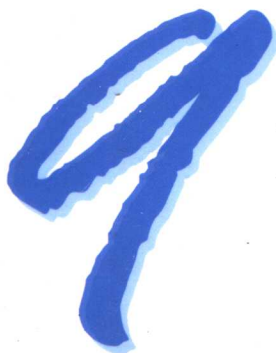


不做“小女人”—— 女生面试成功的大准则



大准则

编著◎熊海艳 / 蒋蓓蓓

女性求职，是时下热门话题

如何化解面试时的紧张心态？

如何提高面试应对技巧？

如何充分展示“铿锵玫瑰”的无限魅力？

如何从谈吐、心理、形象、情绪等诸方面

轻松从容地从高手如云的“小女人”中脱颖而出？

嗨，哥们，
能参加你主持的面试，
是我梦寐以求的事……

哪里哪里……



西南财经大学出版社

经典职场系列

不做“小女人”—— 女生面试成功的大准则

编著◎熊海艳 / 蒋蓓蓓

嗨，哥们，
能参加你主持的
面试，是我梦寐以求
的事……

嘿嘿嘿嘿……



西南财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

不做“小女人”——女生面试成功的9大准则/熊海艳,
蒋蓓蓓编著. —成都:西南财经大学出版社,2006.1

ISBN 7-81088-440-9

I. 不... II. ①熊...②蒋... III. 女性—职业选择
—通俗读物 IV. C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第155194号

不做“小女人”——女生面试成功的9大准则

熊海艳 蒋蓓蓓 编著

责任印制:杨 斌

责任编辑:王 利

封面设计:张 薇 冉小清

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街55号)
网 址:	http://press.swufe.edu.cn
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸:	148mm×210mm
印 张:	6.375
字 数:	130千字
版 次:	2006年1月第1版
印 次:	2006年1月第1次印刷
印 数:	1—5000册
书 号:	ISBN 7-81088-440-9/G·024
定 价:	16.80元

1. 版权所有,翻印必究。

2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。

策划人简介 汤小映

图书策划高级经理人，营销策划专家。曾担任大型企业营销策划高管、高级讲师等重要职务，现为国内某著名文化企业的执行董事兼总经理、多家图书出版机构策划总监。

为海内外策划图书百余套，其中《城市猎人》、《策划旋风》、《商业战士》、《成功开店》、《另类人生》、《关掉电视》、《魔鬼营销》、《小鬼当家》等系列丛书畅销海内外。出版的个人专著主要有：《非常公关》、《非常谈判》、《轻松上台开口秀》、《演讲的谋略与技巧》、《骂出好员工》、《图书策划与运用》等。

联系邮箱：

E-mail: xiaoying@book4u.com.cn

作者简介 熊海艳

中文系毕业，出生于川东一个偏僻的小县城。喜欢阅读，爱好写作，对人事管理颇有见解，现任某集团公司人事部经理，在多年的招聘工作中积累了丰富的面试经验，加上年轻时的求职经历，使她用真实生动的文字、独到多样的见解，写成了这本女性面试的工具书。

作者简介 蒋蓓蓓

中文系毕业，爱好旅行、写作。曾为自由撰稿人，现为国内某著名图书策划公司专职编辑，在小说等文学创作领域颇有成绩，在少儿、经管、励志书籍等方面有丰富的编撰经验。其作品文笔细腻，意境深远。常用“红茶蓓蓓”等多个笔名发表作品，其主要作品有《舞者》、《云端》、《高山上淌下的水流》、《打造特种员工》。



插图◎季 熙

前言

说到面试，我想到了战争。

的确，这是一场没有硝烟的战争。不仅因为面试对垒像战争一样，需要绞尽脑汁地与面试官拆招，更主要的原因在于面试是取得职位最重要的一关。面试的成功与失败直接决定着你能否拿到公司的Offer，由此可见面试的重要性。

一个女性，除了要有令人羡慕的外表和家庭以外，一份能体现自身价值的工作也是现代女性所追求的目标之一。而面对职场竞争日趋激烈的现状，我们应该如何展示“铿锵玫瑰”的无限魅力？在面试中我们应该注意哪些技巧呢？

