

1. 把自己推销出去; 2. 给自己定个好价钱  
——本书的两个出发点



# 1分钟 打动面试官

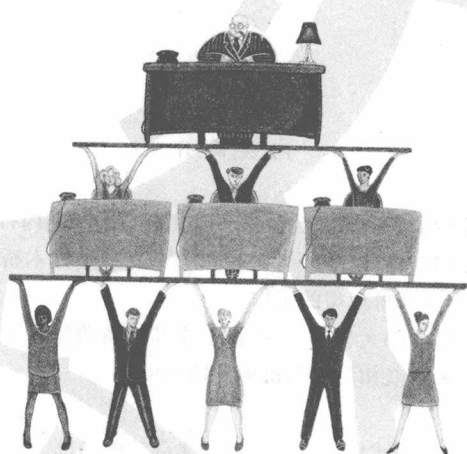
 求职中的口才、身体语言、心理学应用策略

帮助你用专业的形象和方法挖掘面试官言语和行为背后的深层含义，掌握面试中的心理博弈策略，在极短的时间内打动面试官，让他们决定录用你！

黄传颂/编著



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



# 1分钟 打动面试官

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

## 内 容 简 介

本书主旨在于给求职应聘人员提供一个在极短的时间内打动面试官,让他们决定录用你的方法和技巧,以及如何在如同千军万马过独木桥的就业形势下,顺利通过面试官的考验,获得理想的工作。

本书适合即将毕业的大学生、正在找工作及准备跳槽的人阅读,也可以作为高等院校励志类的教材及相关培训机构的培训用书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

1 分钟打动面试官/黄传颂编著. —北京:电子工业出版社,2010.1  
ISBN 978-7-121-09999-1

I. 1… II. 黄… 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 221099 号

责任编辑:贾晓峰

印 刷:河北固安保利达印务有限公司

装 订:河北固安保利达印务有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本:720 × 1000 1/16 印张:17 字数:212 千字

印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn),盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线:(010)88258888。

# 前 言

## 谁最需要阅读本书？

每本书都有其相对应的读者群。文学书籍适合于爱好文学的人看，科技书籍适合于钻研科技的人看，军事书籍的读者群则为军事爱好者。那么，本书的读者群是谁呢？谁最需要阅读本书呢？即将毕业，走向社会的大学毕业生，正在找工作的人及正在准备跳槽的人，是最需要阅读本书的人。

随着大学扩招，大学生人数不断增加。随之而来的问题也就出现了，这些毕业生如何解决就业问题？尤其是从2008年开始爆发并迅速席卷全球的金融危机，更是让这些即将步入社会的大学生惶恐不安，感到前途渺茫。

在这样一个经济不景气的环境里，求职、找工作成了人们头疼的大事。如何才能找到自己满意的工作，如何才能让自己满意的用人单位接受自己，这是个问题，是一个很现实、很急迫的问题。

不管是刚刚毕业，即将准备踏入职场的大学生，还是已经有了工作经历的职场人士，他们都有着共同的经历——求职，共同的遭遇——被拒，为什么会这样？为什么很多人在踏入职场的门槛时遇到了拦路虎？答案很简单，因为他们没有做好求职前的充分准备，没有掌握求职的诀窍，没有在1分钟之内打动面试官。

其实，求职并没有众人想象的那么难，大家的智力水平也相

差不多，之所以能有人在众人之中胜出，有人落败，他们的差距就在于是否做好了充分的准备，是否在细节上下足了工夫，是否在别人最容易忽略的地方打动了面试官。应聘者能否打动面试官，取决于应聘者给面试官的最初印象，也可以这么说，在见到面试官的前3秒就决定了你的命运。如果你能在前3秒打动面试官，接下来的面试会一帆风顺，如果不能在前3秒让面试官选中你，那么接下来的面试也就很难说了。当然，这话也许太过绝对，但它从另外一个层面说明了求职应聘者带给面试官最初的印象是多么的重要。

