

QIUZHI MIANSHI JIQIAO

面试技巧全攻略，将你的理想工作“一网打尽”！

求职面试 技巧

乐轩◎编著



求职时笔试高分，面试却遭淘汰？
心发慌，口难开，面试怎能成功？
自信满满，却被考官pass，错在哪里？

QIUZHI
MIANSHI
JIQIAO

求职面试 技巧

乐轩◎编著



中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

求职面试技巧/乐轩编著. —北京: 中国社会出版社,
2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2361 - 7

I. 求… II. 乐… III. 职业选择—基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 154409 号

书 名: 求职面试技巧

编 著: 乐 轩

责任编辑: 孙 研

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电 传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 230mm 1/16

印 张: 11.5

字 数: 120 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元



第一章 面试之前应有的准备 / 1

- 一、拥有积极的心态 3
- 二、掌握择业的一般原则 7
- 三、了解不同行业的招聘要求 10
- 四、利用各种渠道获取就业信息 14
- 五、认识你自己 17
- 六、写好简历和求职信 27

第二章 透视面试 / 33

- 一、面试的特点 35
- 二、面试的目的 36
- 三、面试的功能 37
- 四、面试的价值 38
- 五、面试双方的侧重点 41
- 六、面试官应具备的基本素质 42
- 七、面试的分类 44
- 八、成功面试的四个步骤 56
- 九、面试成绩评价方法 58

第三章 面试成功的构成要素 / 61

- 一、行动指南 63
- 二、答题技巧 68

三、精神激励方法	70
四、应试人的禁忌	73
五、克服四种不良心理	76
六、面试全程步步为营	78
七、灵活应对各类面试官	86
八、面试官和应试人的成功建议	88

第四章 应答全攻略 / 93

一、掌握娴熟的倾听技巧	95
二、积极稳妥地应答	98
三、如何就自身弱点作出回答	102
四、实际问答举例	108
五、另外一些可供参考的问题	138
六、面试官常用的一些心理诱导技巧	147
七、工资协商技巧	150

第五章 关注你的身体语言 / 153

一、塑造成功的形象	155
二、合理疏导你的紧张情绪	159
三、展现你的活力	162
四、展现你的体面和文雅	163

第六章 向考官发问 / 165

一、关于职业动机的问题	168
二、关于招聘单位和岗位的问题	168

第七章 现场面试之后的后续工作 / 173

一、感谢信很重要	176
二、打后续电话	177

第一章

QIUZHI
MIANSHI
JIQIAO

面试之前应有的准备



面试是指用人单位派人对应聘者进行有目的的面谈，是一种经过精心设计，以交谈和观察为主要手段，以了解应试者素质及有关信息为主要目标的一种测试方式。

面试是求职者获得应聘岗位的关键一步。但一次成功的面试所必须具备的条件已经远远超过了面试本身的内涵，换句话说，要顺利地通过面试获得录用就必须及早地为你的成功做好准备。有些方面的准备是长期的，比如为人处世的基本心态，这在表面上看起来似乎可有可无，实际上却准确地概括了职场成功人士所应具有的总体精神面貌。而在求职信息与技巧方面有备而来则可以使应试者拓宽视野，理论结合实践，加大成功的砝码。此外，应试者还应掌握一些有效的自我评价方法，以便及时了解自己的优势与弱势，适时作出合理的调整。

一、拥有积极的心态

无论在现实中生活还是在职场打拼，心态都是决定成败的一个关键因素。健康积极的心态是你最可宝贵的财富，它可以使你的职业生涯更有魅力，使你的人际关系更为顺畅，使你更容易实现人生目标。

积极的心态使你更加自信，更有幽默感，更能理解别人的需要。

拥有积极心态的职场中人会表现出良好的职业形象，愉快地展示自己的素质和实力，乐于勤奋工作，更有抱负，尊重同事，从而能被同事更好地接受。

要实现一个最好的自己，树立良好的自我形象，充满自信地对求职面试的考验，就应当有一个积极的心态。

积极的心态跨越了你现实生活的很多方面，它是你成功应对求职面试的长期心理准备的基本内容。要记住，冰冻三尺，非一日



之寒。

积极的心态主要表现在以下三个方面：

（一）拥有积极的人生目标

在你的人生中你应当为自己设立短期和长期的明确目标。成功本身并不是目标，而是通向目标的岁月旅程上的路标。要获得一个完满的人生，你必须让人生目标指引你前进。

人生目标源自于你的价值观。随着你的需求、兴趣和责任的改变，你的人生目标也将发生相应变化。随着岁月的流逝每个人都有必要重新审视和修正自己的目标。你必须问自己你想给自己和家庭带来什么，你必须脚踏实地，你的目标必须力所能及。

