



你被录用了!

面试篇

[英] 朱迪·詹姆斯 编著
陶敏娟 译

“你被录用了!”是每一位求职者梦寐以求的
本书由英国资深职场专家倾力打造
为您拨开“面试云雾”指点“求职迷津”



你被录用了！面试篇

[英] 朱迪·詹姆斯 编著
陶敏娟 译

中国铁道出版社

2011年·北京

图书在版编目(CIP)数据

你被录用了!·面试篇/(英)詹姆斯(James,J.)编著;陶敏娟译.——北京:
中国铁道出版社,2011.3

书名原文:You're Hired!

ISBN 978-7-113-12515-8

I. ①你… II. ①詹… ②陶… 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(2011)第 014041 号

You're Hired! Interview ©2009 Judi James.

Original English language edition published by Trotman Publishing (an imprint of Crim-
son Publishing), Westminster House, Kew Rd, Richmond, Surrey, TW9 2ND, UK.
All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media
(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email:copyright@rightol.com)

北京市版权局著作权合同登记 图字 01—2011—0318 号

书 名: 你被录用了! 面试篇

作 者: [英] 朱迪·詹姆斯

译 者: 陶敏娟

责任编辑: 孟 萧 郭力伟

电话: 010-51873697

编辑助理: 尹 倩 范 博 夏 天

封面设计: 北京魅力幽紫

责任校对: 焦桂荣

责任印制: 郭向伟 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 三河兴达印务有限公司

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 13 字数: 183 千

书 号: ISBN 978-7-113-12515-8

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

电 话: 市电 (010) 51873170, 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 63549504, 路电 (021) 73187

作者简介

朱迪·詹姆斯已出版了《工作中的肢体语言》等 20 部著作，另外是 ZEST、MORE、YOU 和 HEAT 等杂志的专栏作家。除此之外，朱迪还是肢体语言和行为领域的一位电视专家，已经推出了她自己的 *Naked Celebrity* 系列节目。大选期间，她每晚在新闻五台主持一档节目，而且还在 *Big Brother* 节目中频频亮相。

朱迪在业界也非常引人注目，她拥有 15 年在英国各地开展培训课程的经验，另外还经常在重要会议上演讲。

她花了数年时间和高校毕业生讨论工作面试的技巧，发起了政府资助的成人学习运动，讨论学习中涉及到的心理学和相关的情绪问题。

引 言

你是一个逆来顺受者，一个极端自我主义者，还是一个希望吸引别人注意力的炫耀者？

如果你对以上三个问题的回答都是“不”，那么工作面试很有可能对你来说不是一种享受。

对大多数求职者而言，面试给他们带来的乐趣微乎其微。在那些有自恋倾向的强迫型炫耀者的眼里，面试可能会成为一个脱颖而出的机会。但是，对其余的人而言，一想到要收起自尊，将自己交给一个陌生人去接受挑战，就会感到恐怖。

本书会教你如何乐观应对面试。即使这本书不能把面试变成你人生中最大的乐趣之一，无法让你获得购买第一辆保时捷或是吃巧克力时的那种兴奋，它却可以帮你把面试过程变得轻松一点、愉快一点，同时有助于你获得满意的面试结果。

对于任何面临招聘面试或者晋升面试的人来说，本书都是实用、具体、有趣的指导。无论你是第一次找工作还是第二次找工作、无论你是跳槽还是休息一段时间后重返工作。面试既是一个仪式，也是一场表演。我们将会逐一审视正确进行这些仪式的简单步骤——学会如何见面、问候、着装和留下印象——然后是令人振奋并且的确颇有裨益的面试技巧；帮助你克服紧张情绪、害羞心理和信心不足的情况；让你在面试过程中应对自如、脱颖而出。另外，本书还提供

了关于履历表和面试准备的实用指南及处理问题（包括最简单的问题和最棘手的问题）的建议，甚至还会提醒应聘者在面试结束后需注意哪些事项。

学着笑对面试吧！因为笑容是最重要的自我防卫武器，它可以帮助你减少畏惧，从而镇定地面对竞争对手。当你在面试中开始过于注重自己的时候，你便迎来了焦虑、紧张、自卑，甚至还有猜疑。