如果求职者能通过第一印象这道关，那么此次面试应该说是已经成功了一半，另一半就要看你在面试过程中的表现了。

知己知彼，方能百战不殆。按照我们的传统习惯，求职者在面试时，总是自认为是被挑选者，自己没有主动权。其实，这个想法是不对的，求职应聘是用人单位与应聘者之间的双向选择，一厢情愿是不能成立的。所以，在求职应聘时，求职者完全可以主动出击，事先了解面试官从哪些方面录用应聘者，又从哪些方面淘汰应聘者。当求职者对面试官的要求十分了解时，便可以根据对方的需求出牌了，这就可以有的放矢，避免出现盲目应付的情况。

本书的主旨，在于给求职应聘人员提供一个在极短的时间内打动面试官，让他们决定录用你的方法、技巧，以及如何在如同千军万马过独木桥的就业形势下，顺利通过面试官的考验，获得理想的工作。

最后，预祝各位早日找到理想的工作。

编者

## 这些问题你能回答吗？

1. 你会随身携带两份简历吗？
2. 你会在1分钟之内把自己推销出去吗？
3. 你能在极短的时间内知晓面试官的心理吗？
4. 面试官让你说说自己的优点和不足，你怎么说？
5. 你会拒绝面试官的无理要求吗？
6. 如果公司给你的工资标准没有达到你简历上的工资要求，你还来这家公司吗？
7. 如果同办公室里一个能力不如你的人工资却比你高，你会有想法吗？心理不平衡？
8. 你更喜欢与别人一起工作还是单独工作？
9. 你能给公司带来什么？
10. 你难道真的什么问题都没有吗？
11. 面试官说：如果我们不录用你，你会怎么办？
12. 面试结束了，面试官让你回去等通知，你会怎么做？
13. 你会给面试你的面试官写感谢信吗？
14. 你给自己的本次面试打多少分？
15. 你觉得本次面试成功的概率有多大？
16. 你了解应聘单位的背景及其企业文化吗？
17. 你了解面试官的兴趣爱好吗？

# 目 录

## 第 1 章 第一印象：非语言行为告诉面试官你是什么样的人

- ✓ 面试时的仪容仪表 /3
- ✓ 男士的着装要领 /6
- ✓ 女士的着装要领 /13
- ✓ 化妆的三大四小要领 /17
- ✓ 注意眼神之间的交流 /20
- ✓ 给人一副好脸色 /24
- ✓ 用手说出心里话 /28
- ✓ 做一个有分寸的人 /31
- ✓ 面试时要守本分 /35
- ✓ 本章总结 /38

## 第 2 章 侦查线索：3秒看出面试官的风格

- ✓ 面试官的心理特征 /41
- ✓ 面试官常用的4把“刷子” /47
- ✓ 识破面试官的真实意图 /50
- ✓ 见招拆招：不同面试官的应对策略 /57
- ✓ “谦虚”的面试官 /59
- ✓ 冷冰冰的面试官 /61

- ✓ 城府深的面试官 /63
- ✓ 慢吞吞的面试官 /65
- ✓ 态度高傲的面试官 /66
- ✓ 说个没完的面试官 /68
- ✓ 闷不做声的面试官 /70
- ✓ 漫不经心的面试官 /72
- ✓ 本章总结 /74

### 第3章 知己知彼：面试官从哪些方面淘汰应聘者

- ✓ 辞职原因不能让面试官接受 /77
- ✓ 对职业空白期不能做出合理解释 /80
- ✓ 做人不诚实 /83
- ✓ 个性太过鲜明 /87
- ✓ 不懂收敛锋芒 /90
- ✓ 作秀过度 /92
- ✓ 不懂得谦虚 /95
- ✓ 过分谦虚 /97
- ✓ 自控能力差 /100
- ✓ 开口先问工资待遇 /104
- ✓ 本章总结 /107

