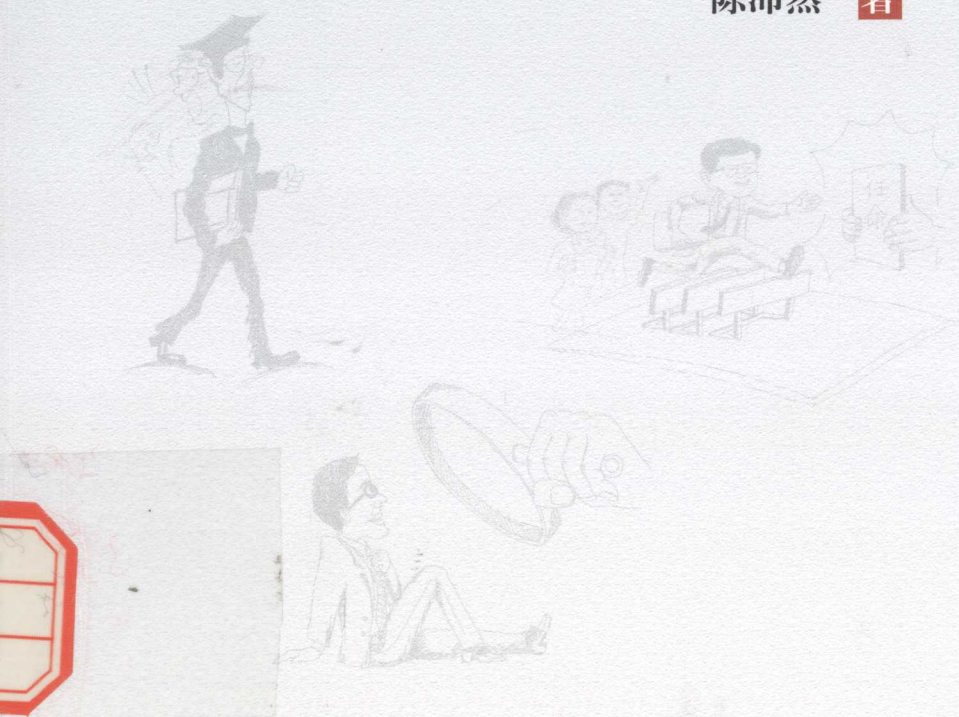


面试艺术

MIANSHI YISHU

陈沛然 著



人民教育出版社

面试艺术

MIANSHI YISHU

陈沛然 著

 人民大学

责任编辑:宰艳红
封面设计:徐 晖
责任校对:史 伟 虹雨校对

图书在版编目(CIP)数据

面试艺术/陈沛然 著. -北京:人民出版社,2015.9
ISBN 978-7-01-015028-4

I. ①面… II. ①陈… III. ①职业选择-基本知识
IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 153964 号

面 试 艺 术

MIANSHI YISHU

陈沛然 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

北京汇林印务有限公司印刷 新华书店经销

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:7

字数:160 千字 印数:0,001-8,000 册

ISBN 978-7-01-015028-4 定价:24.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042

序一 面试的内涵和职业选择的三个要素

《面试艺术》的作者是曾经的一位学生，我们一直交往很好，他要我为这本书写个序。我通读了两遍，觉得这本书有个突出的特点，写出来供读者参考。

说到面试，题意中应包括：找什么样的单位去面试与如何进行有效的面试两个相互关联的内容。其中，选好适合自己的单位去面试是整个面试的必要前提，因为它关乎面试者参与面试的目的，也可以说是保证面试最终有效的基点，而面试的具体方法和技巧则是为实现这个基点服务的。当然选择了合适的面试单位，有了明确的目的，如果没有合理且科学的方法和技巧，也会使目的落空。本书的作者在考察这两方面内容的辩证关系以及各自的内容要点时，在阐述的方法和文字篇幅上作了巧妙的安排。

现实中的面试者，无论参加何种面试，都或多或少地存在以下三种倾向：一是因为机会难得，对所面试的专业或单位、职位以及自身的条件未作沉静、审慎和详尽的考察，而是有试即面，把人生重要节点上的选择归于随缘，造成日