“第一次敞开心扉嘲笑自己的那一天起，你长大了。”

——埃塞尔·巴里摩尔

学会乐观应对面试规则 1：不要被面试吓倒

通常，面试富有挑战性和鼓舞性，同时，还稍微有些令人畏惧。它应当展现你最好的一面，而不是最糟的一面。它是一个机会，而不是一次战斗。面试官希望你像你表现的那样出色。他或她在面试中希望发掘应聘者的才华和潜力，而不是暗地里捅你一刀。不要因为消极的想法而自己毁掉自己的机会。正如体育赛场上的成功或者是舞台上的出色表演一样，你的精神、态度和你的能力、经验一样，对你的成功发挥了关键的作用。

本书旨在让你在面试过程中的每个阶段都保持轻松振奋的精神状态。你将会从中学到自我激励的技巧，使你即使在潜在的失望和挫折面前也能集中精神并且乐观向上。教你树立必胜的信念。现在你只需要记住以下这些令人振奋的信息：

学会乐观应对面试规则 2：放松心态，脱颖而出

你是独一无二的。你拥有才华、技术和良好的性格。你的潜力无限。然而并非你申请的每一家公司都在寻求你所拥有的这种独特能力，这也正是你需要拓展自己的技术和经验，从而提高胜算的原因。另外，并非每一家机构都能了解真正的“你”，因此

你被录用了！面试篇

你必须在相对较短的时间内展现一个符合其要求的自己，这一点至关重要。

学会乐观应对面试规则 3：永远不要采纳 身处困境的人的建议

建议很廉价，而且当你为面试做准备的时候，它可能从四面八方向你涌过来。但是切记，你不需要考虑所有的建议，更不用说依照其行事。很多提建议的人完全没有享受过成功的喜悦，因此当成功戴着圆顶礼帽、在西服翻领上别着一朵粉红色的康乃馨降临到他们头上时，他们根本认不出来。事实上，面试“经验”中的许多陈词滥调根本没有用，我若是个律师的话，一定会以过失犯罪为罪名起诉他们。

想知道你去参加工作面试时会听到的三个最愚蠢的建议吗？

- 只要展示真实的自己就够了。
- 你只能尽力而为。
- 一切都是命中注定的。

听上去很熟悉吧？

这类建议的通病在于，它们都归结为一个主要前提：为什么还要费力去准备面试？这三个建议的目的都是暗示你面试结果毫无疑问地会在你的掌控之外，因而诱惑你变得迟钝或是懒散。这种明显可控能力的缺失意味着如果你失败了，也不是你的错。这是大脑的一种损害限制机制，是为了保护你的自尊。做出适当的努力，然后坦然接受失败。或者干脆坐下，希望面试委员会喜欢你，而不是采取一切措施去掌握那些可能赢得他们认同的技能。

学会乐观应对面试规则 4：想法决定行动

想象一下将之前那些陈词滥调应用到你一生当中会学到的另外一项关键技术，比如说开车。你去上第一节课，你的教练告诉

你：“一切都是命中注定的。”如果你足够幸运，一开始就发动了汽车，那么“只要展示真实的自己”这个建议很可能会导致你失去控制，径直滑行，撞上附近的路灯。因此，我在这里就这三条重要建议给大家提出一些简单的忠告。

- 只要展示真实的自己即可。这既不可能，也不现实。面试是一个正式的过程，在这个过程中，你需要向一个或是一群陌生人推销你自己和你的能力。这个行为是你日常生活的一部分吗？你在这种场合有“自我”吗？答案很可能是否定的。
- 你只能尽力而为。你怎么知道呢？你根本不知道尽力是什么样子的。我们都有能力干出一番精彩的事业，我们能够实现的成就远远超出我们自己的理解。你不应该给自己能实现的成就制定错误的界限。
- 一切都是命中注定的。自何时起你变成一个嬉皮士，让天命来主宰你的人生的？马上掌控你的人生。决定你的成就的是你自己，不是宿命。或许正如有人曾经说的那样：我越努力工作，幸运似乎越青睐我。