### 第4章 心理诡计：面试官从哪些方面录用应聘者

- ✓ 诚实是你的第一美德 /111
- ✓ 面试过程中的坦诚相待 /115
- ✓ 人品重于能力 /117
- ✓ 拥有饱满的工作激情 /121



- ✓ 我自信，我成功 /123
- ✓ 学力比学历更重要 /129
- ✓ 要有团队精神 /132
- ✓ 能顶住面试官的压力 /135
- ✓ 做对最简单的事情 /137
- ✓ 别只干我告诉你的 /139
- ✓ 突然情况下的面试 /141
- ✓ 本章总结 /144

## 第5章 押题有道：常见面试问题及应答技巧

- ✓ 回答问题的技巧 /149
- ✓ 巧妙化解面试官的追问 /151
- ✓ 应届生常见问题答疑 /154
- ✓ 请做一下自我介绍 /159
- ✓ 谈谈你的工作经历 /162
- ✓ 谈谈你的优缺点 /164
- ✓ 你为什么换工作 /169
- ✓ 你为什么频繁地跳槽？ /171
- ✓ 你为什么选择我们公司 /173
- ✓ 你将怎样开展工作 /175
- ✓ 什么样的公司你不想去？ /176
- ✓ 我们为什么要录用你？ /178
- ✓ 谈谈你的职业规划 /180
- ✓ 女性应对尴尬问题的策略 /182
- ✓ 本章总结 /185

## 第6章 有效互动：如何巧妙向面试官提问题

- ✓ 你还有什么问题要问我吗？ /189
- ✓ 提问不是面试官的专利 /192
- ✓ 求职者提问的技巧 /194
- ✓ 这个职位的主要职责是什么？ /196
- ✓ 具备哪些经验才能胜任这个职位？ /197
- ✓ 我在公司的成长空间如何？ /198
- ✓ 您希望我做出怎样的成绩？ /199
- ✓ 我是否符合公司要求？ /200
- ✓ 如何问待遇问题 /201
- ✓ 本章总结 /204

## 第7章 长袖善舞：赢得面试官赏识的非常规策略

- ✓ 把求职当成自己的工作 /207
- ✓ 选好“敲门砖” /209
- ✓ 求职——不走寻常路 /212
- ✓ 敢想敢做才能胜出 /217
- ✓ 用共同爱好缩短距离 /220
- ✓ 此时无声胜有声 /222
- ✓ 别忽略了潜规则 /226
- ✓ 完成面试官留下的作业 /229
- ✓ 面试并未结束 /232
- ✓ 本章总结 /236

## 第8章 有备无患：面试前要做好哪些功课

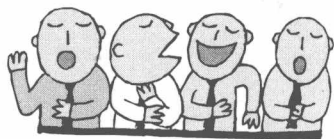
- ✓ 摸清对方的底细 /241
- ✓ 做好充分的准备 /245
- ✓ 调整好面试前的心态 /247
- ✓ 请带上两份简历 /251
- ✓ 保持良好的精神面貌 /253
- ✓ 吃好面试前的早餐 /255
- ✓ 面试现场的应对 /256
- ✓ 本章总结 /260

## 参考文献 /261

# 第 1 章

## 第 一 印 象 ：

非语言行为告诉面试官你是什么样的人



正常情况下，面试就是面试官与求职者交流、沟通的过程，语言是主要的工具。其实，在求职者没有与面试官进行语言交流之前，面试就已经开始，这就是非语言传递给面试官的信息。



## 面试时的仪容仪表

仪容仪表美是内在美、自然美、修饰美的统一。仪容仪表的修饰美是最能直接实现的，所以它是仪容礼仪关注的重点。它不单单是打扮和美容，在面试官看来，它体现了求职者良好的精神面貌和对工作乐观、积极的态度。

那么什么才是“得体”呢？“得体”与“不得体”都是模糊的概念。在不同的时间、地点、氛围下，得体与不得体之间会相互转化。比如穿着泳装逛大街、上班当然是不得体的，但穿衬衫、长裤跳进游泳池同样也是不得体的。在这里，我们如果对“得体”与“不得体”设定一条具有可操作性的原则，那就是：仪表打扮要与自己在某一时刻所扮演的角色身份及所处的具体环境相符。当你以一个学生身份去求职时，你不应过分刻意装扮，花枝招展；当你去一个声名显赫的大公司尤其是外企求职时，就必须注意自己的仪容仪表。因为你的形象将代表企业的形象。

