

普  
华  
经  
管

正略钧策  
ADFAITH

FBOOK

弗布克面试经典系列

面试要胜算，准备要提前  
7步都走完，轻松能过关

# 7步

权锡哲◎编著

## 做好面试准备

第1步 4个层次了解自己

第2步 4个方面分析企业

第3步 4个角度解读职位

第4步 4个维度改进简历

第5步 4种渠道求职应聘

第6步 10种问题有备无患

第7步 4项准备临门一脚

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

弗布克面试经典系列

# 7 步，做好面试准备

权锡哲 编著

人民邮电出版社  
北 京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

7步, 做好面试准备 / 权锡哲编著. —北京: 人民邮电出版社, 2009. 5

(弗布克面试经典系列)

ISBN 978-7-115-20670-1

I. 7… II. 权… III. 职业选择—基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 045221 号

## 内 容 提 要

本书从了解自己、分析企业、解读职位、改进简历、了解求职渠道、准备面试问题、熟悉面试礼仪共 7 个方面详细叙述了面试所要做的各项准备, 让求职者在面试之前做到“一切准备就绪”。

本书适合所有的求职者 (尤其是应届毕业生)、企业人力资源管理人员以及就业指导师阅读使用。

## 弗布克面试经典系列 7 步, 做好面试准备

- 
- ◆ 编 著 权锡哲  
责任编辑 庞卫军
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号  
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京铭成印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700 × 1000 1/16  
印张: 9 2009 年 5 月第 1 版  
字数: 87 千字 2009 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-20670-1/F

---

定 价: 19.80 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

# 前 言

## 有备而试才能稳操胜券

投递了无数简历，却如同石沉大海；参加了无数面试，却在“一面”后即被淘汰或从此杳无音信。这是大多数人在求职中经常遇到的困惑。本书将让你摆脱求职困惑，一步步帮助你得到想要的面试结果。

其实，在投递简历之前，你应该做足准备，让自己的求职目标更加清晰，如此方能稳操胜券。没有任何准备地投递简历，即使偶尔简历被选中，接到面试通知，你也不会得到想要的结果，因为一切有结果的行为都始于确定的目标和充分的准备。

没有充分准备的简历投递和面试，终将只是一个过程，不会有任何结果。

本书分7个步骤，帮助求职者分析自己和企业，有目标地投递简历并做好充分准备，以求在面试中胜出。求职者只有获得面试通知并在“一面”中胜出，才有“二面”的机会和获得工作的可能。

在本书的编写过程中，王海燕参与编写了本书的第1章，郭蓉参与编写了本书的第2章，刘益星参与编写了本书的第3章，庄俊岩、姜巧萍参与编写了本书的第4章，孙大伟参与编写了本书的第5章，

## 7 步，做好面试准备

刘俊敏、权锡哲参与编写了本书的第6章，包萨日娜、李艳参与编写了本书的第7章，全书由权锡哲统撰定稿。

弗布克 HR 研究中心

2009 年 4 月

# 目 录

第 1 章	4 个层次了解自己 .....	1
1.1	了解性格及兴趣 .....	1
1.2	审视所具备能力 .....	7
1.3	规划职业生涯 .....	10
1.4	匹配应聘职位 .....	14
第 2 章	4 个方面分析企业 .....	17
2.1	企业用人理念 .....	17
2.2	企业背景调查 .....	20
2.3	企业招聘特点 .....	23
2.4	企业招聘流程 .....	25
第 3 章	4 个角度解读职位 .....	29
3.1	岗位职责描述 .....	29
3.2	任职资格要求 .....	30
3.3	任职能力素质 .....	39
3.4	职位发展潜力 .....	42

<b>第 4 章</b>	<b>4 个维度改进简历</b> .....	45
4.1	简历的基本内容 .....	45
4.2	简历的格式模板 .....	47
4.3	简历的制作细节 .....	55
4.4	简历的检查投递 .....	61
<b>第 5 章</b>	<b>4 种渠道求职应聘</b> .....	65
5.1	网络求职 .....	65
5.2	参加招聘会 .....	69
5.3	人脉推荐 .....	73
5.4	报纸求职 .....	75
<b>第 6 章</b>	<b>10 种问题有备无患</b> .....	77
6.1	如何做自我介绍 .....	77
6.2	如何谈求职动机 .....	79
6.3	如何谈职业规划 .....	81
6.4	如何谈学校生活 .....	83
6.5	如何谈工作经历 .....	84
6.6	如何回答优缺点 .....	86
6.7	如何应对失败 .....	88
6.8	如何适应岗位 .....	90
6.9	如何谈论薪酬 .....	92
6.10	如何提出疑问 .....	94

