

求职礼仪

—— 就业面试指南

张文 编著

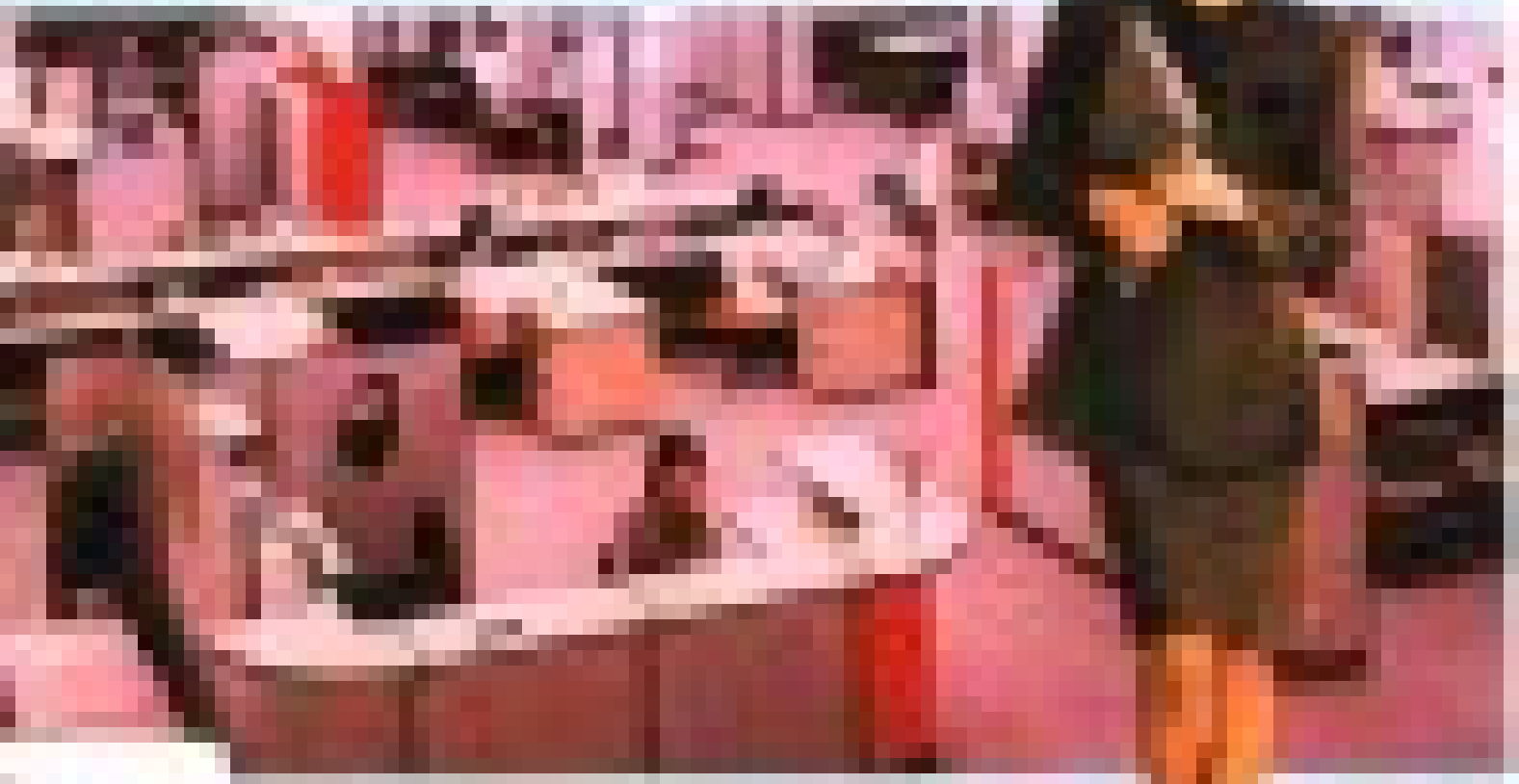


华南理工大学出版社

求职礼仪

面试礼仪

面试礼仪



面试礼仪

求 职 礼 仪

HK65/03

—— 就 业 面 试 指 南

张 文 编 著

华南理工大学出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

求职礼仪:就业面试指南/张文编著. —广州:华南理工大学出版社,2000.3

ISBN 7-5623-1499-3

I. 求…

II. 张…

III. 礼仪-职业选择

IV. K891

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510640)