首先决定你本周要实现什么。接着决定你要在下个月，下两个月，下三个月以至更长时间想要达成的目标。然后计划你想为自己和家庭提供的东西——一件新衣服，给孩子的一辆自行车，重新油漆厨房，客厅的新窗帘，一台彩色电视机，明年的海外旅游。某些短期目标很快就能实现，比如你可以留出一天的空儿去选购一台数码摄像机。而实现长期目标则需要花几周，几个月，甚至几年的时间。有时候，把长期目标分解成一系列的短期目标会更容易实现。也许你的目标是获得大学毕业文凭。为了实现这个目标，你就需要为四年或更长时间设立一个时间进度表，每年都衡量一下你的成就。

作为求职者，获得招聘单位的录用是你最迫切的人生目标，你需要为此付出全身心的努力。

（二）拥有积极的生活方式

积极的生活方式是求职者迈向成功的基本保证，它主要包括八个方面：

- 体能调节。定期定量锻炼身体，保证充足的睡眠，饮食要健康，

戒烟限酒。

- 学会按计划做事。做事杂乱无章会导致不必要的压力。同时做太多事情会造成头脑不清、健忘和分心。所以应该把家里和单位的事情进行清晰的编排。这样一来，很多事情就会条理分明，从而极大地减少精力支出。
- 认可并接受自身的局限。很多人为自己设定了不合理的过于完美的目标。然而我们没有人是完美的，所以有时候我们不管把事情做得多好都会觉得不足甚至是失败。我们应当为自己设定力所能及的目标。
- 学会玩。偶尔你需要从生活的重压之下逃脱片刻来寻找乐趣。不管你的能力如何，你总能从生活中找到值得享受的诱人之处。
- 学会宽容和饶恕。对别人的不宽容往往导致自身的挫折感与愤怒。真正理解别人的感受使你更容易接受别人。如果你对别人的期望值过高，你的目的就不太容易达到。要知道，在这个世界上没有人是完美的，每个人都会犯错误。
- 避免不必要的竞争。我们无法避免生活中有很多竞争性的场合。在生活的很多领域过度地关注成功，会产生过度的紧张和焦虑，也使我们显得过于咄咄逼人。
- 管理好自己的时间。对于特定的任务要排出特定的时间来做。对于每天的时间和每周的时间都要作出规划。这可以确保任务按时完成，减少紧张情绪。
- 心理健康日。每周都留出一天用来真正的休息和放松。

你的心理健康日应当：

1. 设定为每周的同一天。
2. 包含使人彻底放松的活动。
3. 尽可能简单化。
4. 被严格地实施。



(三) 拥有和谐的人际关系

和谐的人际关系使你无论在职场还是现实生活中都能最大限度地实现自我，它主要体现在八个方面：

- 喜欢你自己。适度自我感觉良好的人对别人有吸引力。你越喜欢自己，别人也越愿意和你相处。你的快乐和自信会感染你身边的人。
- 做一个出色的倾听者。花时间倾听你身边的人。如果你总是主导着和别人的谈话，别人就会离你而去。
- 好胜心不宜太强。学会为你朋友的好运气而庆幸。
- 要真正对别人感兴趣。如果你真正对别人感兴趣，别人是会感受到的。只对自己感兴趣的人不会吸引别人。和别人第一次见面，或者新人来你的单位，或者碰到你的新邻居，要真诚地表现出对他们的兴趣，友谊之门自然就会打开。
- 接受人与人之间的差异。当你学会接受你自己的宗教、种族或者职业团体之外的人士时，你会吸引令你激动的新朋友。
- 要忠诚可靠。当别人知道能向你吐露他们的思想和观点时，他们会喜欢你。作为朋友最重要的品质是忠诚。可靠会使别人相信你，愿意做你的朋友。
- 赞扬别人。真诚的赞美是你吸引别人的强大磁铁。没有人不愿意接受别人的善意。当你看到别人剪了新发型或者出色地完成了一项任务时赞美一下，也可以传达来自第三人的赞美，这都会激励被赞美者的自信心。善意的赞美之辞甚至能化解一个素不相识者的疏离感。当然你的态度要真诚。
- 尊重别人的观点。对于年龄、宗教、种族和政治等议题人们很容易产生分歧。如果你在有些领域固执己见的话，别人就会不愿意理你。要避免争议，允许他人摆出观点而不对他们横加攻击。

