她没有露出正装的原因是是可以接受的。其次,她说了一个补救措施,说明她遇到问题会主动思考。最后,她对自己的行为表示抱歉,可以看出这是一个比较诚恳的人。范阳阳表示,这位应聘者的回答方式值得参考。

(应受访者要求,景梓欣、刘梦、李婷婷为化名)

### 面试官要以胜任力为核心

不是所有的压力面试都尖锐刻薄,合理的压力面试也能让应聘者如沐春风。某次在广告公司的压力面试让刘梦倍感舒适。那是一次多人群面,被分在各个小组的应聘者被要求在限定时间内,讨论出一个营销方案。汇报结束后,面试官提问:你们选择在春节期间进行营销,但我没有在方案和过年有关的元素,二者的相关性在哪里?其实这在汇报人报告时已经提过,只是没有详说。刘梦明白,面试官看似质疑应聘者,实则在给他们机会补充说明。

从业5年的HR李婷婷,曾经和其他面试官一起用压力面试考察应聘者。他们提前商量好,面试时都不苟言笑,在氛围上营造紧张感。不过,几位面试官制造的压力仅此而已。在和候选人沟通时,她们仍会保持一种平等尊重的语气。如果有人为冒犯,让应聘者对公司产生不好的印象,造成人才流失,是很可惜的。李婷婷说。

合理的压力面试应该什么样?来半分认为,面试官要以胜任力为核心,设计问题、环境、面试节奏等。范阳阳表示,压力面试是有套路的。面试官可以从语言上,为应聘者制造压力场景。例如和对方面说:我对你今天的面试表现不满意。如果一年后,和你同时进公司的人比你先升职,你怎么办?她强调,制造压力不代表可以不礼貌。面试官在表达的时候,要使用正常的语气,不可以高人一等。面试官也可以从环境、面试节奏等方面营造压迫感。

然而,面试作为应聘者进入公司的第一关口,压力不可避免。作为用人单位,有些将抗压能力作为核心要素的岗位,也需要具备一定的抗压能力,这时面试官同样会使用施压技巧。

那么,在面试中施加一定的压力是压力面试吗?在范阳阳看来,二者是不同的

### 压力面试本是人才测评的一种方式,通过在面试过程中有意制造紧张,提出尖锐的问题,检测候选人的抗压能力。那么,为什么这样的面试方式会被大家反感?



本版图片均由视觉中国提供

在压力面试之下,不少人直呼受不了。这样的情况大量出现,不禁让人思考:是候选人抗压能力太差,还是面试官不够礼貌?冒犯是压力面试的正常流程,还是滥用异化?

压力面试确实存在被滥用的情况。浙江工商大学杭州商学院工商与人力资源管理系教师来半分表示,压力面试并非适用于所有的场景和岗位。应聘者觉得被冒犯,可能是因为HR把压力面试运用在不需要其进行测试的职位中。不论哪种面试手段,最终目标都是要考察应聘者能否胜任

这个岗位,而有些HR没有对面试的本质进行深入思考。北京第二外国语学院中瑞酒店管理学院人力资源管理授课教师范阳阳表示,有些面试官误以为进行压力面试,就要表现得高高在上,这其实是不专业的。即便是压力面试,也要建立在良好的沟通基础上。与此同时,范阳阳认为有些候选人觉得被冒犯,可能和他太过敏感有关。例如,你的英语是不是不够好?面试官可能只是在了解事实,并不是不尊重。

### 咨询手记

## 我太懒了,只是青春期学生的挡箭牌

我说:我是不是可以理解为:其实你也不想懒,想努力学习,只是因为找不到方法,学起来很吃力,觉得付出很多又看不到效果,有些不值当,于是就选择了用“懒”的方式应对。

小H听我说完,很认真地点头:确实是这样。我又问:那你这种情况是从什么时候开始的呢?小H说:就是上初中以后吧,觉得太难了。

只是因为上初中后课程太难了吗?上小学的时候学习都很顺利吗?我问。那倒不是,但之前的事我都忘了。

小H努力回忆,刚开始我学习挺好的,跟姐姐不相上下,有时候还比她好。后来因为疫情居家学习,我就啥都不学,返校的时候非常紧张、焦虑,还怕见人。那会儿,大夏天我都穿着羽绒服,不敢晒太阳,几乎每天都失眠,还特别想死。小H说到这里,眼圈红了,眼里还噙着泪水。