责任编辑 黄丹丹

各地新华书店经销

中山市新华印刷厂印装

*

2000年3月第1版 2000年3月第1次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.25 字数: 232千

印数: 1~5000册

定价: 15.60元

目 录

1	礼的概述	(1)
	一、中国，礼仪之邦	(1)
	二、礼仪的分类	(10)
	三、礼仪的特点	(12)
	四、礼仪的原则	(15)
	五、影响礼仪的因素	(20)
	六、求职礼仪	(24)
2	求职准备之一：思想准备	(28)
	一、了解市场就业信息	(29)
	二、了解自己	(38)
	三、了解用人单位	(52)
	四、了解招聘者	(55)
	五、了解面试的一般题型	(62)
	六、了解求职方法	(67)
3	求职准备之二：物质准备	(74)
	一、求职信	(74)
	二、推荐信	(83)
	三、个人简历	(85)
	四、申请表	(106)
4	求职准备之三：心理准备	(107)
	一、明确目标	(107)
	二、正确评价自己	(108)

三、克服恐惧心理·····	(108)
四、充满自信·····	(111)
五、有胆识，有魄力·····	(111)
六、凡事积极争取·····	(112)
七、不轻易表示放弃·····	(113)
八、勿轻易放弃专业·····	(113)
九、不要害怕失败·····	(114)
十、培养耐心和韧性·····	(115)
十一、培养热忱·····	(116)
十二、勇敢推销自我·····	(117)
十三、调整就业心理·····	(117)
十四、培养良好的竞争心态·····	(118)
十五、培养健康的心态·····	(119)
5 求职面试时的基本礼仪 ·····	(120)
一、注重仪表，树立美好形象·····	(121)
二、见面的礼仪·····	(127)
三、自我介绍的礼仪·····	(130)
四、仪容礼仪·····	(135)
五、发型礼仪·····	(146)
六、服饰礼仪·····	(154)
七、化妆礼仪·····	(236)
八、举止仪态·····	(249)
九、应答礼仪·····	(260)
十、告别礼仪·····	(270)
6 求职面试后的必备礼仪 ·····	(281)
一、感谢·····	(281)
二、不要过早打听面试结果·····	(282)
三、收拾心情·····	(282)

四、查询结果·····	(282)
五、做好再次冲刺的思想准备·····	(283)
六、总结经验教训，走出求职误区·····	(283)
参考书目 ·····	(290)

1

礼的概述

一、中国，礼仪之邦

礼仪是一个国家、一个民族文化的一个重要组成部分，它是一个国家、一个民族文明程度、文化特色的重要标志之一。我国素有“礼仪之邦”的美称，礼仪在我国传统文化中占有突出的地位。早在先秦时代，我们的祖先就已经建立了一个礼仪完备的国度。周公之“制礼作乐”、孔子之“礼崩乐坏”慨叹，都说明这一事实。秦始皇建立统一的秦国，大兴制度文化建设，“书同文”、“车同轨”之外，更建立了礼制。随着中国文化千年一脉相承的发展，中国礼仪经过扬弃、修正、兼容等等变革，趋向于完备和成熟。

（一）什么是礼仪

“礼仪”一词，很早就被作为典章制度和道德教化使用。我国古代夏、商、周三代的民族，都尊黄帝为自己的祖先，所以华夏民族的礼仪文化传承了黄帝时代的礼仪核心，同时在此基础上

发展了礼仪文明。

礼仪是礼与仪的有机组合。礼的含义有三种：第一，敬神，表示尊敬和礼貌。《说文解字》中是这样叙述的：“礼，所以事神致福也。”可见其本意是指敬神、表示尊敬的活动。即祭祀神灵，请求降福。例如古代祭雨神这种礼，现在还在我国一些少数民族中流传。水族，每年的五月中旬栽秧之后，就以村为单位，各家各户准备酒、香纸、牛肉、羊肉等，并挑选好日子，全村男女聚集于田坎，敲锣打鼓，将祭品陈列在坎上，求神灵保佑。另外，我们从礼字的偏旁即“礻”字旁也可以看出，“礼”与祭祀神灵有关。