二、掌握择业的一般原则

职场好比一个现实的战场，它可以使你的美梦成真，也可以使你的理想破灭。它往往不近人情，伤害你的自尊，而且对错误毫不宽容。求职的过程常常令人沮丧，因为你会遭遇很多的拒绝和失败。要想在职场取得成功就需要有清晰的思路、良好的组织才能，以及有效的策略。而热情、坚韧不拔的毅力和应对挫折的能力也是必不可少的。

求职应聘、顺利实现就业，本身是一门学问和艺术，只有掌握一些基本的技巧，才能收到事半功倍的效果。

下面是求职者在职业选择过程中应该遵循的一些基本原则：

（一）选择自己喜欢的工作

爱好是成功的基础，兴趣是最好的老师，二者是把工作融于快乐之中的重要条件之一。兴趣和职业深深地结合，可以铸就一个人辉煌的职业生涯。微软公司就是一个很好的例证。

比尔·盖茨生于美国西雅图的一个中产家庭，小时候瘦小笨拙，但酷爱电脑。由于兴趣所致，13岁便开始编写电脑程序，14岁已在学校一个与电脑有关的组织中担任主席，17岁向学校出售自己的第一个程序，赚了4200美元。他19岁的时候就读于著名的哈佛大学，然而，兴趣的魔力使他毅然放弃了别人梦寐以求的在哈佛大学求学的机会，中途退学，与朋友保罗·艾伦创办了微软公司。1980年，微软成功地推出了MS-DOS操作系统软件。1985年，微软又推出了革命性的视窗系统。从此微软在电脑领域称霸世界，比尔·盖茨也因此连续四年蝉联世界首富。

比尔·盖茨之所以能取得如此巨大的成功，原因是多方面的。其中一个重要的根源就是他喜欢电脑软件事业。从心理学的角度分



析，一个人只有热爱某项事业，才能从内心深处喷发出对该事物的求知欲和探索的欲望，才能以苦为乐，以苦为荣，锲而不舍，最终取得辉煌的成就。

（二）选择自己所擅长的职业

在职业选择时，只有扬长避短，选择最有利于发挥自身优势的职位，才能胜任工作，最大限度地发挥自己的才能。

著名作家马克·吐温的转变，就是遵循“擅长原则”的成功典范。马克·吐温作为职业作家和演说家名扬四海，但年轻时，马克·吐温却试图成为一名商人。他曾投资开发打字机，不仅一无所获，还赔掉五万美元。看见出版商因为发行他的作品而赚了大钱，他心里很不服气，也想发这笔财，于是开办了一家出版公司。但出版公司很快陷入困境，最终以破产告终，作家本人也陷入了债务危机。

短暂的经商经历，使马克·吐温终于认清了自己毫无商业才能，遂绝了经商的念头，开始在全国巡回演说。风趣幽默、才思敏捷的马克·吐温完全没有了商场中的狼狈，重新找回了感觉。

择业者不是职业的奴隶，而是职业的主人。自己擅长和胜任的职业，是每个人创造社会财富、实现人生价值的重要条件。

（三）选择社会所需要的专业

求职者在职业选择中，考虑自身优势的同时，还要考虑到社会的现实需要，考虑特定的历史条件和时代要求，而不能一味企求“自我设计”。否则，只能招致“生不逢时”的挫折感和失意感。

社会需求是在不断变化的，旧的需求会不断消失，新的社会需求会不断产生。在选择职业时，不仅要了解当前的社会需求，而且要对今后的社会需求有所预测。改革开放初期，我国出现了全民经

商的热潮，许多大学开办了经贸、营销、财会专业，很多学生纷纷报考这些专业。20世纪90年代中期，这些专业的学生大量过剩。最近几年，计算机、电子通讯、物流、保险精算又成了热门专业。大家如果一窝蜂在某一行业择业，势必会影响个人就业的成功率，也会给国家造成损失。

因此，在选择职业时，不能人云亦云。应当了解国际、国内经济发展的情况，从长远角度把握社会需求。

（四）选择自己所需要的专业

应该说，每一个人都希望所选择的职业能满足自己所有的需要，期望职业能给自己带来幸福。因此，择业时每个人都想让这种“预期收益”由低到高得到最大的满足。而衡量其满足程度的指标，不同的人有不同的偏好，有的注重经济收入，有的注重社会地位，有的注重个人能力的发挥，有的注重人际关系的氛围等。

然而，作为一个社会的人，不论自己是否意识到，实际上在个体通过职业劳动谋取个人福利的同时，每个人也都在为社会做着贡献，为人类创造物质财富和精神财富。而恰恰是在个体通过职业奋斗造福社会的时候，社会才赐给你由收入、地位、自我实现等制造而成的美丽的光环，人们才会有幸福感和满足感。