第7章 4项准备临门一脚 .....	97
7.1 面试携带物品 .....	97
7.2 面试着装规范 .....	99
7.3 面试举止言谈 .....	114
7.4 面试心理准备 .....	124



## 第1章 4个层次了解自己 ◀◀◀

### 1.1 了解性格及兴趣

#### 1.1.1 性格特征

对求职者而言，求职应聘是一场没有硝烟的战争，若想在激烈的竞争中立于不败之地，“知己”是首要条件。所谓“知己”包括四层含义，一是知道自己的性格及兴趣，二是了解自己所具备的能力，三是明确自己的职业发展规划，四是确保自己的兴趣、能力、职业规划与应聘职位相匹配。只有对自己充分了解、透彻分析后，方能打好求职的胜利之“战”。

求职者对自我的认识，主要在于性格、兴趣和能力三个方面，从某种程度上讲，性格和兴趣甚至要比能力更为重要。因为一个人工作能力不足，可以通过后期培训提高，而性格不好或没有兴趣，要改变起来则比较困难。所以在选择职业时，求职者应首先考虑自己的性格及兴趣，尽量做到性格与职业相匹配。

作为人格的重要组成部分，性格是个体在一定外界条件下表现出来的习惯性行为及情感反应。关于性格类型的划分，心理学家有各自不同的划分标准和原则，如表1-1所示的划分类型是比较有代表性的观点，求职者可以此为参考，判断自己的性格类型。

## 7 步，做好面试准备

表 1-1 各种性格类型划分及其特征

划分标准	类型	性格特征
心理机能	理智型	往往以理智来评价、支配和控制自己的行动
	情绪型	通常不善于思考，其言谈举止易受情绪左右
	意志型	一般表现为行动目标明确，主动积极
心理活动倾向	外向型	思维外向，心直口快，活泼开朗，善于交际，感情外露，热情诚恳，适应环境的能力较强
	内向型	思维内向，感情深沉，待人接物小心谨慎，喜欢独处和思考，不能灵活适应新环境
个体独立性	独立型	善于独立思考，不易受外来因素的干扰，能够独立地发现问题和解决问题
	顺从型	易受外来因素的干扰，常不加分析地接受他人意见，应变能力较差
	反抗型	特立独行，自我意识非常明显，且行为上有很大的自主性，一般来讲，自尊心和意志力较强
人际交往	敏感型	精神饱满、热情，好动不好静，办事速战速决，但是行为常有盲目性，受挫时易消沉
	感情型	感情丰富，喜怒哀乐溢于言表，喜欢刺激，容易感情用事，对新事物很有兴趣，容易冲动
	思考型	逻辑思维发达，善于思考，一切以事实为依据，能够持之以恒，重视调查研究
	想像型	想像力丰富，喜欢憧憬未来，不拘小节，但有时行为刻板，不太合群

通常情况下，人们了解别人很容易，了解自己很难，很多求职者对自己的性格特点并不是很了解。在求职之前，求职者可通过专业的

职业性格测试机构或网站进行性格测试，也可请同学朋友评价或自我评价，深入了解自己的性格后，再有针对性地选择职业。

表1-2列出了一部分职业性格特征和个人品质，求职者可做一次性格的自我剖析，以便更清晰地认识自己。

表1-2 各种职业性格特征量表

性格特征	等级				
	非常符合	符合	一般	较不符合	很不符合
可靠的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
直率的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
活跃的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
能坚持的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有进取心的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有创造力的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
武断的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
守时的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
稳重的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
情绪稳定的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
注重实际的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
可变通的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
负责任的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
认真的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
真诚的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
敏锐的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
逻辑分析能力强的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
组织能力强的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 7 步，做好面试准备