敬神，主要源于原始社会对天、神崇拜的礼。在原始社会，人类还处在蒙昧无知的状态，生产力水平极其低下，靠“天”吃饭。对风雷、雨电、日食、月食、地震、洪水、干旱、虫害、瘟疫、疾病等等自然现象不能理解，认为这些天灾人祸都是由天和神来主宰的，天神是万物之灵，把“天”和“神”看作是宇宙间的最高主宰。直到今天，人们遇到难事，有时还说：“老天保佑！”、“神保佑！”那时的人们认为要得到安宁，必须敬奉神灵，顶礼膜拜，进行祭祀，这就产生了最早的，也就是最简单的以祭天敬神为主要内容的礼。进入文明社会以后，人们把这种礼仪活动由“祈神”转向敬人，首先用于宫廷，随后扩展到社会各阶层，运用于人们广泛的社会交往中。

第二，指典章制度以及与之相适应的一整套礼节仪式。如“三代之礼一也，民共由之”。^① 这里所谓的“礼”，主要指统治阶级的典章制度，但也包含了交际礼俗的成分。“一也”，即一脉相承的意思。另外，《论语·为政》记载道：“殷因于夏礼，所损益可知也；周因于殷礼，所损益可知也。”孔子在强调“因于”

① 《礼记·礼器》

即继承关系的同时，又指出有所“损益”，即发展变化。这说明，礼仪文化是建立在原有的典章制度、礼节仪式之上，并随着时代的变化而不断丰富和发展的，是一种文化的积淀与摒弃，使以礼为核心的伦理道德、社会秩序、人际关系得以强化和维持。

第三，礼物，即赠送的物品。“及受礼，唯酒一斗鹿肉一样。”^①这个“礼”，是指礼物。“千里送鹅毛，礼轻情意重。”这句话里的“礼”也是指礼物。现在，礼是表敬意的通称，它是人们在长期的生活实践中约定俗成的一种行为规范。

“仪”既指容貌和外表，又指礼节和仪式。“令仪令色，小心翼翼。”（《诗·大雅·烝民》）“冈仪秀整，美于谈论。”（《晋书·温峤传》）这里的“仪”都指容貌和外表。“诏府中备凶仪。”（《晋书·谢安传》）“凶仪”是指丧事仪式。“普施明法，经纬天下，礼为仪则。”（《史记·秦始皇本纪》）“仪”也指准则和法度。

将“礼”与“仪”连用始于《诗经》。“为宾为客，献酬交错，礼仪率度。”（《诗·小雅·楚茨》）“凡国之大事，治其礼仪，以佐宗伯。”（《周礼·春官·肆师》）“凡四方之宾客，礼仪辞命，屹守赐献，以二等从其爵而上下之。”（《周礼·春官·司仪》）可见，在《诗经》和《周礼》中，“礼仪”一词的内涵是指典章制度和道德教化。现代文豪梁实秋先生说：“礼是一套法则，可能有官方制定的成分在内，亦可能有世代沿袭的成分在内，在基本精神上还是约定俗成的性质，行之既久，便成为大家公认的一套规则。”^②现在，简单地说，礼节、礼貌和仪式就叫做礼仪。礼仪是表敬意、友好和善意的。礼仪的基本内容就是尊敬人、关心人。

① 《晋书·陆纳传》

② 见梁实秋的《秋室杂文·谈礼》

（二）礼仪文化源远流长

中国是一个有着悠久文化传统的文明古国。礼仪作为一种文化现象在中国源远流长，并有完备的礼仪体系，已成为中华民族共同的财富，对中华民族精神素质起着极其重要的作用，千百年来无时无刻不影响着人们生活的方方面面。

1. 早有名家论礼

孔子是我国历史上第一位礼仪学专家。他说：“人而不仁，如礼何？人而不仁，如乐何？”^① 这里是说，人如果不具备仁的观念和品质，就不能正确对待礼仪制度和音乐。因此，孔子主张人要克制自己，使视、听、言、动都符合礼，就体现了仁。礼是道德的标准，人的行为不能违背礼。孔子曾说：“不学礼，无以立。”孔子还积极投身于礼仪教育，以“诗、书、礼、乐教弟子，盖三千焉身通六艺者，七十有二人。”^② 孔子认为礼的作用很大，是治国安邦的基础。“能以礼让为国乎，何有？不能以礼让为国，如礼何？”^③ 充分肯定“礼让”可为治国之策；反之，不能以礼让为国，仁政、礼治又从何谈起？“道之以德，齐之以礼，有耻且格”。^④ “非礼无以辨君臣上下长幼之位也。”^⑤ 孔子主张“为国以礼”、“克己复礼”，并积极倡导人们“约之以礼”，做“文质彬彬”的君子。

