



芝麻

小艾求职记

开门

职业心理课题组 编



本书介绍的各种面试技术
已在各单位人事招聘中悄然盛行

中国言实出版社

芝麻开门

——小艾求职记

职业心理课题组 编

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

芝麻开门——小艾求职记 / 职业心理课题组编

- 北京: 中国言实出版社, 2003. 1

ISBN 7-80128-435-6

I. 芝…

II. 职…

III. 职业选择 - 通俗读物

IV. C913. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 007134 号

中国言实出版社出版发行

(北京市西城区府右街2号 邮政编码 100017)

电话: 64924761 64924716

<http://www.zgyscbs.com>

新华书店经销

北京盛达印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 32 开 3.25 印张 60 千字

2003 年 2 月第一版 2003 年 2 月第一次印刷

印数: 1-10000 册

定价: 10.00 元

(如有印装质量问题 请与出版社联系调换)

前 言

在即将走出白桦林的日子里，你是否生活在怀疑里，满心恐惧？那么，勇敢地走出来，尽管走过去，不必逗留去采了花朵来保存，因为一路上，花朵定会继续开放的。

你是否需要外力的援助，渴望肯定？那么，请你牢记莫尔的话：“胜利不会向我走来，我必须自己走向胜利。”

你可能会期待、寻找、奋斗，你可能会苦闷、彷徨、失望。你希望摆脱人生的羁绊，去领略成功的喜悦，漫漫风雨人生路，苦苦追寻生命价值的你，带伞了吗？

我们把这本书送给你——人生征程上，苦苦追寻生命意义的朋友。句句心语，串联成一个动人的故事，字字箴言，并联成人生的智慧。在明媚的阳光里，在灿烂的星光下，当你手捧这本书，沿袭小艾的步伐，你会感受到阳光的温度，读懂繁星的絮语，领略成功的奥秘。在这里，有朋友的体贴与关怀；在这里，有人间最永恒的爱；在这里，有人类灵魂的导师，为你诠释成功的第一步——面试的技巧。每一个面试情节：结构化面试、无领导小组讨论、模拟面谈、背景性面试、文件筐测验为你提出

了有效的应对策略，帮助你在面试中施展自己的才华，实现自己的理想。

我们在生命的站台，看着匆匆而过的列车，感受岁月的轰响。在时空的隧道里，我们要歌唱，歌唱我们骨子里不灭的辉煌。鼓起生活的勇气，带着自信上路，接上生命的电源，迎向新世纪的挑战，创造美好的未来。

少一点犹豫与失败，多一些信心与勇气；少一点困惑与烦恼，多一些快乐与幸福。我们把这本书送给你。如果你想成功，请不要和她擦肩而过！



目 录

1 梦开始的地方

——面试前的准备

迈出白色的象牙塔，你的行装备齐了吗？准备好面试了吗？请装上三条妙计——资料准备，个人修饰打扮、心理调节，踏上您职场生涯的第一步。“知己知彼，百战不殆。”相信，机会总留给有准备的人。

15 让渴望在青春里飞扬

——结构化面试

第一次登上职场的舞台，你害怕了吗？你怀疑自己了吗？请打开我给您准备的锦囊——妙计一：面试中的非言语技巧；妙计二：面试中的言语技巧；妙计三：面试结束时的技巧。相信你精彩的回答定会在青春里飞扬！

25 没有什么能使我停留

——无领导小组讨论

无领导小组讨论——一种越来越被广泛运用的高度情境性面试方式，对众多应试者而言，还鲜为人知。什么是无领导小组讨论呢？让我来为你揭开她神秘的面纱……希望你能成为无领导小组中的“领导者”！

47 让我欢喜让我忧

——模拟面谈

模拟面谈是从西方发达国家传来的一种情境性面试



方式。何谓模拟面谈？模拟面谈就是让应试者模拟一定的角色，带着一定的任务，去沟通和说服他人，从而考察应试者的语言能力、沟通技能、领导艺术等。做一回“真正”的演员，体味其中的酸甜苦辣。相信你的演技一定很出色！

63 高处不胜寒

——背景性面试

在社会文明高度发展的今天，面试的方式也由传统的结构化面试转向新型的情境性面试。背景性面试是情境性面试的一种，是指通过给应试者创设一个面试背景，使应试者扮演特定的角色，围绕特定的任务去接受考官的提问，从而可以有效地考察应试者的综合分析能力、逻辑思维能力、组织协调能力、解决实际问题的能力，等等。

79 人生的又一次挑战

——文件筐测验

在高级管理人员的录用面试中，传统的结构化面试已不能适应面试发展的需要，在这种情况下，文件筐测验脱颖而出。文件筐测验又称为公文处理测验，在该测验中，应试者通常扮演某一管理者或领导者的角色，处理一系列信函或文稿。