(续表)

性格特征	等级				
	非常符合	符合	一般	较不符合	很不符合
沟通能力强的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
学习能力强的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
领导能力强的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
易与人相处的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
抗压性强的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
适应性强的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
结果导向的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
能激励他人的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
能经常出差的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
愿从基层做起的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身体状况良好的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
关注细节的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有发展潜力的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

求职者在完成上表后，找出得分较高的项目，将其归类总结，深度分析自己的性格特征。因为从事符合自己性格特征的工作，更容易在工作中做出优异成绩。

### 1.1.2 职业兴趣

职业兴趣是指一个人的兴趣在职业选择活动方面的表现，不同的人的职业兴趣上有很大差异。职业兴趣是产生工作动力的一个源泉，不同的职业兴趣倾向差异会影响人们的工作绩效。所以，求职者不仅

要了解自己的性格特征，还要知道自己的职业兴趣。兴趣作为一种强大的精神力量，可以使人集中精力创造性地开展工作。如果求职者找到的是自己最感兴趣的工作，那么就等于踏上了一条成功之路。

职业兴趣是在职业的复杂性与从业人员个体的多样性相对应时所反映出的个体的心理特征，是个体选择职业的重要依据。如果个体对所从事的工作感兴趣，那么他就能够发挥大部分的才能，并能够保持长久的高效率而不觉得疲倦。

美国著名心理学家霍兰德根据数字和符号、人和社会、机械和工具操作三个方面的职业兴趣，提出了著名的职业兴趣六边形学说，把职业兴趣分为技能型、事务型、企业型、社会型、研究型、艺术型六种，具体如图 1-1 所示。

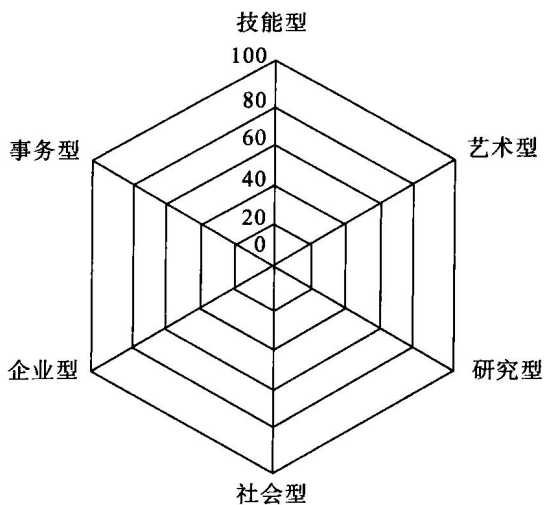


图 1-1 霍兰德职业兴趣倾向图

不同的职业兴趣倾向对应着个体的不同性格特征，也适应着不同

## 7 步，做好面试准备

的职业领域。如职业兴趣偏重于社会型的求职者，最好找类似咨询、公关等职位，具体如表 1-3 所示。

表 1-3 霍兰德职业类型对照表

职业兴趣倾向	性格特征	典型职业
技能型	不善言辞和交际，动手能力强，手脚灵活，喜欢使用工具操作	工程技术人员，如工程师、技术员、操作工等
事务型	按制度、计划办事，不喜欢冒险，谨慎保守，耐心细致，依赖性强	出纳、会计、行政人员、人事职员、保管员等
企业型	喜欢竞争和冒险，精力充沛，自信善辩，好交际，有理想和抱负	职业经理人、销售人员等
社会型	善于言辞，好交际，友好热情，注重社会公德	咨询人员、教师人员、公关人员等
研究型	肯动脑筋，善于思考和钻研，喜欢逻辑推理，不善动手	科学研究人员、程序员、分析员等
艺术型	有艺术才能，个性突出，有创造力，做事喜欢追求完美	艺术创作人员，如作家、编导、设计师、主持人等

求职者可根据霍兰德职业兴趣倾向图和职业类型对照表进行自我测评，也可通过专业的职业兴趣测评网站进行测验，找出自己未知的或未能识别的职业兴趣，发现自己真正的职业兴趣所在，从而选择适合自己性格同时也是自己感兴趣的职业。表 1-4 是某求职者在某一个专业招聘网站的职业测评板块测验得到的职业兴趣倾向结果。