后种种的烦恼和后悔；二是单纯地从个人喜好出发来选择专业、单位及职位，毫不顾及社会需求和主客观条件去任性而为，结果是少不了闹笑话、碰钉子；三是也有一部分面试者唯市场需求为要，弃“喜好”这个个人积极性、创造性的原动力于不顾，即使面试成功，也终因缺乏“喜好”这个原动力源源不断地刺激而“不钻”、“不专”，不得已而不断跳槽，或者得过且过地混工作、混日子。

本书作者在开头为保证引入语的简练明了，没有具体地描述上述几种倾向，而是直接针对这些实际存在的三个倾向的误区，提出并阐述了以个人喜好为原动力，结合社会发展趋势加以强化和修正，同时直面市场需求来选择专业、单位及职位的三个相互关联的要素。这部分内容虽然篇幅不大，却在全书中起着点睛的关键作用。

其一，这一篇幅不大的阐述，强调了关于面试的艺术，不仅包括面试的过程和环节以及具体方法和技巧等内容，更包括选择面试单位、确定合理的参与面试目的等内容，两者的辩证统一才构成了面试艺术的完整内容。

其二，由于不同面试者的喜好和自身条件各异，参与面试的时机和社会条件不尽相同，要为事实上各不相同的面试者提供选择面试单位的具体方法不仅没有必要，也无可能。用不大的篇幅对三个要素及其相互关系作简明的阐述，实际上是提醒面试者注意在学习和演练面试的具体技巧之前，要真正沉下心来，问问自己内心到底需要什么，喜欢什么，结合社会和市场的发展趋势和需求，瞄准自己的职业方

向，确定去面试的单位，以保证后面阐述的各种面试方法、技巧有合理的目标。

其三，本书作者虽然在正文开头阐述关于面试的两个相互关联的内容及选择面试单位的三大要素所用篇幅不大，但却在其中运用心理学诸多原理阐述面试的具体方法和技巧，列举正、反两方面的案例帮助读者学习和演练；强调了面试是考官和面试者心理互动的过程，提示面试者要从考官所提的问题，提问时的语气和氛围乃至非言语行为中，搜集所面试的单位的组织文化和价值取向、职位的能力要求以及人际关系的特征等信息，最终在考与被考、选与被选的双向活动中做出自己正确的选择。这是对正文开篇“选择职业，从选择你热爱生活开始”这一内容的重要补充和贯穿于全书的运用。

总之，本书的开头部分篇幅不大，但涉及的内容对全书却有着一贯到底的指导意义。这是本书突出的一个特点，是读者也是面试者需要特别加以留意、领会的地方。

康思荣

2015年3月31日于上海虹桥寓所

序二 面试面心

面试主要是考验面试者的心理素养和专业能力。所以，我从心理学的应用角度谈谈面试的问题。

面试是在特定场景下，考官通过与面试者面对面地交流，测评面试者的综合知识、专业能力、工作经验、个人素养等品质的一种测试活动，是人才甄选的重要形式。通过面试，考官可以更加全面、真实地了解面试者的心理特点、专业水平、工作意向和性格取向，从而有利于选用高素质的专业人才。面试者也可以通过面试展示自己的优势和特长，为将来的职位选择以及进一步发展打下基础。从某种意义上说，面试是一次考官和面试者之间心理能力的互动。

第一次参加面试，不少面试者常常会产生紧张、焦虑和恐惧等负面的心理现象，特别是一些面试者进入面试现场、面对考官时，会出现脑子一片空白的情况，不知道怎么回答考官的提问，因而面试的效果不理想。究其原因，主要是：第一，准备不足，缺乏应试经验和技巧；第二，抓不住重点，言语表达缺乏系统性和针对性；第三，思路狭窄，不能准确理解面试的题目，缺乏灵活应变的能力；第四，容易

