

# 编造大厂离职故事成流量密码?这类“剧本”违法

今日女报/凤网记者 李诗韵

“工牌已交，江湖再见。”近日，一张工牌照片配一段离职感言，在社交媒体上掀起一场静默的流量狂欢——在小红书上，“我离职了”话题浏览量超11.8亿；抖音平台，“大厂离职博主”成为最拥挤的赛道之一。

然而，当“离职”从个人选择异化为精心策划的表演，这条流量赛道正悄然滑向法律禁区。此前，长沙市开福区人民法院审理了一起不正当竞争案：某教育科技有限公司为推广课程，指使员工编造从“大厂”离职的经历，发布文章引流用户并售课。

编造离职故事引流为何违法？互联网发布离职消息又有哪些讲究？听听律师建议，揭开这场流量狂欢背后的法律暗礁。



扫码看精彩内容

## 一条离职帖背后的“流量工厂”

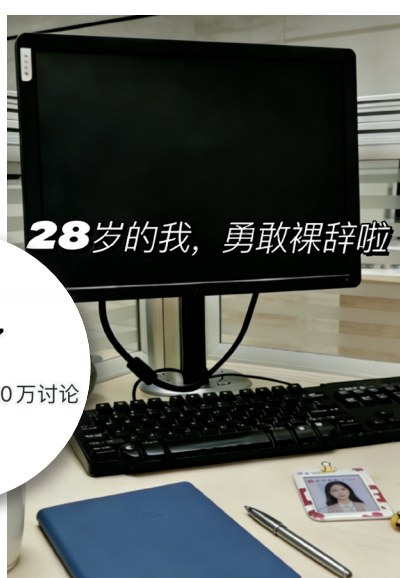
黄萌（化名）的工位至今还保持着离职当天的状态——空荡荡的桌面上，只剩下一张工牌照片。就是这张照片，让她在社交平台上收获了人生第一个“10万+”的点赞。

“起初只是记录日常，没想到这个内容会爆。”28岁的黄萌曾在某互联网公司担任运营，去年辞职后开始分享“大厂离职生活”。那条“离职后我靠副业月入3万”的帖子意外走红后，品牌合作、知识付费课程邀约纷至沓来。现在她的月收入比上班时高，但“压力也大了十倍”。

为了维持流量，黄萌不断研究平台算法：“要制造冲突、提供情绪价值、激起共鸣，这些都是流量密码。”黄萌坦言，自己并非个例。在她加入的“离职博主交流群”里，500人每天都在讨论如何选题、塑造人设、变现策略。

中国青年报社社会调查中心联合问卷网的调查数据显示，1972名18~35岁的职场人中，22.5%的受访者“裸辞”过，49.4%曾考虑过“裸辞”。可见，年轻人中有一半都曾萌生过“干脆不干了”的念头。

基于这样的数据，当前的“离职博主”主要分为两类：一类是



AI制图

“精英人设”，以曾在字节跳动、阿里巴巴、腾讯等互联网大厂工作的背景，分享职场经验和信息差；另一类是“反内卷人设”，以“不上班有多爽”为卖点，分享旅居、数字游民生活。两类人设的共同点是：都需要一个足够吸引人的“离职故事”作为开篇。

“你看到的某个自称‘前XX员工’、分享大厂内幕的博主，可能根本没在那栋大楼里上过一天班，‘离职博主’只是他的人设。”黄萌说，交流群里不乏蹭大厂热度的“假离职人”，他们通过精心编造的故事快速起号：有人冒充大厂员工分享“内幕”，有人虚构被裁经历博取同情，还有人刻意夸大离职后的收入和生活品质。

更令人担忧的是，部分博主还在贩卖焦虑。“35岁不离职，你就等着被优化吧！”这类视频文案在网上能够迅速引发关注，这也让“离职博主”纷纷效仿推流。

## 编造故事可能惹上官司

近年来，离职话题为何这么火热？今日女报/凤网记者从智联招聘发布的《2025年职场人工作生活满意度调查报告》中看到，当前职场人的整体工作满意度指数为2.71（满分5分），其中对“工作状态”的满意度仅为2.42，为不及格。这一数据反映出，离职话题恰巧击中了当代职场人的情绪痛点。

然而，互联网上的信息难辨真假。记者从中国裁判文书网上搜索到，2025年底，长沙市开福区人民法院就审理了一起不正当竞争案。案件显示，长沙某教育科技有限公司为推广课程，指使员工编造从“大厂”离职的经历，发布引流文章并售卖培训课程。在发布的文章中，有两篇笔记标题为“再见字节，月薪4万还是离职了”，首图均为一名女性站在突出显示“字节跳动 ByteDance”企业名称的背景墙前，发帖人自称“字节跳动公司离职员工”，以“招收学员学习计算机技能”为由，将用户引流至微信，推销其售价为7880元的Python系统培训课程。经法院审理，该公司行为构成不正当竞争。而在全国各地，因“虚构‘大厂离职’人设”的侵权案件超200件。