我问:听着真让人心疼,你在担心什么吗?为啥会这么焦虑?我也不知道,但那段时间我就很怕见人,感觉老师、同学们对我的态度都有很大转变。之前还关系挺好的同学,因为我学下降就疏远我了,甚至还会觉得我之前的好都不那么光明正大。小H说。

外界处境落差这么大,你心里该有多难啊!爸爸妈妈知道你这样的状态吗?我问。我爸妈比较忙,经常不在家。平时姥姥照顾我和姐姐,但姥姥总说我姐这好那好,总批评我,所以姥姥说我,我也没太

听。小H说。这种情况持续了多长时间呢?一直到小学毕业,后来慢慢好转,直到上初中前的暑假,我才在家人的鼓励下穿薄一些的衣服,甚至是短袖。

你自己就这么扛过来、好起来,真是太不容易了。我说。沉默了一会儿,小H说:老师,我突然想起那时候发生过什么事了,但我不能说。我觉得不太好。

我对他要说的胃口吗?为啥不想说还特意告诉人家你有个故事。这是不是有点儿不厚道?小H笑了,但还是欲言又止,似乎下了很大决心:我这人太早熟了,三年级的时候,我们班有个女生,现在想起来她还挺丑的,但当时就觉得她挺好的。

就是你喜欢人家了呗,不用不好意思。我说。对对对,我也不知道为啥,但当时就觉得全世界也有她能理解我。小H说,后来我就总想她,上课也听不进去,学习成绩就下降了。但她还鼓励我,拉着我一起学习。

有这么个女孩还挺重要的,至少让你体验到了被关注哈。我说。嗯,是的。所以后来居家期间我就学不进去了,总想她。小H说,但这件事除了我谁都不知道,我第一次跟别人提起这件事。

谢谢你信任我。那你说完感觉怎样?我问。轻松了很多。小H说,也突然想起

了很多事情。在三年级那么小的时候,这样喜欢一个人的感觉是你完全处理不了的,又没有人可以帮你。就像是别人都在走路的时候,你却自己翻过了一座山,所以现在你感觉学习上吃力也特别可以理解了。你的心理能量都用来处理这次危机了。

对,是这样的。小H说,我们同学现在有的还不明白这些事,有的也只是刚刚开始,而我发现我都经历了。

这么说来,你学习的能力是没有问题的,要想学好也不是不可能,只是需要全力以赴追赶一下。我说,也不能指望一步登天,毕竟这么久你不在学习状态,所以刚开始别人10分钟能完成的,你需要花一个小时甚至更久。但只要你坚持,这种情况不会持续很长时间,随着慢慢赶上来,你就越来越可以在学习上跟大家同步了。

对,我也觉得,其实如果下决心努力,还是有可能的。小H说,如果我现在每天背10个单词,这学期100天,我就可以背1000个。

你能这么想太好了!我鼓励他,不过背了会忘,也很正常,但第二次就会比第一次更容易记住,这就是进步,你也要看到自己的进步,常常鼓励自己坚持下去。只要不放弃,一定会有成效。

小H点点头,开心地走出了会议室。过了一段时间,林老师再遇到我时,特别激动地说:小H跟您聊完之后转变特别大,我很好奇您是怎么跟他聊的呢?我笑着说:因为这个孩子比较早熟,所以他总希望只要自己一出手学习,就能展示出很好的效果,所以他会用“懒”做挡箭牌,但

其实他是很焦虑。当他被真正看到,让他知道他所经历的也没啥大不了,他就不焦虑了,也愿意安下心来做一些努力。

### 咨询师感悟:

小H是个很有心理资源的孩子,他硬是一个人扛下了内心翻江倒海的情绪波动,没有倾诉也躲过了别人的关注。正是因为他感觉自己经历了同龄人无法企及的丰富内心体验,所以学习这类小事,他都觉得没什么大不了,但恰恰是这样的小事,让他也感到了吃力,长时间不在学习状态让他有些积重难返,但是面子也很重要,所以他只能说他就是“太懒了”。

当我们看到他所经历的一切,理解他的状态,并协助他发现自己所拥有的资源,改变已经开始了,小H自己就开始寻找成长和进步的突破口,回归向好的努力。但是,小H的劣势在于,他比较缺乏有效的社会支持来帮助他巩固进步、持续成长,这一点还需要跟班主任联合对父母进行家庭教育建议和引导,以期护航小H未来更好发展。

林老师建议陆女士在做好家庭支持的同时,善用学校和社会支持系统。请孩子信任的老师和关系好的同学、朋友关心支持孩子,让孩子感受到更多生活的美好。

对于黎同学,林老师除了安抚他的情绪,引导他尊重父母的安排,看到更多可能外,还建议他多帮父母做家务或提供父母需要的其他支持。这可以让孩子感觉到自己是被需要的,是有价值的,有利于改善他“躺平”的状况。