紧张，情绪波动大，缺乏自我调控能力。

为了从容地参加面试，在面试中取胜，必不可少的工夫就是进行良好的训练。首先，训练有素的面试者，可以很好地展示自己的优秀品质，给考官耳目一新的感觉；其次，要明确面试目的、面试岗位的工作目标，迅速抓住面试问题的重点，这需要训练面试者的思维能力；第三，要有针对性地阅读一些面试案例，通过案例分析，了解面试的模式、程序、内容，模拟面试情境，这需要训练面试者的言语和行为表达技巧；第四，要熟练掌握面试的程序，着重表现出面试者应该有的沉着、干练的气质，这需要训练面试者的心理品质；第五，要了解自己的心理特点，掌握一些实用心理理论和方法，这需要训练面试者的心理调控技能。

《面试艺术》是我的学生最近完成的一本书，是集多年来的面试培训经验和规律，将面试中的若干关键环节进行细化整理而成，汇聚了面试的形式、种类、程序、重点、技巧、思路、原则和忌讳等内容，解说简明扼要，流程描述清晰，选材一目了然。特别是作者收集了多年来一些经典的面试案例，并围绕案例进行深入分析，使阅读者可以根据案例轻松进入面试的模拟状态，收到情境化学习的功效。

本书适用的对象是准备参加公务员、事业单位、企业等多种职业招聘的人员。



2015年2月24日于南师大随园

序三 为我的学生和他的书点赞

陈沛然既是我的学生，也是我的好友。他在学生时代就非常优秀，喜欢涉猎不同的学科领域，阅读不同类型的书籍，尤其是对人力资源管理、心理学兴趣浓厚。所以在心理学硕士毕业后，他又选择攻读管理学博士学位，并把研究和实践的重心放在了人力资源管理领域。

《面试艺术》，以面试者可能面临的问题以及可能陷入的困境为切入点，集众人之才，对其中的一些好的想法和闪光点进行了聚焦，淡化理论，突出实用，从而使得本书的行文有理有据，简练而不枯燥，充实而不繁杂，朴实而不虚华。

长期的面试培训经历，使得他积累了丰富、鲜活、真实可靠的一手面试案例资料，无论是正面的经验，还是反面的教训，都非常具有代表性。因为除了在借鉴面试成功经验以外，对部分面试失败的情形在匿名处理后采用头脑风暴法的形式进行讨论和研究，分析面试失败的可能原因以及遇到同类问题该如何从容应对，对面试者可能更有帮助。书中的这些内容是十分有益于面试者的。

作为这本书的忠实读者，我也曾为求职而参加面试，

也曾作为考官参与对求职者的面试，其中有成功的经历，也有失败的感慨。当我第一次翻开这本书时，深深地被里面的案例情节和案例点评所吸引。因为本书指出的一些问题我也曾经遇到过；一些需要注意的细节我也曾疏忽过；一些值得肯定的做法我也曾欣然过；一些好的面试建议我也认同过……现在求职竞争的激烈程度远超过我当年求职时的情形，新的面试形式、面试风格不断出现，这对求职者的面试技能提出了更高的要求。如果你是一个刚出校园的青涩求职者，那这本书将会让你有一种如获珍宝的感觉。它会帮助你更加清晰地认清自己，让你对自己将要选择的职业或职位进行合理定位，从而为自己未来的快乐工作、幸福生活找准方向；如果你想换一个工作，那之前的求职成功或成败就成了过眼烟云；总结经验、吸取教训，立足现在、放眼未来，这本书提供的一些锦囊妙计将助推你扬起新的航帆。无论你因陷入求职困境而迷茫彷徨，或因面试失利而懊悔不已，这本书或许能为你指点迷津，让你产生“听君一席话，胜读十年书”式的茅塞顿开。