先试试再看？

人生中促成重大变化的许多关键事情——比如恋爱、怀孕、买房子——可能是在很短时间内发生的，而面试这种表演也是一样。你在花了几分钟时间交流信息之后，可能就会投入到一项事业或是工作中，从而改变你的整个人生历程。然而不少应聘者乐于在没有做任何准备、规划，或者甚至连清晰的目标都没有的情况下草草安顿下来。他们的工作历程如同“先试试然后再看”，也就是说他们先到场面试，然后再随机应变。

你相信自己无法掌控自己的命运吗？你真的认为参加面试前的最好建议是“展现真实的自己”吗？还是你觉得有了努力、目标，再加上一点点不可捉摸的好运气，任何人都能取得成功？

本书基本上围绕着上文提及的最后三种建议展开，不过重点放

你被录用了！面试篇

在前两种上面。这本书主要面向的是那些相信“我越努力工作，幸运似乎越青睐我”的人，或者正如拉尔夫·沃尔多·爱默生所言：“肤浅之人相信运气，强壮之人相信努力”。书中弘扬乐观主义和变革精神，而不是宣传坐在原地哀叹生活从来不赐予你成功的机遇。记住，哀叹抱怨是不能解决问题的。

如何使用本书？

你在面试阶段的技能包括五个关键层面，你可以将它们看作是一个切成两半的大洋葱的层层外皮（不过不会辣得你流眼泪！）

第一层：合格的技术

这一层包括你得到证明可以衡量的技能，也就是你的资格证。在参加面试之前，你应该在履历表中展示这些技能。如果你是申请晋升，你可能还需要将你在公司里现任工作中获得的所有资格证补充到履历表中。

第二层：工作经验

这一层指的是你的工作经验或者与工作相关的经验。这些细节同样应当体现在你的履历表中，而且很有可能在面试过程中会讨论到它们。这些包括无偿志愿工作、临时工作以及固定工作。如果你是在休假一段时间之后重返工作，你应当考虑一下将养育家庭或者照顾家人之类的工作经验也添加进去。

第三层：个人才能

个人才能包括你的性格和行为技能。你是一个忠诚、守时、勤奋或者善解人意的人吗？你拥有团队建设或是管理能力吗？你能激励别人或者活跃气氛吗？你够自信吗？

第四层：心理测试

这一层指的是在面试过程中可以测试的所有技能，形式上包括

数学测试或是书面测试。

第五层：软技能

这是你在面试过程中展现的沟通或者表现技能，包括视觉沟通，语言沟通，声音沟通和你在见面、问候、倾听和提供信息时驾驭谈话的能力。另外，软技能还包括闲谈聊天、回答关于你自己和你的经验以及价值观的问题的能力，还有整体工作技能。

人际交往技能在现代商务中至关重要，而软技能则是必备的技能之一。善于沟通的能力非常重要。当微软公司向英国商界领袖们询问他们最看重的技能是什么时，团队合作和人际交往两项技能高居榜首。面试官会评估你的人际交往技能，以此判断你是否具备了与其他员工沟通、说服和影响客户、管理或领导团队的能力。

尽管本书中穿插了一些建议，用以弥补未来面试中可能出现的漏洞，不过第一层至第三层属于职业生涯的前期规划阶段。第四层和第五层是本书的核心部分，其中包含了大量的建议，帮助你应对在面试之前和面试过程中出现的紧张情绪或者信心不足的情况。

书中会有一些前期工作，你可以利用这些来做准备，不过面试每个阶段还会有临时应急方法，最后一个部分提供了紧急情况下可以用到的建议，以备不时之需。

这里我们再来重申一下本书的主旨：

放松心态，脱颖而出！

这是你日后将会用到的一个关键准则。因为在本书的帮助下，你在下次面试前不仅需要擦亮你的鞋子，而且要为面试时的当面陈述和如何展示自己做准备。我们的准备工作基于这样一个理念：不准备则意味着失败，这也就是说你在面试之前所做的任何努力和策略规划都是有益无害的。另外，魅力和天生的领导气质可能对你的人生帮助颇大，但是前提条件是你知道如何充分展示。我们在本书中也会讲到这个问题。