经过7个多月的跟踪辅导,黎同学渐渐接受了父母要离婚的事实,抑郁、焦虑的情绪得到缓解。他重新回到校园继续学习,和母亲的关系也变得越来越好。最后,陆女士以10分满意的评价同意结束咨询。

由于家庭关系的变化,出现焦虑、愤怒、抑郁等情绪问题,黎同学并非个例。面对情绪问题,林老师认为,我们首先要保持积极的心态,培养成长型思维;在遇到困难、挫折的时候,学会看到更多的可能。其次,学会表达自己的情绪。很多出现微笑抑郁状况的人,心里明明很压抑,却总是笑着面对他人。他们自己的情绪非但没有得到疏解,反而累积下来,最后一发不可收拾。林老师表示,我们也可以通过找人倾诉、阅读、听音乐、亲近大自然、向专业人士寻求帮助等方式,帮助自己放松下来。

情绪问题不是矫情,也不是软弱,而是青少年心理健康的映射。面对青少年情绪问题,广东12355持续发力,助力青少年渡过难关。

自2017年以来,广东12355累计办理线下个案5058个,帮助2.45万名青少年修复家庭关系,被纳入2023年广东省十件民生实事。2019年,广东12355入驻广东省政府打造的移动政务服务平台“粤省事”青少年求助心理板块,青少年可以通过线上交流,全天候为情绪问题求助解惑。同时组建心理咨询专家团队,通过视频方式为青少年提供一对一线上服务。

此外,以“青春自护”“中考减压”“开学第一课”等活动为抓手,广东12355常态化组织12355“五进”活动,组织心理咨询师进校园、进农村、进社区、进企业、进机关,主动向青少年开展心理健康知识普及,为青少年提供心理测评、心理咨询等服务。通过广东共青团等团属新媒体矩阵,发布与青少年心理健康、亲子关系、情绪疏导等相关内容。联合《南方日报》、南方+客户端每周推出“+安心”专栏,通过邀请资深心理咨询师以青少年高发的心理问题为切入点,提供意见建议。



## 孩子虐待动物可能是危险的信号

他在家庭、学习和同伴交往中遇到了很多困扰,大量消极情绪不断积压,情绪波动大,或没有找到合适的情绪发泄途径时,弱小的动物变成了替罪羊。心理学中的踢猫效应,就是指负面情绪沿着社会等级由高到低传递,如员工被领导批评,不敢辩驳,回家后就对孩子当出气筒,大骂一通,孩子就把气撒在宠物猫身上,踢它一脚。

每个人都会有心情不好的时候,孩子也不例外。当孩子情绪糟糕时,或许是看到动物活蹦乱跳的样子很嫉妒,也可能是动物弱小可怜的模样令他们联想到自己,或是曾目睹或亲身经历过父母、同伴、影视节目中虐待动物、打骂他人的样子,无法冷静思考的孩子,就可能在激动的情绪下虐待动物。

当我们发现孩子出现虐待动物行为时,该怎么办呢?如果孩子尚且年幼,好奇心旺盛,且只是偶发行为,那么只需长辈向孩子解释,虐待动物是不好的,动物也会有疼痛的感觉和害怕的情绪,我们要尊重动物的生命,引导孩子善待动物的教育措施足以使这些孩子停止虐待动物。

当孩子的认知发展成熟,能够理解自己的所作所为是错误的,却反复虐待动物,如将宠物关在密闭空间内,或在与父母、同伴发生冲突后对动物进行猛烈攻击,或以观看动物痛苦为乐,这些都是需要警惕的危险信号。这时候孩子虐待动物不是因为缺乏教育,更可能是深层次心理问题的症状表现。父母需要尽量不带价值评判地询问孩子缘由,并帮助孩子探索出恰当的问题解决方法。必要时,父母还可以寻求心理辅导的专业帮助。

要如何预防孩子出现虐待动物行为呢?家长可以通过陪伴孩子阅读绘本、教孩子照顾动物等方式,对孩子进行生命教育。家有宠物的情况下,家长更要以身作则,亲身示范如何从宠物的营养、环境、健康、行为和心理状态等方面进行照顾,并告诉孩子,人们所做出的使动物这些方面消极体验增加的行为都是虐待行为,包括让动物吃不饱、长期困在较小的空间内、做出超出身体结构的动作、限制活动、恐吓等,而虐待动物是不正确的、被禁止的。