95 尘埃落定

一个人不可避免地要遇到各种各样的挫折，但如果我们对于要实现的目标有坚定的信仰和不断向前的决心，那么我们便能战胜逆境。相反，如果我们缺乏这种坚强的力量，挫折就会变成摧毁我们自我信念的工具，变成我们前进道路上不可逾越的难关。

梦开始的地方

——
面试前的准备

成功总是垂青于有准备的人，刘博士根据面试成功者的经历和经验总结出了面试准备阶段的锦囊妙计。

妙计一：资料准备。面试前，一定要广泛收集各方面的资料与信息。有了充分的资料准备，才能做到有的放矢，即使是“临场发挥”，也会相当精彩和出色。

妙计二：个人修饰打扮。应试者以什么样的形象亮相，往往带来不同的效果。更进一步，在人际交往中，仪态端庄、衣冠整洁体现了对他人的尊重，表现出一个人的精神状态和文明程度。所以注重个人的外表形象成为面试准备工作中的关键。

妙计三：心理调节。在这里心理调节表现为抓住考官心理和自我心理调节。“知己知彼，百战不殆”，做好心理调节是面试成功的奠基石。



迈进白色的象牙塔，绿叶摇动理趣风铃；穿行浪漫的象牙塔，鸟儿鸣啾睿智心音。就在这一方圣洁的土地上，京燕大学经济法律 021 班的 7422 女生宿舍里，那阵阵温馨的笑声似春风抚面，飘洒在校园的每一个角落。是啊，对小艾来说，这是一个值得庆祝的美好日子。靠在窗前，望着窗外湛蓝的天空，偶尔浮过几朵美丽的白云，就这样，小艾回想着四年里缤纷的校园生活，手中的公务员录用面试通知书一下子变得与这方热土一样的神圣。

“小艾，这通知书的含金量可不低呀，我们全班也就你一人得宠。”大姐半羡慕半警告的话把小艾的思绪从蓝天白云中拉了回来。“我可告诉你，面试前的准备是面试能否成功的一个基本条件，它包括资料准备，还有个人修饰打扮和心理调节等多个方面。可以说，面试前准备充分不一定就能面试成功，但面试前准备不充分，则肯定不利于你的成功。”

荣称八哥的小小抢断了大姐的话，“对，大姐说得没错。面试前的准备确实挺重要，就服装的角度来讲，国外有职业咨询专家告诫说，要是你有意垂钓一个薪金不错的好职位，在服装上花本钱是划得来的。招聘单位当然注重你有多少本事，但同样也注重你的外表留给人的印象。虽然许多人人都知道第一印象很重要，但



在第一印象中要有好的表现则颇不容易。我认为服饰是形成第一印象的重要决定因素之一，一个大方优雅的外表能给考官留下良好的印象。所以，要重视自己的衣着，在面试一开始就会让考官对你形成一个良好的评价。

刘博士课堂：面试是正式场合，穿着应符合适宜于这一场合的衣服。面试的主要目标是要获得考官对自己的认可。一般来说，来自用人单位的考官往往有一定的工作经验，工作时间较长，社会阅历丰富，办事严谨，讲话逻辑性强，对传统的价值观念认同较多。他们往往不愿录用有反传统观念的人，因此，为慎重起见，应试者应穿着式样较正统、符合大众潮流的服装，千万不可穿上式样十分奇特、图案过于零乱、色彩较为艳丽的服装。至于服装到底传统到什么程度，应试者应根据用人单位的实际情况而定，可以根据用人单位有关人员的服饰、个人各方面的具体情况等来决定自己的服装。

“至于选择何类服装，这也要看具体情况。”小小滔滔不绝。

刘博士课堂：一般对于男士来说，一套深兰色或灰色的西服是比较理想的选择。习惯上更正式的是三件套——西装、西装背心和西裤，两件套次之。衬衫应该是硬领的，领子要干净、挺括。衣领、袖口都洗毛了的旧衬衫或一件还没有下过水的新衬衫都不合适——前者太拮据，后者太显刻意修饰的痕迹。衬衫下摆要放入裤腰内，内衣、内裤、衬衣等都不能露出，衣扣要扣整齐。相比之下，女士的服装比较灵活。可供参考的法则是，



小艾求职记

要以内在素质取胜，先从严肃的服装入手。不管什么情况，剪裁得体的西装套裙，色彩相宜的衬衫和半截裙使人显得稳重和自信。T恤衫，迷你裙，宽松服等，即便在社会上铺天盖地，也应列为面试的编外服装。

“从服装的色彩来看，不同颜色在不同的季节给人以不同的感觉，不同人也应穿着与其性格起互补作用的颜色。冬季服装应选择暖色，如红、黄、橙等颜色，这可调和天寒地冻的单一色调，而夏季则宜选择给人凉爽的颜色，如青、绿、白、灰、紫等颜色，这可以调节夏日炎热气候所带来的烦闷感。好了，姐妹们，我的精彩发言就此暂告一段落。”