造福社会和自身发展实现完美结合，是择业的基本原则。

（五）选择最有发展前景的职业

职业随着科学技术、社会进步、需求结构和产业结构的变化而变化。旧的职业会逐渐丧失生命力，新的职业会表现出勃勃生机。许多有识之士在选择时，尤其注重对这一因素的考虑。

最有发展前景的职业，能给你提供广阔的发展空间，能给你提供众多的就业机会，能给你提供丰厚的薪酬回报，更能实现你人生



的价值。

（六）选择专业对口的职业

专业对口是指：求职者已具有的专业知识技能、经验与所要从事的职业有直接的联系。

求职者所学专业的性质基本上决定了职业的性质。求职者的兴趣、爱好、特长、技能，绝大部分是通过教育培养而形成的。

选择专业对口的职业，可以有效地提高工作效率，发现自己的才华，实现事业的成功。也可以最大限度地提高整个社会的经济效益，减少教育资源的浪费。

三、了解不同行业的招聘要求

一个求职者要想找到满意的职业，应当及时了解自己所愿意从事职业的用人标准和要求。只有这样，求职者才能不断地强化自己在这方面的技能，从而在应聘时获得较大的成功率。

（一）企业的招聘要求

一般来说，企业按其性质不同可分为外资企业和国内企业两种类型。

大多外资企业的招聘要求是：企业十分注重应聘者的实际操作能力，因为企业的成败关键在于人才资源的高素质和人才作用的发挥。外企招聘人才的基本标准是：具有良好的道德品质，注重团队精神，有吃苦耐劳的实干精神，有创新精神，较高的外语水平。如摩托罗拉公司的用人标准就是：诚信，勤奋，富于创造性，有团队精神。

与外资企业不同，大多数国内企业云集了众多精英，其用人的

基本标准是：良好的思想政治素质，具备强烈的事业心和责任感；一专多能，全面发展；良好的外语、计算机技能，英语至少过四级，计算机要过二级；良好的心理素质和较强的适应能力；较强的社会工作经验和交际能力。

（二）科研单位的招聘要求

1. 学习成绩拔尖，专业基础扎实。因为科研部门站在本学科的最尖端，需要探求许多未知领域。

2. 搞科学研究，外语是工具，因此需具有良好外语基础。

3. 善于收集和利用信息。

4. 具有较强的应用开发能力。许多科研单位，不仅要求求职者具有较强的科研能力，而且要求具有较强的科研转化能力。

5. 具有严谨的治学态度。做学问是件苦差事，任何投机取巧，妄想走捷径，弄虚作假都是不行的。

（三）设计部门的招聘要求

设计单位要求求职者能够灵活运用所学知识，针对实际情况做出设计。设计工作的要求是安全、实用、经济、美观。所以，不耐心细致，不注意小账细账，做事粗手大脚，或干脆坐不住的人，设计单位是不欢迎的。

要求求职者在通晓本专业知识的同时，还应该具有其他相关专业知识。设计单位是多人分工合作完成一项设计，如果不了解其他协作人员的某些专业要求，就不可能拿出最佳方案。设计单位最忌讳的一件事就是各专业互不通气，各自为政。

（四）政府机关公务员招聘要求

政府机关要求公务员候选人具有科学决策与有效执行能力，沟



通协调能力,学习创新能力,收集、处理信息的能力和表达能力。随着改革开放的发展和科学技术的进步,一些机关还特别注意求职者的外语能力和专业技术能力。

国家机关除对求职者要求上述能力外,对求职者的思想政治素质和道德品质有较高要求,他们要求求职者勤政廉政,关心国家命运,对改革充满信心,文明礼貌,遵纪守法等。

(五) 高校的招聘要求

1. 具有广博扎实的专业基础知识。
2. 品学兼优,性格较活泼,喜欢接触青年学生。
3. 具有较强口头表达能力与科研能力。
4. 善于接受新生事物,勇于进取,身心健康。

(六) 报社、出版社的招聘要求

1. 具有较高政治热情,热爱新闻事业,有全心全意为人民服务的精神。
2. 具有较高的马列主义理论水平,能及时、全面、深刻地理解党的方针政策。
3. 具有较强的事业心和正直的品格,深入实际,实事求是,敢于坚持原则,敢于同不良倾向作斗争。
4. 不但有扎实的专业基础,而且有广博的知识,既是“专才”,又是“通才”。
5. 记忆力强,反应快,有强健的体魄,充沛的精力和吃苦耐劳的精神。
6. 善于跟各种人打交道,具有很强的活动能力。
7. 精通新闻写作,具有较强的文字和口头表达能力。
8. 善于捕捉新闻信息,有较强的新闻嗅觉和新闻敏感度。