某位先生在上海应聘某外企的工程师职位，几轮面试下来他各方面都不错，于是请外籍总经理最后见见面，若没有什么问题就准备录用。外籍总经理面试之后却说：“这种人我们公司不可能考虑。这个人最起码有一个星期没有洗澡，身上有异味。”说白了，就是这位工程师由于各种原因没有通过“外表”这一关。



所以，求职者在面试之前，最好能对着镜子把自己从上到下打量一番，花费一点心思为自己塑造一个良好的仪容仪表。求职者平时不仅要注意个人的清洁卫生，还要注意自己的仪表仪态，把自己美好的形象展现给用人单位。良好的仪表不仅可以愉悦自己的心情，使自己信心十足，从容应对面试，也能取悦用人单位。对于求职者仪容仪表的要求，一般有3方面的内容。

## 1. 头发整洁，长短适中

- (1) 头发整洁、无异味、无头屑。
- (2) 发型大方，与自己的脸型、肤色、体型、气质相配。
- (3) 不宜染鲜艳夺目的发色，不宜烫过于夸张的发型。
- (4) 发型要与应聘职位相吻合，如办公行政人员的发型要端庄一些，而广告策划人员则可以相对个性一点。
- (5) 男士应以短发为主，前面头发不应盖住额头，两侧头发不宜遮住耳朵，脑后头发不宜触及衣领。
- (6) 女士头发可长可短，刘海切忌挡住眼睛，长发最好束起来，不宜披头散发，不宜佩戴过于花哨的发饰。

## 2. 面部清洁，女士淡妆

- (1) 牙齿洁白，口腔无异味。口内有异味或食物残渣是很不礼貌的事情。
- (2) 清洁耳朵，修剪耳毛。经常清除耳中分泌物，耳毛长出耳外的一定要及时修剪。
- (3) 清洁鼻孔，修剪鼻毛。不要让异物堵塞鼻孔，及时修剪长到鼻孔外的鼻毛。
- (4) 男士要修面剃须，切忌胡子拉碴地参加面试。

(5) 女士要化淡妆，以清新、淡雅、自然为宜，切忌浓妆艳抹、花枝招展。

### 3. 双手洁净，指甲整齐

- (1) 勤洗双手，保持手部清洁，忌有污渍。
- (2) 面试时手指上尽量少带戒指或指环，更不能戴夸张的饰品。
- (3) 不留长指甲，指甲一般与指尖等长且指缝里无脏物。
- (4) 男士忌把小手指的指甲留得很长，既不卫生，给人的印象也不好。
- (5) 女士尽量不要美甲，切忌涂颜色过于鲜艳的指甲油。





## 男士的着装要领

男士参加面试时，穿成套的西服是最保险和稳妥的做法。具体来说，男士的面试着装包括6部分：西装（外套）、衬衫、领带、腰带、皮鞋、公文包。

### 1. 西装

（1）版型。总体而言，西装有3种版型，求职者可以根据自己的身材选择合适的版型。

①欧版西装。这种版型的西装呈倒梯形，它的肩宽收腰，多为双排扣，适合身材高大魁梧的男士，身材瘦小的男士不宜选择此款西装。

②美版西装。这种版型的西装呈O形，整体形状比较宽大，它强调的是舒适、随意，适合休闲场合穿，不适合面试时穿。

③日版西装。这种版型的西装呈H形，比较适合亚洲男人的身材，多是直线条，单排扣，且衣后不开衩，是求职者面试时西装的最佳选择。

另外，求职者在购买西装后，一定要记住将袖口的商标剪除，否则会给人一种炫耀品牌的感觉，这是很不礼貌的行为。

（2）颜色。男士西装应该保持同色配套，且以主流颜色为主，如黑色、藏蓝色、灰色，以给人稳重、干练的印象。夏季参