

农家丛书

生活
环保

农村必备礼仪丛书

重庆市新闻出版局策划

求职面试 礼仪

“农村必备礼仪”丛书编委会 编著



QIUZHI MIANSHI LIYI

重庆出版集团



重庆出版社

求职面试

礼仪

QIUZHI MIANSHI LIYI

“农村必备礼仪”丛书编委会 编著



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

求职面试礼仪 / “农村必备礼仪”丛书编委会编著.

- 重庆: 重庆出版社, 2009.9

(农家丛书. 农村必备礼仪丛书)

ISBN 978-7-229-00916-8

I. 求… II. 农… III. 职业选择 - 礼仪

IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 126112 号

求职面试礼仪

QIUZHI MIANSHI LIYI

“农村必备礼仪”丛书编委会 编著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 罗小卫 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 沧 桑

封面设计: 灵动视线·张莹

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京凯达印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 3 字数: 61 千

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定价: 6.00 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

版权所有, 侵权必究

序 言

礼仪指的是人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素的影响而形成，既为人们所认同，又为人们所遵守，以建立和谐关系为目的的各种符合礼的精神及要求的行为准则或规范的总和。

礼仪是发于人性之自然，合于人生之需的行为规范。有无礼仪，可以说是人与禽兽之间的一个重要差别所在。

注重个人礼仪，对个人来说，是文明行为的道德规范与标准；对国家来说，是一个国家文化与传统的象征。礼仪通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯，倡导人们按礼仪规范的要求协调人际关系，维护社会正常生活。讲究礼仪的人同时也起着榜样的作用，潜移默化地影响着周围的人。礼仪所形成的具有较强的约束力的道德力量，使每一个社会成员能够自觉地按照社会文明的要求，调整行为，唾弃陋习。如果人们在社会活动中不注重礼仪，则社会秩序将走向混乱，各种摩擦、冲突频繁发生，人际关系便不仅缺少安全感，还会有举目皆兵的危机感。

由于礼仪是社会、道德、习俗、宗教等方面人们行为的规范，所以它是人们文明程度和道德修养的一种外在表现形式。

礼仪是人际交往的通行证，在社会交往时，只要人们注重礼仪规范，就能够互相尊重，友好合作，从而缓和或避免不必要的冲突和障碍，并有助于个人形象的塑造、和谐关系的建立、事业的成功开拓等。

学习礼仪还是国际化交往和竞争的需要。中华民族历来就是礼仪之邦，礼仪文明作为中国传统文化的一个重要组成部分，对中国社会历史发展起了广泛、深远的影响。讲究礼仪是弘扬我国传统文化的需要，实践礼仪则是社会主义精神文明建设的需要。在现代人际交往日益复杂的社会，懂得良好的礼仪规范，更有助于个人的发展与成功。

礼仪是一门综合性的学科，体现在我们日常生活中的方方面面。本丛书编写的目的，就是为了在礼仪方面给读者一些帮助。书中内容涉及仪容举止、服装穿着等个人礼仪，家庭成员之间、邻里之间、社会交往、求职面试、工作之中、日常言谈、待人接物等场合中需要注意的礼仪和技巧。这些礼仪和技巧，表面上看，都是一些琐碎的事情，仿佛给我们的生活套上了无数的清规戒律，但其根本目的在于使每一个人都变得平易近人，使人际交往变成一件轻松的事情，使世界充满生活乐趣，变得更加和谐。

目 录

求职的准备工作 / 1

一、正确认识自我 / 1

1. 我要做什么 / 1
2. 我想做什么 / 2
3. 我能做什么 / 3
4. 充满自信, 不骄不躁 / 4

二、正确认清就业形势 / 4

三、认识想要应聘的单位和工作的 / 5

四、简历和求职信的准备 / 7

1. 简历的内容 / 7
2. 简历的分类 / 8
3. 编写简历的原则 / 9
4. 编写简历的禁忌 / 13
5. 英文简历 / 14
6. 简历的投递 / 17

笔试与面试 / 18

一、常见的笔试种类 / 18

1. 专业能力考试 / 18
2. 智商和心理测试 / 19

3. 综合能力测试 / 19

二、笔试技巧 / 20

1. 复习知识 / 20
2. 增强信心 / 20
3. 临场准备 / 20
4. 科学答卷 / 21

三、面试 / 21

1. 面试定义 / 22
2. 面试种类 / 22
3. 面试基本模式 / 23
4. 面试基本内容 / 26

面试礼仪 / 30

一、面试前的准备 / 30

二、面试时的形象礼仪 / 31

1. 求职者形象礼仪的重要性 / 31
2. 求职者基本的形象礼仪 / 32
3. 男士面试服饰礼仪 / 34
4. 女士面试服饰礼仪 / 37
5. 服饰的禁忌 / 40