刘博士课堂：从应试者的性格来看，性格外向的男士可以穿西装，性格外向的女士可穿深色衣服，给人以沉着、稳重、大方的感觉；性格内向的男士可以穿夹克、休闲服，性格内向的女士可以穿色彩艳丽一点的服装，这样给人以活泼可爱的感觉。总之，应通过服饰，掩盖自己在个性方面的弱点。

“小小，首先，我对你的看法表示充分的肯定。”挑剔精灵郝灵儿又摆出了她的老婆态。“不过，我想提醒在座的各位注意以下几点：第一，切忌穿着随随便便，所有的运动服、拖鞋、背囊之类都不适宜。无论天气有多冷，面试室内都不可戴手套、耳套等；无论天气有多热，西装短裤、背心等等都不适宜。第二，尚未穿过的新衣服最好别穿。新衣服刚穿时可能不习惯，不仅会使应试者自己感觉有些别扭，更让考官感觉别扭，影响面试效果。衣服不一定要新、要好，但



要整齐，合身，匀称，整洁。第三，凡是不符合大众化的衣服最好别穿，尤其是女士，超短裙、低胸上衣、紧身衣裤等服装都不适宜。”

“哎，我说，”这是贺文英，一位漂亮而心细的女孩。“两位妹妹都说得很漂亮。我敢预言不久的明天，两位一定会成为出色的辩护律师。小艾，我也给你几点建议：首先是头发，面试是很正规的场合，千万不要将你的头发弄得古里古怪的，只要保持你的头发整齐、干净，能够显露出你的整个脸庞就可以了。发型应以大方自然为原则，要符合应试者的身份，不要刻意设计什么‘新潮发型’。还要注意不要有太多的头饰。另外，在匆匆赶到面试地点时，也许头发会有些散乱。所以，别忘了随身携带一把小梳子和一面小镜子。化妆对于女士来讲是必不可少的，但应该以淡妆为主，淡到与人的肤色相接近方可，过浓则易给人以‘妖艳’感，眼线、口红都不可深，用粉也不能太多，否则让人看了很不自在。”

刘博士课堂：对男士来讲，化妆可有可无，但是，胡须必须刮净，鼻毛不能长到鼻孔外面来。无论是男士还是女士，对香水的使用也应把握一个淡字，让人感觉自然。

“小艾”，大姐又接回了话锋，“其实，面试前的心理准备也是至关重要的。谁都希望在面试中留给主考官一个良好的印象，以增加录取的可能性。因此，我觉得先了解主考官在主持面谈时的心理状况和注意点，对应试者而言是非常重要的第一步。”

刘博士课堂：实际上，面试也是供需双方心理上的较量。



小艾求职记

作为应试者来说，把握对方的心态，就能变被动为主动。掌握面试考官的基本心理特征，有准备、有针对性地参加面试，对提高应聘的成功率是大有好处的。

“绝大多数考官在面试真正开始前，已根据应试者的应聘资料对其产生了最初的印象，所以，我们留给考官的最初印象直接影响着面试的结果，我们要特别注意面试开始时的形象和言行举止，尽可能把我们的缺点和不足用优点和特长掩盖起来。千万不能因为自己的穿着或一举一动而给考官留下糟糕的印象。”

“嗯，没错，还有，面试过程中，由于急于完成职位的招聘任务，考官可能无意识地用暗示来表现这种情绪，甚至主动引导你正确回答问题。比如，考官会说：‘在外语方面，你应该没什么问题吧’，‘根据你的经历，你在组织协调方面可能不成问题吧’，等等。有时，考官认为你回答是正确的，他会面露微笑，或轻轻地点头。这些，对我们来说，都是一种机会，抓牢这些机会，我们就可能取得良好的面试结果。”贺文英——一个细心有洞察力的女孩。

刘博士课堂：考官面临完成招聘任务的压力也就是雇佣压力，面试通常是从几个应试者中选择并录用其中一个，当然也有例外。考官的雇佣压力对应试者来说是个机会。有人曾作过实验：将人力资源经理分成两组，告诉其中的一组，他们离完成招聘任务的指标还相差很远；而对另一组的人说，他们已快完成招聘任务了。结果，被告之离招聘任务相差甚远的那组，对应试者面试的评价，要远高于另外一组。当然，应试者不容易知道考官的雇佣压力，但是，在面试中，考官可能会有意无意