## 律师说法

### “离职博主”编故事，可能触碰多重法律红线

北京市东元（长沙）律师事务所律师周纯梓

互联网不是法外之地。虚构“大厂离职”人设编故事进行卖课等行为，可能涉及不正当竞争，包括擅自使用他人有一定影响的企业名称、虚构就职经历，误导消费者。

根据《中华人民共和国广告法》，广告不得含有虚假或引人误解的内容，不得欺骗、误导消费者。发布虚假广告，可处广告费用三倍以上五倍以下罚款，情节严重的可吊销营业执照。即经营者不得对其商品的性能、功能、质量、销售状况、用户评价等作虚假或者引人误解的商业宣传。

如果消费者购买课程后发现与宣传不符，该行为还

可能构成消费欺诈，需承担退一赔三的法律赔偿责任。更严重的是，涉案金额较大或情节严重时，行为人可能涉嫌诈骗罪，需承担刑事责任。

即使是真实离职的员工，在分享“大厂内幕”信息时也需谨慎。许多大厂员工签署了保密协议，离职后泄露公司商业秘密、技术信息或内部数据，可能构成侵犯商业秘密罪。

此外，如果编造传播虚假信息严重扰乱社会秩序，可能涉嫌寻衅滋事罪。根据《中华人民共和国刑法》规定，编造虚假信息在信息网络上散布，起哄闹事，造成公共秩序严重混乱的，处五年以下有期徒刑、拘役或管制。

## 记者手记

### 别让平台算法成为“帮凶”

自2025年以来，网信部门已多次开展“清朗”专项行动，重点整治编造虚假职场经历、散布不实离职信息等行为。对于恶意炒作、造谣传谣的账号，将依法采取约谈、罚款、封禁等措施，情节严重的移交司法机关处理。

目前，平台算法推荐机制倾向于偏好情绪化、冲突性内容，这在一定程度上促进了“编故事”等行为。但平台不能只做“流量收割机”，必须履行主体责任。

值得注意的是，当前平台对“离职博主”的身份审核几乎处于空白状态。任何人都可以自称“前大厂员工”，无需提供任何证明材料。而算法的“推波助澜”更让虚假信息获得病毒式传播——一条编造“大厂内幕”的视频，往往比真实的职场

经验分享获得更多推荐。

为改善这一局面，我们希望平台建立“离职博主”身份核验机制，对声称拥有特定职业经历的博主进行资质审核；对无法证实身份的帖文标注“未核实”标识；优化算法推荐逻辑，将内容真实性纳入推荐权重。

如果年轻人被虚假故事裹挟，作出非理性的职业决策，真实的职场问题被淹没在信息噪声中，企业与员工之间的信任被不断侵蚀……这场“离职策划”将透支社会的信用和公信力。

无论是选择坚守职场还是勇敢离开，都应是深思熟虑后的理性抉择，而非被虚假故事裹挟的虚幻和冲动。

在信息爆炸的时代，唯有坚守真实、敬畏法律，才能在自媒体浪潮中行稳致远。

## 湖南实施中小学春秋假制度！家长陪假有保障

今日女报/凤网记者（记者刘浩）近日，湖南省教育厅、湖南省科技厅等十一部门联合印发《关于在全省中小学实施春秋假制度的通知》（下称《通知》），正式宣告了湖南将在全省义务教育阶段学校统筹推行春秋假制度。

根据《通知》，春假和秋假均为2至3天，通常安排在春季学期的4月至5月、秋季学期的10月至11月。为了让假期更具“含金量”，文件明确鼓励各地各校

将春秋假与法定节假日、双休日相连，或是与学校组织的春游、运动会、劳动周等活动衔接。

春秋假将在全省义务教育阶段学校推行，小学、初中可分段错峰安排。鼓励幼儿园、高中学结合实际情况试行春秋假或秋假制度。这意味着，在传统的寒暑假和“五一”“十一”黄金周之外，湖南的中小学生们将拥有两个专属的“季节限定”假期，在春光秋色中走出校园、亲近自然。

《通知》规定，各地各校在

严格执行国家课程方案、保障正常教育教学任务和总教学周数不变的基础上，通过优化教学安排，统筹利用每学期的机动周，科学合理安排春秋假时间，原则上秋季学期开学时间不作变动。

为了保障家长能够陪伴孩子度过假期，《通知》着重强调了“落实带薪休假制度”，要求各地人社部门和工会组织引导用人单位采取弹性休假、错峰休假，优先满足有未成年子女的职工在春秋假期间调休、补

休。这从源头上为家长“陪假”提供了政策支持。

对于确实无法陪伴的家庭，湖南打出“公益托管”的组合拳。文件明确，对确有需要在校内托管的，各地要结合实际，指导学校开放校园，安排好必要的值守教师，提供无偿托管服务。各地教育、科技、文旅、体育、团委、科协等部门要指导博物馆、图书馆、文化馆、体育馆、青少年宫（活动中心）、妇女儿童活动中心、科技馆等公益场馆面向

中小學生及家庭免费或优惠开放、灵活开放；引导研学旅游基地、研学实践教育基地（营地）、劳动教育基地、户外运动营地、科普基地等在春秋假期期间向中小學生优惠开放，提供丰富、有质量的校外实践课程资源。文旅部门要整合文化旅游、研学旅游等资源，提升研学实践品质和亲子旅游质量。体育部门要增加优质运动项目和特色体育服务供给，引导中小學生积极参加体育运动。