三、面试时的仪态礼仪 / 40

1. 求职者站姿的基本要求 / 40
2. 求职者坐姿的基本要求 / 41
3. 求职者的走姿标准 / 42
4. 仪态礼仪须注意的六个问题 / 43

四、面对招聘考官的八种基本礼仪 / 45

1. 遵时守信 / 45
2. 放松心情 / 47
3. 以礼相待 / 47
4. 入室敲门 / 48
5. 微笑示人 / 48
6. 专业化的握手 / 49
7. “请”才入座 / 50
8. 递物大方 / 50

五、面试时的应答 / 51

1. 面试应答原则 / 51
2. 应答的礼仪 / 52
3. 应答的基本禁忌 / 53
4. 面试中常见的问题及解答技巧 / 60

六、面试时的提问 / 66

七、面试时的细节礼仪 / 67

1. 候场 / 67
2. 饮水 / 68
3. 随身物品 / 69
4. 手机 / 69

八、面试时如何谈薪水问题 / 70

九、面试后必备礼仪 / 71

1. 感谢对方 / 71
2. 不打听结果 / 72
3. 收拾心情 / 72

4. 查询结果 / 73

5. 有备无患 / 73

十、警惕求职骗局 / 74

1. 非法职介 / 74

2. 收取各类押金、上岗费 / 76

3. 招聘信息注水 / 78

4. 高薪诚聘 / 79

附录 / 81

简历模版一 / 81

简历模版二 / 82

简历模版三 / 83

简历模版四 / 85

英文简历模版 / 88

求职的准备工作

一、正确认识自我

找到一份称心如意的工作，几乎可以说是每一个人的梦想。可是近年经济萧条，求职的压力越来越大，而用人单位的甄选也越来越严格，求职的竞争非常激烈。许多人挖空心思、想尽各种办法去求职，但是效果却不佳，因为这些努力往往都是非常盲目的。求职者对自身认识不足，根本不了解自己的优势与兴趣爱好，对于所应聘的工作没有做好针对性的准备，如此便很难在激烈的竞争中胜出。而求职，所代表的并非得到一个工作那么简单，可能决定了自己一生的发展方向。所以，在求职过程中必须对自我有一个充分而全面的认识。

1. 我要做什么

找工作，是一个复杂的问题，有些人找工作，是为了成就一生的事业，有些人找工作，只是为了糊口。所以，在找

工作之前，必须明确自己找工作的目的。如果是为了某一个方面的因素来找工作，可以暂时放弃其他方面的考虑。比方说，如果是为了长远的事业来找工作，对于工资等因素，就不要要求过高，因为虽然起步低，但是长远发展下去，工资必然是会增长的。而如果是为了生活来找工作，就暂时不要考虑太多兴趣或理想的因素，那样只会增加求职的难度，也会让自己的工作更加痛苦。

2. 我想做什么

兴趣，是快乐工作的动力。工作中，一个人如果缺乏兴趣这个动力因素，那么不管换什么工作，去什么单位，这种不快乐都不会得到改善。这种不快乐还会造成种种负面影响，如果长期在不快乐的状态下工作，人们的工作主动性、创造力和变革能力往往都会丧失，变成只是一味执行上级命令的人，而没有自己的想法和创意。员工没有活力，工作会越来越麻木，工作中发现问题的敏感度也会降低，自我提升也就越加困难。长期如此，就会影响到自己的职业品牌。良好的职业品牌是长远发展的重要前提，而其树立需要个人对工作全身心的热爱与接受，把自己变成工作的艺术家，用工作来实现自身价值和人生成就。

有些人也许会觉得当兴趣变成工作时，魅力便会慢慢变淡。当兴趣只是兴趣的时候，它所显示的是个人的博学广识，多才多艺；当兴趣变成你要去研究的工作时，你需要面

对的则是过去没有想到的琐碎事务，在日复一日的重复劳动中甚至会产生“不得不做”的被压迫的感觉。无论在哪个领域，作为一个局外人和作为一个专业人员都有完全不同的心情，都会影响对这件工作或是对自己的看法。而作为初学者，面对领域内的资深人士时，可能还会突然产生一种挫败感，过去自认为的博学多才在与专业人士相比后变得不堪一击。这样的感觉是在所难免的。但是，即便如此，找工作也必须要考虑到个人的兴趣，因为只有有了兴趣，才能够有动力让自己去学习、提升。

3. 我能做什么

用人单位需要的必然是工作能力好的人，因此工作能力的高低，是求职能否最终取胜的关键。因此，求职前，必须要问一问自己能做什么，从而选择实际可行的工作，增加成功的概率。