地流露出这种情绪。不失时机地把握考官的雇佣压力，及时地接受暗示，并沿着这条路走下去，你就可能取得良好的面试结果。

“其实，我们除了了解主考官的心理之外，还应对自己有清醒的认识。”郝灵灵说。

“呀，我们的郝灵灵同志什么时候对自己也挑剔起来了。”圆圆大嗓门且有些讥讽。

“是事实嘛，强中更有强中手”，郝灵灵不平地说。

“而且，我们还面临着许许多多的强有力的竞争对手，刚开始谁都不能保证自己一定能够被录用，所以高傲自大的人通常是不会给考官留下太多好印象的。但是，有些应试者对自己的能力比较自卑、老是担心自己会被淘汰下来，这种自卑感较强的人也很难顺利地通过面试这一关口，尽管他也希望能够给考官留下一个较好的印象，内心却对此又没有信心，以至于在面试中常常出现种种窘态和紧张，像脸红、出冷汗、声音很小、吐字不清等等。在这种状况下，应试者的真实水平是无法发挥出来的。所以说，应试者调整自己的认识、更清晰地认识自己也是很关键的。”

“一般来说，应试者进入面试现场时，会产生一定的心理压力。如果不善于进行心理调节，就容易出现心理紧张，影响正常水平的发挥。”大姐的话总有一种严肃的震撼力。

“有的应试者能力不低但心理素质太差，一走进严肃的面试现场心跳就加快，甚至不能自己。其实，思想上有太多顾虑不仅不利于你在面试中的发挥，而且会影响你的正常生活。有些人在面临一些关系到自己命运的大事时会产生焦虑，面试在应试者的心里也是一件大



事，所以也会出现焦虑情绪，特别是在面试前的一两天里，这种焦虑会加剧，引起各种生理心理反应，通常表现我认为有以下几个方面：首先是身体方面，如头晕、头疼、出汗、口干、呼吸短促、胸部闷痛、脉搏异常、身体虚弱、食欲不振、疲劳、失眠、尿频、呕吐，等等；其次是认知方面：感觉迟钝、注意力不集中、产生幻觉、健忘、妄想、噩梦、白日梦，等等；再者是情感方面，如忧虑、心烦、畏惧、焦虑不安、感情脆弱、情绪低落、唉声叹气、容易发怒，等等；最后是个性方面，如急躁、退缩、冷漠、敏感、自我中心，等等。”

“大姐就是大姐，都快赶上我老爸的水平了。”圆圆真诚的说，圆圆的老爸是一位出色的心理学老师，也是圆圆最崇拜的偶像。“小艾，我现在可是最有发言权的，在发言之前，本人郑重声明，我所说的话已申请专利，其他人等不得引用。我接着大姐的说，如果出现如大姐所讲的身体及心理不适，本人有几种秘诀可以帮助消除。”

刘博士课堂：——当感到自己很担心面试中表现会不如别人时，你不妨想想：考不好顶多就是不到此单位工作罢了，何必在一棵树上吊死呢？你还可以去做很多选择，车到山前必有路，条条大路通罗马。

——只要自己已经尽到努力，也就无怨无悔了，担心又有什么用呢？何况很多事情本来就不是自己能决定的，“谋事在人，成事在天”。你这么来考虑问题时，反而在心理上轻松了，从而更有利于充分发挥自己的聪明才智。

——当你担心自己可能相貌不好时，不妨想想自己的优点，如个性良好、为人诚实、有多种才能，等等；当你担心自己思维反应不是很快时，你可以想想自己也许比别人更加勤快。这



样你就可以更加辩证和全面地看待自己。

——我的朋友过去是不是也曾与我一样充满忧虑，想想看，这样有什么好处呢？他们从自己的忧虑中获得了什么好处？如果不是这样的话，结果会是怎么样？是不是情况会变得更加糟糕？这样考虑问题会帮助你走出忧虑的阴影。

“除了以上这些秘诀，本人再给各位传授几招。”圆圆得意洋洋地继续着。

刘博士课堂：对于临近面试时的焦虑，可以通过深呼吸法加以调整。做法是：

——首先闭上嘴巴，舌顶上腭，咬紧牙齿；

——然后将空气通过鼻腔慢慢地吸入，想象空气被吸到了肚脐位置；

——屏住呼吸数到三；

——将空气通过鼻腔慢慢地呼出。

重复上面的方法数次，即可使紧张的情绪得以放松。

当自己体验到长时间的焦虑，感到身体和心理都有些疲劳，特别是眼睛感觉到疲劳的时候可以运用这种方法。具体做法是：

首先，闭上眼睛，用手掌将他们捂住，但是不要压迫、按摩、揉搓眼球，使眼睛能够有效地离开光线；然后，头脑中想象一个使自己感到愉快的景象或事件，将眼睛依次移动到这一景象或事件的各个部位。比如想象自己看到了北京的北海公园，首先想象看到了近处的湖岸，再看到了湖面，湖面上有游船，白塔，然后看湖边的树木，最后看远处的景山。