家长也要让孩子学会识别、接纳、调节自己的情绪,避免孩子采用虐待动物的形

式发泄情绪。情绪的背后是未被满足的需求,家长要教会孩子觉察情绪以及情绪传递给我们的信息。宣泄情绪也要在不伤害自己和他人的前提下,如采用哭泣、倾诉、写日记、运动、听音乐等方式。家长可以帮助孩子整理能让自己感觉安全和舒适的自我安抚清单,或自我安抚工具箱,如给朋友打电话、喝一杯热饮、听音乐、把烦恼写下来,或是准备一个放着茶包、香薰、纸笔、好看的风景照等的盒子。如果依靠自己的力量无法缓解,就要及时向家长、朋友、老师求助。

父母不仅要这样教导孩子,更重要的是身体力行,潜移默化比光说不练影响更深远。如家长不要因为工作压力大就把火气撒在家人身上,或者酗酒、自我否定,也不要一味否定孩子的情绪,小孩能有什么烦心事,或者只关心孩子的学习,对孩子的其他困扰毫不在乎。

虽说虐待动物的孩子将来未必会出现犯罪行为,但孩子如何与动物相处,能否在相处的过程中学会尊重生命、爱护弱小,是需要家庭、学校和社会共同完成的重要课题。

国外研究者发现,许多暴力犯罪者的档案中都有童年期虐待动物的经历,一项综合了15项研究结果的元分析研究发现,34%的暴力犯罪者曾虐待过动物。孩子虐待动物不仅意味着具备错误的生命观,如认为能操控、主宰生命才是强者,还可能与物质滥用、暴力倾向、反社会行为息息相关。

孩子经常出现虐待动物的行为,其源头可能是情绪困扰。在一则真实的心理辅导案例中,心理咨询师发现虐待动物成瘾的一位小学生从小在重组家庭中长大,父母奉行棍棒教育。他性格孤僻,情绪不稳定,会因为同学的一句无心之言暴跳如雷,他会踩、打小动物,且无法自控,屡教不改。

童年虐待动物可能是危险的信号。20世纪70年代以来,心理学家开始研究童年虐待动物是不是将来出现暴力行为的信号。

如果孩子虐待动物并非偶发,或孩子在6岁以上,且接受过爱护动物的教育,仍常出现虐待动物的行为,那就要引起重视了。

黄彬彬

毛茸茸的小猫、摇尾巴的小狗、胖乎乎的小仓鼠,城市家庭里的小动物往往发挥着情感陪伴的作用,但近期一些孩子残忍虐待小动物的新闻触目惊心。高楼扔狗、用门夹猫、摔打仓鼠,尚未成年的孩子为什么会做出如此残忍的举动?

在一些情况下,童年期虐待动物的行为,只要经过教育引导很快可以修正。比如年幼或发育迟滞的小孩,把小动物当成玩具,出于好奇心对动物进行探索,或出于对动物的恐惧造成先发制人的攻击。但如果孩子虐待动物并非偶发,或孩子在6岁以上,且接受过爱护动物的教育,仍常出现虐待动物的行为,甚至屡教不改,那就要引起重视了。

童年虐待动物可能是危险的信号。20世纪70年代以来,心理学家开始研究童年虐待动物是不是将来出现暴力行为的信号。

如果孩子虐待动物并非偶发,或孩子在6岁以上,且接受过爱护动物的教育,仍常出现虐待动物的行为,那就要引起重视了。

黄彬彬

毛茸茸的小猫、摇尾巴的小狗、胖乎乎的小仓鼠,城市家庭里的小动物往往发挥着情感陪伴的作用,但近期一些孩子残忍虐待小动物的新闻触目惊心。高楼扔狗、用门夹猫、摔打仓鼠,尚未成年的孩子为什么会做出如此残忍的举动?

在一些情况下,童年期虐待动物的行为,只要经过教育引导很快可以修正。比如年幼或发育迟滞的小孩,把小动物当成玩具,出于好奇心对动物进行探索,或出于对动物的恐惧造成先发制人的攻击。但如果孩子虐待动物并非偶发,或孩子在6岁以上,且接受过爱护动物的教育,仍常出现虐待动物的行为,甚至屡教不改,那就要引起重视了。

童年虐待动物可能是危险的信号。20世纪70年代以来,心理学家开始研究童年虐待动物是不是将来出现暴力行为的信号。

如果孩子虐待动物并非偶发,或孩子在6岁以上,且接受过爱护动物的教育,仍常出现虐待动物的行为,那就要引起重视了。

黄彬彬