孟子也重视“礼”，把仁、义、礼、智作为基本道德规范，他认为“辞让之心”和“恭敬之心”是礼的发端和核心，并进一步提出：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”

荀子在讲礼时，将其与法并提，认为礼与法是同时产生、作

① 《论语·人佾》 ② 《史记·孔子世家》

③ 《论语·里仁》 ④ 《论语·为政》

⑤ 《礼记·哀公问》

用相同、密不可分的。他说：“礼义者，治之始也。”^①“礼义制而制法度。”^②因而他强调“礼者，节之准也”，^③“强国之本”，^④认为礼是人们言行的标准，是国家强盛的根本。他特别强调：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”^⑤也就是说一个人在社会上没有礼貌，一定很难在社会中生存下去；一个人做事没有礼貌，则很难把事情办好；一个国家如果不重视礼治，则社会秩序必陷入混乱，政局不稳。可见荀子认为礼在为人、做事、治国方面都有重要作用。

管子则把礼看作人生的指导思想和维持国运的支柱。他说：“礼义廉耻，国之四维，四维不张，国乃灭亡。”^⑥把礼列为立国四精神要素之首，其突出的社会作用是不言而喻的。

董仲舒是西汉著名儒学大师，他继承和发展了孔子的礼的思想，提倡人与人之间的道德标准——三纲五常，三纲指君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲；五常指仁、义、礼、智、信。董仲舒强调的“三纲五常”，是要为维护封建大一统政治局面服务。五常中的“礼”是区分尊卑等级的文教制度和做人标准。当然，封建礼仪的繁文缛节，也束缚了人们的思想和手脚，起着阻碍社会进步的作用，有的甚至成为反动的、“吃人的礼教”。对此，我们应持辩证的态度，取其精华，弃其糟粕。

以上名人的言论中，表明了对礼的认识，虽然关于礼的论述各有侧重，但在今天看来仍是有一定道理的。

2. 礼的理论体系早已形成

古代中国就十分重视礼，把它看作适合当时社会的道德和伦理规范。在浩瀚的古籍中有许多篇章专门论述礼，形成了一整套

① 《荀子·王制》 ② 《荀子·性恶》
③ 《荀子·致士》 ④ 《荀子·议兵》
⑤ 《荀子·修身》 ⑥ 《管子》

完整的礼的理论体系。

远在周朝，周公就提出了“礼仪三百，威仪三千”的一整套礼仪制度。到了春秋时期，孔子更是将“礼”阐发成一个理论体系，并周游列国，为宣传他的“克己复礼”理论而奋斗。此外，还出现了几本著名的论礼著作。

《易经》，写于公元前 12 世纪前后，书中多次出现了“德”字，清楚地包含了道德行为、道德品质和道德评价的意义。书中讲到“君子”，则指道德高尚的人，而且确定了谦虚、节俭、有信等为“君子”的美德。《诗经》中认为，有孝就有了美德，孝是当时人们最重要的行为准则。《左传》关于礼的记载很多，表明当时人们已十分重视“礼”。“孝”和“忠”的观念至此有了进一步的发展，已成为判断是非善恶的标准，人们认为树立良好的品德是最重要的。最早的论礼专著还有“三礼”，即《周礼》、《仪礼》、《礼记》。《周礼》又称《周官》或《周官经》，成书于战国时代，记载有关周王室的官制及战国时的各国制度、儒家的政治理想等。《仪礼》简称《礼》，又称《礼经》或《士礼》，是春秋战国礼制的汇编，主要载录用于统治阶级的礼仪，可以从中考见古代亲族关系、宗教思想及统治阶级的生活方式。《礼记》是汉朝以前解释《礼经》的书籍，多半为孔子的再传弟子及汉代儒生写成，今天通行的《礼记》，内容包括古代各阶层的生活习惯、教育原理、礼乐关系和效用，儒家主要政治、伦理、思想及说明，《仪礼》注释等，是研究我国古代典章制度的参考资料。清朝江永编撰《礼书纲目》，共 85 卷，主要搜集散见于经传群书中的中国古代礼乐制度，并加以编排解释。《礼书纲目》分为嘉礼、宾礼、凶礼、吉礼、军礼、通礼和乐礼等八目。可以这样认为，礼在古代已有一整套相当完善的规定和理论。