在这本书里，我们将竭尽所能地为你解决面试中的种种困难，向你讲述女性面试取胜的九大准则，系统分析女性在面试过程中应该注意的事项。一针见血的案例分析和创造性的见解，将为正在求职路上抛洒汗水的女性朋友们提供全面的有针对性的指导。

同时，诚恳地向所有女性朋友说一句：面试路上，同样可以不做“小女人”，让本书为你保驾护航，并祝你早日实现事业理想。

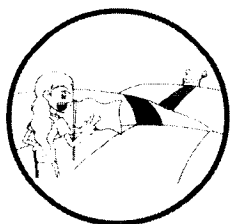
目录



准则一

礼仪，你的招牌动作

- 2 | 举手投足见高雅
- 7 | 礼多人不怪——见面礼
- 16 | 让你魅力无限



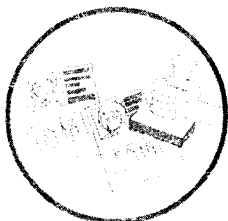
准则二

准备，助你成功

- 22 | 简历——打开成功之门的金钥匙
- 32 | 面试也要“门当户对”
- 40 | 将健康进行到底



不做“小女人”



准则三

态度决定命运

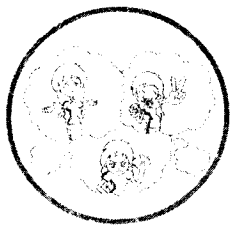
- 46 | 胸有成竹
- 56 | 自信的女人才最美
- 62 | 轻松一点——胜人一筹



准则四

小心你的嘴

- 68 | 学会倾听
- 73 | 量好尺度才“动人”
- 76 | 嘴巴长在“心里”
- 79 | 切忌说谎
- 82 | 爱在“薪”，口难开



准则五

你的身体也可以“说话”

- 90 | 别让你的嘴太累
- 98 | 让脸来帮你“说话”
- 101 | 让你言行一致



准则六

天使般的微笑，开启考官的心扉

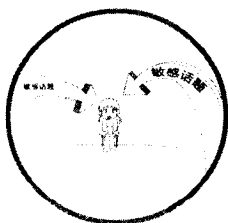
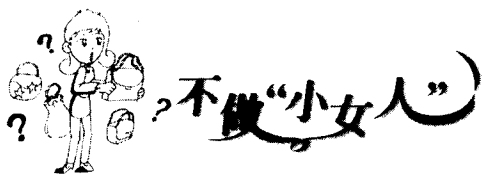
- 106 | 成功就在微笑间
- 110 | 用你的眼睛送“秋波”
- 115 | 有的放矢



准则七

浓妆淡抹总相宜

- 118 | 把面试当做“选美”
- 133 | 包为你加分
- 135 | 面试也得要“面子”
- 142 | 个性张扬，别扯我眼睛
- 149 | 不是“一见钟情”，就是“一眼出局”



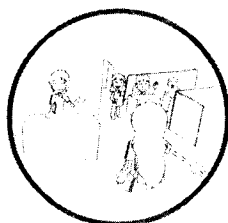
准则八

154 | 想说就说

162 | 巧对敏感问题的N种技巧

巧对敏感话题

172 | 面试也轻松



准则九

178 | 感恩的心

182 | 人心合并

找到“归宿”之后

189 | 为工作痴狂

新手上路

192

策划者的话

193



准则一

礼仪，你的招牌动作



不做“小女人”

礼仪是指人们在社会活动中形成的行为规范与准则，它是抽象的，存在于人际交往的一切活动中。没有礼仪的地方，就是没有文明的地方；不懂礼仪的人，就是不文明的人。周到的礼仪是你文明道德修养的最好表现形式。因此，我们将礼仪提到第一的位置，希望能引起你足够的重视。

得体的礼仪，不仅是对别人的一种尊重，也是对自己的一种尊重。女性对礼仪的重视，更有助于让她摆脱“小女人”的小家子气。尤其是在面试的时候，注重个人礼仪，将更加有助于女性朋友赢得职位。

第一节 举手投足见高雅

求职者的礼仪是否得体，应该说是自身素质和能力的体现与延伸，它向面试官传递这样的信息：我很尊重您，很希望获得这份工作，同时我也很自信，我能胜任这份工作。女人，是上帝的杰作，举手投足间应展示出自己的人格魅力。做一个知礼的女性，会给你的面试带来高分。