通常我们所讲的能力包括三种：

(1) 知识技能，也就是专业知识。

(2) 自我管理的技能，也就是我们通常说的个性特质，比如敏锐、思路灵活等特质。这些虽然不能转换为现实的劳动，但是却决定了工作中学习与提升的可能性，同样十分重要。

(3) 可迁移技能，指的是可以从一种工作生活情景中迁移到其他工作中的技能，比如沟通能力、处世能力等等。

知识技能是一份工作要求的基础能力，是必须要具备的。但是在实际中，后两种能力可能更为重要，因为应聘的人，通常都是已经具备了一定的专业知识技能的人才，而个人的竞争力却表现为这三者的结合。当在考虑求职的时候，最好结合三种能力，全面地认识自身。

4. 充满自信，不骄不躁

自信是成功的一半，任何时候都要对自己有信心，即使你不相信自己是最好的，也要相信这世上比你差的人还多得多，这样在面对竞争者的时候，才不会产生怯懦的心理。另一方面，在保持自信的同时，切忌过于骄傲，要清醒地认识自己的能力。

二、正确认清就业形势

就业形势，是指整个就业的大环境，从很大程度上影响着具体用人单位的择人标准和工资待遇。如现在经济不景气而全民的受教育程度又普遍较高的情况下，求职的竞争十分激烈。2002年，高校毕业生为145万人，而2005年，高校毕业生已达340万，2009年高校毕业生规模达611万人，为近年来高校毕业生人数之最。大学生过去是天之骄子，如今已风

光不再，他们的就业形势也一片扑朔迷离。面对就业高压，需要调整思路，合理定位，才能创造就业新空间。另一方面，就业压力的增大，势必会影响用人单位所提供的待遇等问题。不可始终抱着入编制、高工资等不切实际的待遇要求，否则在相同能力的竞争者面前，会失去很大的优势。

三、认识想要应聘的单位和工作的

古话说：“知己知彼，百战不殆。”求职也是一场战斗。这场战斗是在求职的竞争者中进行的，也是在用人单位与求职者间进行的。对于竞争者，我们无法预计，不能做出相应的准备，但是对于自己要应聘的单位和工作的，我们可以做好充分的准备，用其征服应聘单位的主考官，从应聘者中脱颖而出。

在求职前，要充分了解应聘单位的性质、地址、业务范围、经营业绩、发展前景、企业文化等，对应聘岗位职责及所需的专业知识和技能要求等都要有一个全面的了解。不同企业其用人的准则是不同的。如外企习惯出高价“请最优秀的人”，因此拥有高学历、丰富的工作经验的人容易胜出；私人企业老板往往白手起家打天下，钱是靠一分一分攒出来的，所以“质优价廉”的人，具有实际工作经验，而薪水要价不是很高的人才，是他们挑选和重用的对象。因此，要充分掌握单位的资料，并与自己的能力与职业规划做一个比

较，如果不符，就及早放弃，不要过多浪费时间。一旦决定应聘，就要展开针对性的准备工作。如果可能，最好能通过熟人、朋友或有关部门，了解到具体的招聘流程，即将对你进行面试的考官的有关情况以及面试的方式、过程和时间安排，索取可能提供给你的相关资料，这样有利于有针对性地展示自己的能力。



四、简历和求职信的准备

编写简历是一门艺术，并不是简单地罗列个人的资料那么简单。一份吸引人的简历，是获取面试机会的敲门砖。所以，写一份吸引人的简历，是求职者最重要的准备工作。在求职过程中，简历是求职者唯一能够全权控制的部分，至于写出来的简历如何，与你所做的准备功夫是成正比的。

1. 简历的内容

通常来说，标准的求职简历主要由四个基本部分组成：

(1) 基本情况。包括姓名、性别、出生日期和联系方式等。

(2) 教育背景。受教育的全过程和参加过的专业知识及技能培训等。

(3) 工作经历。曾经的就业记录及业绩，这是求职简历的精髓部分。

(4) 其他。个人特长、爱好及其他技能等，这是个人能力展现的一个窗口。

2. 简历的分类

根据简历内容的侧重点和功能的不同，简历可以分为如下几类：

(1) 时间型简历。强调的是求职者的工作经历，因此这种简历比较适合拥有较长年限的工作经验的人。大多数应届毕业生都没有参加过工作，并不适合使用这种类型的简历。

(2) 功能型简历。强调的是求职者的能力和特长，不注重工作经历，对于没有工作经验的求职者来说，这种简历类型应该是最合适的。

(3) 专业型简历。强调的是求职者的专业、技术技能，对于初入社会的求职者较为适用，尤其在申请那些对技术水平和专业能力要求比较高的职位时，这种简历最能取得好的效果。

(4) 业绩型简历。强调的是求职者在以前的工作中取得过的成就和业绩。对于过去工作中有过突出表现的人士，这种简历类型比较适合。

(5) 创意型简历。这种类型的简历强调的是求职者与众不同的个性，目的是表现求职者的创造力和想象能力。适合于广告策划、文案、美术设计等创意性职位，并不是每个行业每个岗位都适用。