目 录

第一章 为什么要面试? / 1

面试何时开始? / 3

哪些因素搞砸面试? / 4

哪些因素成就一个面试? / 4

面试的目的是什么? / 6

你的角色是怎样和面试目的联系起来的? / 6

面试类型 / 8

第二章 评估产品:我要推销的是什么? / 11

你和你自己 / 12

利用你的盾牌 / 17

你到底有多么聪明? / 17

第三章 如何获得面试机会 / 19

获得面试机会的重要方法 / 20

怎样制作履历表 / 23

策略规划 / 25

怎样利用职业介绍所 / 26

第四章 心理准备:如何增强你的信心 / 29

信心 / 30

分析你的问题 / 30

自尊 / 30

挑战自我意识 / 35
怎样通过简单的六个步骤增强自尊? / 36
把握信心的尺度 / 38
应对害羞 / 41
管理压力 / 43

第五章 应对挫折 / 49

一分耕耘,一分收获 / 50
刺激和反应 / 50
自信 / 50
让自信发挥作用 / 51
怎样让挫折发挥作用 / 52
防卫机制 / 52
发现真相 / 54
咨询专家 / 56
怎样重复利用挫折 / 57
怎样变得积极乐观? / 62
生活一团糟的时候,激励自己! / 63

第六章 印象管理 / 65

瞬间印象 / 66
无声的语言 / 66
礼仪规则:行吗? / 67
社交技巧 / 71
怎样给面试官留下好印象 / 75
明确目标 / 76
和谐一致 / 82
改变你的肢体语言 / 82
阅读面试官的肢体语言 / 89

第七章 面试时怎样着装 / 96

为什么端庄意味着安全 / 97

修饰打扮 / 99

风格 / 101

第八章 怎样进行交谈 / 108

你和你的言语 / 109

调整好嗓音 / 111

心理语言学:话语的力量 / 115

闲聊 / 122

说话中要留下线索 / 126

第九章 受人喜爱的过程 / 128

第一印象 / 129

促进改变 / 135

第十章 在面试中做当面陈述 / 136

感受畏惧! / 137

当面陈述是什么? / 137

完美的当面陈述 / 139

第十一章 仔细研究问题和应答策略 / 144

面试前的重要工作 / 145

第十二章 重要的离场 / 176

面试结束后的事项 / 177

第十三章 解决问题 / 180

1. 我在面试中总是出汗 / 181

2. 我很容易脸红或者受到神经性皮炎的困扰 / 181

3. 我紧张的时候,说话会结巴 / 181

4. 我受到恐慌袭击的困扰 / 182

5. 我受到害羞的困扰 / 182

6. 我买不起西装 / 183
7. 我担心英语可能会拖后腿 / 183
8. 我担心在面试中会忘词 / 184
9. 有时候我侃侃而谈,停不下来 / 184
10. 如果不知道问题的答案,该怎么办? / 184
11. 我总是记不住面试官的名字 / 185
12. 我总是不习惯眼神交流 / 185
13. 我不知道怎样摆放手 / 186
14. 我担心他们会问到履历表中的漏洞 / 186
15. 我担心所有的数学测试或者书面测试 / 186
16. 如果迟到了怎么办? / 187
17. 我觉得面试官不喜欢我 / 187
18. 我缺乏工作要求的条件 / 188
19. 对于这份工作而言,我的资历绰绰有余 / 188
20. 我在谈论自己时会感到尴尬 / 189
21. 我被告知我在面试中留下的印象不够深刻 / 189
22. 我被告知我看起来咄咄逼人或者过于果断 / 189
23. 我被告知太耿直 / 190
24. 几次面试失败后,我倍受打击,开始放弃 / 190
25. 我比大部分面试官的年龄都大 / 191
26. 相对这个职位而言,我可能太年轻了 / 191

第一章 为什么要面试？

通过以下几点,本章将会帮助你理解面试的目的和意义:

- 阐释为什么面对面交流技能在成功的职业生涯中扮演着如此重要的角色;
- 展示面试官的角色及其在面试你的时候要达到的四个关键目标;
- 解释成功的面试和糟糕的面试之间的区别;
- 提醒你面试真正开始和结束的时间;
- 梳理面试的结构;
- 总结出你可能遇到的所有不同的面试类型。

你被录用了！面试篇

为什么要面试？听上去答案是不言而喻的，对吧？不过你可以辩解说，面试是一种本应该做出客观选择的主观方式。毕竟，如果你已经了解了某人的具体情况和条件，而且仔细地核对了这些情况，为什么还要亲自会见应聘者呢？特别是在众所周知的、视觉印象极不可靠的情况下！

由于现在对非人际交流的推崇，各个公司有可能在亲自面试之前，已经进行了很多招聘流程。很多面试包括电话面试阶段，还有一些会利用电子邮件。不少公司还会设置心理测试（书面问题或者是网上问题，以此判断你的性格和行为特点），以求达到一个比较公正的评估结果。一些公司已经开始进行网络招聘，就是通过“第二生活”这类网站举行虚拟招聘会，最后的结果则是一份现实生活中的工作。还有，公司经常会在谷歌上搜索应聘者，或是在 Facebook 之类的社交网站上浏览应聘者的信息，以确定应聘者是否确实像他们在自己的履历表中陈述的那样风度翩翩、魅力十足。

在挑选应聘者的过程中要花费大量的时间和金钱，这意味着面试官在录用正确的候选人时承受着巨大的外部压力，导致面试官和应聘者双方都处于压力之下。雇主总是在寻找能招募到优秀员工的快捷、容易、省钱、安全的最佳方法。每次他们录用了不合格的员工时，他们都知道他们自己的信誉甚至是事业面临着危机。不过所有这些不牵扯个人感情，事实确凿的躲避只会推延不可避免的结局。在招聘过程中的某个阶段，公婆总是要见见丑媳妇，也就是说总有一天你会坐在一个桌子前或者围坐在圆桌周围，面对面地和你的面试官或者面试委员会接触。

面试官们面临的问题是，在会见应聘者之前就决定雇用某人是极其困难的。

我问过几个专业招聘面试官，为什么他们喜欢在决定录用之前先亲自见见应聘者。这里是他们的部分答案。

- “如果这份工作需要和客户打交道，我要看看他们怎样展示自己。他们衣装整洁、打扮得体吗？我们只有亲自看到应聘者本人之后，才能从我们客户的角度来判断他们。”
- “面试之前我通常会浏览一下履历表，但是我相信只要亲眼看

看应聘者，你便能更加深入地了解他们的性格。”

- “应聘者有时候在履历表中撒谎或者夸大其辞。如果当面提问他们的话，我便能发现真相。”
- “我需要知道他们是否能融入我们的企业文化。”
- “我向来认为肢体语言非常有说服力。”
- “形象对我们公司很重要。我们不想录用那些着装不当的人。”
- “我们把人际交往能力视为我们公司任何一个工作所必需的核心技能之一。应聘者能够在电话上侃侃而谈，或者提交一份华丽的履历表，这是不够的。我们还需要看到他们如何在面对面的情况下与人沟通。”
- “人们在找工作时会弄虚作假，不过优秀的面试官会发现真相。”
- “你寻找应聘者迟疑或是犹豫的时候，这让你知道你还需要继续追问下去。”

面试何时开始？

人们常常以为当你走进面试官的办公室，他或她开始提问时，面试才算开始了。但是面试在很多方面与舞台表演不同。面试并不是在室内灯光熄灭、大幕拉起的时候才算正式开始。早在你第一次与公司或者机构联系的那一刻起，你的面试就已经开始了。每一次交流都可视为评估过程的一部分。至少有如下 11 个基本阶段应当作面试过程的一部分。

1. 打电话或者发邮件申请或者获取详细情况，
2. 公司招聘活动，
3. 你的履历表，
4. 到达前台和等待，
5. 结识别人并且闲聊，
6. 受到面试官提问，
7. 四处走访（被人带领着在公司里参观工作现场和员工），