3. 礼的教育历来受到高度重视

在古代，不仅重视“礼”的教育，也十分重视“礼”的实

操，把思想灌输与行为实操结为一体。西周国学的基本内容“六艺”，即礼、乐、射、御、书、数六项，礼排第一位，可见对礼的重视。“礼”的教育不仅要求学生懂“礼”，还要让学生“行礼”，将礼仪的传授与礼仪的训练相结合，使学生的行为举止合乎礼仪，这对于形成社会风气影响极大。南北朝时期的颜之推，晚年为教训子孙，写了《颜氏家训》20篇，为后人确立“治家规范”，成为古今家训之祖，在我国家庭教育史上产生了重要影响。托名管仲所作的《弟子职》，是我国第一部学生守则，被列为当时学生尊师礼节和学习、生活方面的行为规范。宋代教育家朱熹从教40余年，他编写《小学》、《蒙童须知》等教材，对儿童进行礼仪教育。他说：“古之小学，教人以洒扫、应对、进退之节，爱师、敬长、隆师、亲友之道，皆所以为修身、齐家、治国、平天下之本。”相传为南宋学者王应麟所著的《三字经》，是我国流传时间最长、范围最广、影响最大的一本蒙学教材，里面写到：“为人子，方少时。亲师友，习礼仪。”清代学者李子潜编写的《弟子规》则以学规、学则的形式规定了学生从早到晚的饮食起居、言谈举止、待人接物等方面的礼仪规范。“晨必盥，兼漱口，便溺回，辄净手。冠必正，纽必结，袜与履，具紧切。置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽。……年方少，勿饮酒，饮酒醉，最为丑。步从容，立端正，揖深圆，拜恭敬。……凡出言，信为先，诈与妄，奚可恶。话说多，不如少，惟其是，勿妄巧。刻薄语，秽污词，市井气，切戒之。”

4. 礼是治理国家的重要基石

在原始社会，尧、舜、禹等君主实行“禅让制”，奉行举贤崇德的风气，常与四方首领平等议事，他们那种谦和待人、尊重民意、“以礼治邦”的美德仍是我国今天社会主义建设所需的民主之风。还有周朝以严明的礼仪制度管辖九州方圆，一统天下达八百多年之久，成为我国历史上最长的朝代，发扬了灿烂辉煌的

中华文化。唐太宗李世民崇尚礼制，实行“仁政”，为唐朝的经济富强、文化繁荣奠定了政治基础。可见，历史上首领君主对礼的重视，在治理国家方面充分发挥了礼的作用。

（三）礼的操作与规范

中国是泱泱礼仪大国，不仅民间有多种多样的礼仪，官方、宫廷也同样有严整、周密的礼仪，由此而构成了朝野一体的礼仪全貌和传统。

1. 民间礼仪丰富多彩

我国传统的民间礼仪纷繁复杂，别具特色，从历史文献可知，早在两千年以前，我国的民间礼仪就有完备的体系并广为流传。由此奠定了我国“礼仪之邦”的根基。在我国民间礼仪之中，最具特色的要算婚礼。婚嫁为人生大事，婚嫁之礼为人生大礼，所以集中于其间的礼俗、仪规十分丰富。

例如，我国传统的婚聘礼仪，最突出、最典型的是“六礼”，即纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎。纳采即说媒，问名即讨八字，纳吉即正式提亲或曰订婚，纳征即男家向女家送彩礼，请期即男家向女家征求成婚之期，亲迎即迎娶、成婚。总之六礼是周代就确立了的，其内容，仪注都有一套程序，比较庞杂。但当时有所谓“礼不下庶人”的框框，因而未达于民间。至汉代，六礼开始普遍施用，但违礼之举亦常出现。汉元始四年（公元4年），立王莽女王氏为皇后，仅有纳采、问名、纳吉以及遣使节持奉迎等程序。^① 东汉以后，战乱频繁，社会动荡，婚姻仪式大为简化，往往是“以纱縠蒙女首，而夫氏发之，同拜舅姑，便成妇道”。^② 隋唐以后，六礼被人们有意识地增减。如在宋代，常常是并问名于纳采，并请期于纳征，六礼只存四礼。宋儒朱熹又将