总之，这是一本十分贴合求职面试的、难得的、用心著成的好书，我乐意为其点赞推荐！



2015年4月1日于宿迁御景苑

目 录 CONTENTS

序一 面试的内涵和职业选择的三个要素（余思荣） / 001

序二 面试面心（刘穿石） / 004

序三 为我的学生和他的书点赞（秦小丽） / 006

第一篇 面试是一门艺术 001

选择职业，从选择你热爱生活开始 / 003

从关于印象的话题说起 / 006

一切或许只与印象有关 / 009

印象形成与印象管理的面试策略 / 012

第二篇 个人简历如何抓人眼球 041

有所取必有所舍 / 043

——个人简历应该写些什么 / 043



酒香也怕巷子深 / 047

——如何包装

吃一堑，长一智 / 053

——糟糕的设计举例与点评

尽信书不如无书 / 056

——个人简历参考样式

第三篇 自我介绍如何别具一格

061

有所扬必有所抑 / 063

——自我介绍应该说些什么

天生我材必有用 / 068

——如何出彩

往者为后者戒 / 074

——糟糕的自我介绍举例与点评

不唯书，不唯上 / 081

——可供借鉴的自我介绍例文

第四篇 结构化面试如何对答如流

087

识得庐山真面目 / 089

——了解结构化面试

从心所欲不逾矩 / 094

——知道一般流程

如切如磋 / 102

——熟悉评判标准

纵横不出方圆 / 119

——掌握问题类型与应答策略

前车之覆后车之鉴 / 126

——糟糕的回答举例与点评

操千曲而后晓声 / 134

——结构化面试 100 个常见问题

第五篇 无领导小组讨论如何脱颖而出

145

不畏浮云遮望眼 / 147

——何为无领导小组讨论

任尔东西南北风 / 153

——知道一般规则

如琢如磨 / 161

——熟悉评价标准

万变不离其宗 / 167

——掌握题目类型与应答策略



前事不忘后事之师 / 171

——糟糕的表现举例与点评

观千剑而后识器 / 184

——无领导小组讨论 25 个经典问题

第六篇 面试是一次成长

195

面试只是锦上添花，不是雪中送炭 / 197

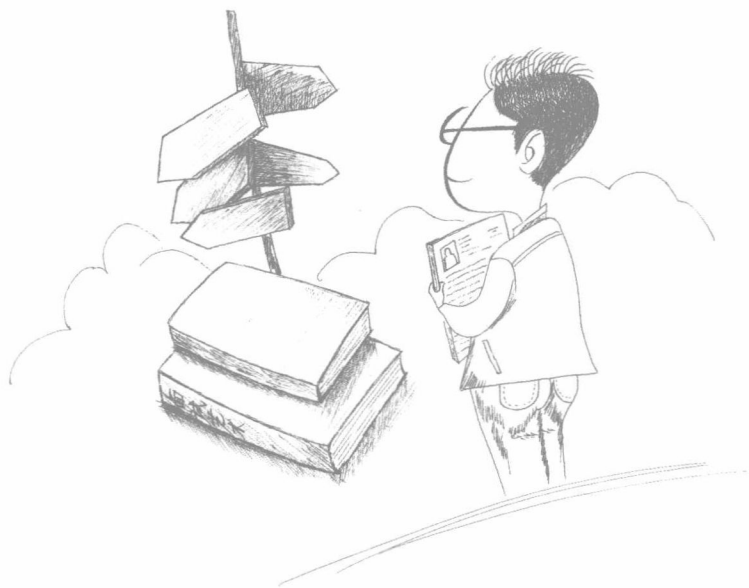
过去的皆为序曲 / 200

理论是灰色的，唯生命之树常青 / 202

参考文献 / 204

后 记 / 206

第一篇
面试是一门艺术



选择职业，从选择你热爱生活开始

从关于印象的话题说起

一切或许只与印象有关

印象形成与印象管理的面试策略

选择职业，从选择你热爱生活开始

你幸福吗？

这个貌似简单的问题引发了无数人对于幸福的思考。每个人，无论其性别、年龄、籍贯、民族、宗教如何，都对幸福充满渴望。

那么，从工作的角度来看，选择什么样的职业才能给我们带来真正的幸福呢？

是当一名公务员？还是当一名房地产商？抑或是当一名大学教授？还是其他让别人羡慕的职业？所有这一切，都是时下流行的所谓“成功学”传授给我们的通往幸福的康庄大道。

然而，我以为，所有的这一切，都不一定能够给我们带来真正的幸福。

假如，你对朝九晚五的公务员、锦衣玉食的房地产商、教书育人的大学教授都没有发自内心的、由衷的热爱，就不