表 1-4 职业兴趣测评报告实例

职业兴趣测评报告			
姓名	× × ×	性别	女
年龄	27	测评时间	2009年2月28日
职业兴趣	量表得分	职业兴趣	量表得分
技能型	40	社会型	80
事务型	94	研究型	27
企业型	20	艺术型	34
职业兴趣类型		社会事务型	
结 果 说 明	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 喜欢传统性的事务工作，对工作安排、筹划很感兴趣，同时也热衷于人际交往，喜欢和人打交道，办事认真，待人热忱</li> <li>➤ 喜欢有组织、有计划地工作，以便使周围一切处于有条理的控制之中；办事总是循序渐进，能够层层深入地处理问题</li> <li>➤ 精力充沛，乐于助人，喜欢通过自己的行动来影响他人；对人友好热情，充满爱心，善于劝导他人，但有时有些顽固和教条主义</li> <li>➤ 适合从事传统性、规则明确、需要社交技巧的与人打交道的工作，诸如人事、咨询等</li> </ul>		

通过职业兴趣测评结果，可以判断出该求职者适合人事、咨询等职位，所以该求职者在求职时可结合专业特点，把更多的精力放在这两个职业领域上，这样将会取得事半功倍的效果。

## 1.2 审视所具备能力

### 1.2.1 专业能力

专业能力指专业知识和技能，它是每个求职者的生存之本。每个

## 7 步，做好面试准备

人都要靠自己的专业能力去求生存、谋发展。专业能力来自两方面：一方面来源于学校教育或书本知识，通过学习成绩和相关证书来体现；另一方面则来源于工作实践，通过工作业绩和取得的成果来体现。

对于没有任何工作经验的求职者来说，能够熟练掌握学校所传授的专业知识和技能尤为重要。一般情况下，用人单位对招聘的职位都有一定的专业限制，在初步面试时也是主要考察求职者的专业知识和技能，包括专业基础理论、专业发展动态、专业技术知识等，求职者如果具有扎实的专业知识和技能，对成功求职将会非常有利。

对于有工作经验的求职者来说，工作中的实践经验更为重要，书本上的专业理论知识退居其次。一般来讲，用人单位对有经验的求职者的考察重点，不是其专业知识的掌握程度，而是其在专业领域所取得的工作业绩和成就，如完成了多少个策划方案、节约了多少成本、打破了多少次销售纪录等。

所以，每位求职者在求职面试之前，先要审视一下自己所具备的专业能力。没有特定的专业能力，会使求职之路变得崎岖不平。

### 1.2.2 通用能力

求职者具备了专业能力，并不意味着就能轻而易举地得到想要的工作。因为要驰骋职场，仅有专业能力是不够的，还需要很多通用能力，如人际沟通能力、持续不断地自我学习和提升的能力、在激烈的竞争环境中应对压力和处理危机的能力等。求职者在做面试准备时，还要注意自己在通用能力方面的表现。图 1-2 所示的是一些职场通用能力，求职者可做参考。





图 1-2 8 种职场通用能力

在这 8 种能力之中，人际沟通能力最为重要。人是群体性动物，个体不可能不与他人交往，在一个组织中更是如此。所以，每位职场人士平时都需要积极改善人际关系，要加强与上级、同事及下属的沟通。尤其是在压力过大时要主动寻求他人帮助，也可通过与家人、朋友交流等方式来积极应对。

角色定位能力是指个体在职场中找好自己的位置的能力，简单地说，就是你准备在组织中做一个什么样的人、想达到什么样的工作目标。尤其对于刚刚走出象牙塔的大学毕业生来说，要踏入社会，成为某个群体组织（企业）的一员，不仅要完成从“学生”到“员工”角色的转变，还要在组织中找到自己的位置。没有角色定位能力的求职者很容易在激烈的竞争中遭到淘汰。

自我提升能力是职场通用能力的基础和重点。当今社会，竞争无处不在，压力与日俱增，个体会因对事物的不熟悉、不确定而对目标的达成感到力不从心，这时，最直接有效的方法便是通过自学、参加