① 《汉书·王莽传》 ② 杜佑《通典·卷五十九》

纳吉并入纳征，实际上六礼只剩下了纳采、纳征、亲迎三礼。^①明代洪武年间，官方命令士庶都遵守《朱子家礼》行事。到了清代，又加入了成妇礼、成婚礼等礼节，但后者可看作是亲迎礼的延续。从大的方面着眼，后世婚礼大多未脱周代六礼的大框架，而是在此框架内有所增减。

2. 官方、宫廷礼仪严整、周密

中国的礼仪，在官方、宫廷中表现得更加突出。这是因为官方、宫廷更有条件制订、推行这种规范性的东西。早在周秦时代，官方就有制礼作乐的政府机构，有像周公那样的制订和推行礼仪的官员。自唐宋以来，朝廷几乎无一例外地设有管理礼仪的机构——礼部。所有这些，都对我国礼仪的总结、推广起到了一定的作用。就一般礼仪而言，官方、宫廷的礼仪多来自民间，但经过了加工，反过来对民间礼仪也有示范性的影响作用。

例如，登极礼是国家最重要的典礼之一。南宋高宗禅位于太子时，先在紫宸殿设仪仗，文武百官列班肃立。高宗出宫，鸣鞭，禁卫、仪仗及内侍迎驾，高宗升御座。群臣上殿拜辞高宗，奏陈敬仰依恋之词，高宗则训谕诸臣悉力辅佑嗣君，君臣皆泣涕。大臣退下，高宗亦退入内宫。然后，百官列班敬听宣诏，宣毕，群臣再拜，舞蹈，三呼万岁，再拜，然后至殿下列班。禁卫、仪仗迎新皇帝出，鸣鞭，内侍扶新皇帝至御榻。新皇帝不肯就座，内侍传高宗圣旨，命新皇帝入座，新皇帝方才坐下，面东或面西，而不肯面南。百官称贺，再拜，舞蹈，三呼万岁。宰臣上殿，请新皇帝面南而坐，经再三推辞，皇帝才面南而坐。宰臣退下，皇帝起驾回宫，鸣鞭，百官退出。次日，新皇帝至德寿宫朝见太上皇，文武百官在宫门外迎驾。太上皇升御座，新皇帝上殿拜，奏圣躬万福。百官亦拜，播笏，三舞

① 《朱子家礼》

蹈,三叩头,出笏,三拜。^①登极礼象征着新帝王统治的开始,因此沿袭了一整套礼仪,以示隆重、崇高、正式。

历史是一面镜子,我们了解中国“礼仪之邦”的缘由,可以激发我们一起为恢复和发扬“文明古国,礼仪之邦”的优良传统而尽心尽力。如今,随着社会的进步,市场经济的发展,人们对内对外的交往日益频繁,再也不会像从前那样“邻国相望,鸡犬之声相闻,民至老死不相往来”。我们应增强地球村的意识,要有一种“天涯若比邻”的感觉。因此,我们应结合中国国情,努力使中国礼仪与国际礼宾接轨,在促进世界礼宾规范化的同时也弘扬了我国优秀的传统的礼仪文化。

二、礼仪的分类

人与人之间几乎每天都要进行接触与交往,会遇到许许多多各种各样的人和事,可以说,只要人与人互相接触,只要有交际,就会存在礼仪。我们根据交际的对象、性质,交际关系的远近,人与人之间纵横的交际距离,综合起来,大体可以把交际分为四种类型,也可以说是人类生活的四种交际圈,如图所示。下面,我们就根据交际的四种类型,把礼仪作个分类。

1. 家庭礼仪

主要是指与父母、子女、兄妹、嫡亲、旁亲等亲属之间相互交往的礼仪。例如:子女向父母问候的礼仪、家宴的礼仪、兄弟姐妹间的礼仪、节庆时家庭和亲友间互相问候的礼仪、妻子与丈夫相处的礼仪、祝寿礼、生日礼、婚礼、丧礼等等,这些都是家庭礼仪。家庭礼仪比较重视逢年过节、婚丧寿诞相互拜访,讲究

^① 中国礼仪全书.钟敬文主编.安徽科学技术出版社.第404页