人体就是一个信息发射站，身体语言是一种非语言的沟通

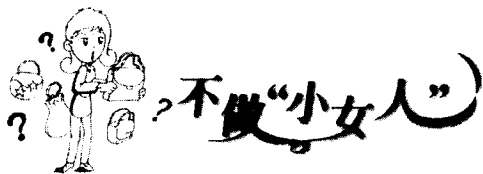
手段。近年来，国外兴起了一门新兴学科——身体语言学，它认为人的身体，可以用各种动作或姿态来表达对周围人或事物的思想感情，人们把这种动作称为一种语言——身体语言。通俗地说，人的身体语言——一个姿态，一个眼神，一举手，一投足，一颦一笑，都是无声的语言，所以身体语言又叫体态语言。我们在面试时，除了口头语言之外，适当地运用身体语言，会帮助你更有效地表达出你的意思。这样不仅能展现你优美的体态，也能更完整地表达出你的感情。所以身体语言在人际交往过程中非常重要。

美国心理学家艾伯特·梅拉别思通过研究发现：一条信息 = 7% 的文字 + 38% 的声音 + 55% 的人体动作。这说明，人们获得的信息大部分来自于视觉印象。因此，在面试过程中，我们必须学会运用肢体语言。特别是女性所独有的柔美的肢体语言，在无形中会给面试官留下美好的印象。另外，美国心理学家艾德华·霍尔曾十分肯定地说：无声的语言所显示的意义要比有声语言多得多。身体语言独特的有形性、可视性和直接性，对于女性通过面试来说具有不可低估的特殊价值。

所谓女性面试的肢体语言，就是走姿、站姿、坐姿、表情等几方面的表现。

一、走姿

不少公司在面试时，非常注重应试者的举止行为。美国通用汽车公司招募新员工的做法就是一个典型。通用汽车公司用



来进行面试的房间很大，应试者需要走很长一段距离才能到达面试官的面前，而面试官在整个面试过程中并不提出任何问题，在应试者走完这段路后即示意：您可以先出去了。面试就此结束。应试者常常被弄得一头雾水：这个面试怎么一个问题都没有？面试官的解释是：我们能从应试者走路的姿态以及举止、表情、出门的速度和动作等方面，判断出这个人的气质、性格、自信心、创造性等东西！这个例子为我们面试时的走姿敲响了警钟。作为女性，拥有优美的走姿将为其高雅的气质添色不少。因此，从现在起，你就应该注意纠正自己的走姿，不管是为了面试成功还是为了提高自身气质，这都是必不可少的。

正确的走姿：两眼注视面试官，双手自然地摆动，幅度不能太大；双腿伸直，不要过分弯曲，不能夸张地摆动髋部；脚不要过分分开，要呈二字步，脚步跨度不能太大，落地也不能太重，特别是穿高跟鞋的女性，应尽量压低脚步的声音，同时不要任意地跨越放在地上的东西；眼睛不要东张西望，要面带微笑地平视面试官，很自然地走到他的面前。

二、站姿

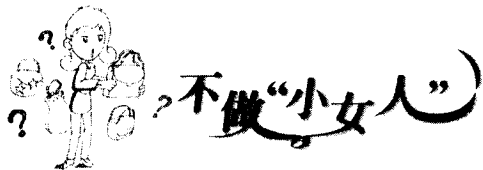
中国有句俗语：站如松，行如风，卧如弓，坐如钟。虽然要女性达到“站如松”的要求有些不实际，但是站得体面，是我们的女性求职者一定要做到的。而要达到这样的要求，必须加强自己的形体训练。要从平时的站姿中积累经验，让自己的举止显得优雅大方。

正确的站姿：抬头，挺胸，收腹，收颌。要站得端正、自然，不摇摇晃晃，给人一种稳重、亲切的感觉。女性在站立的过程中，应把肩打开，放平；腰要直，两臂自然下垂或放于身前；放手时右手握左手，放于胸前；两脚并拢，不能打开；也可以站成丁字步，注意大腿并拢。站稳之后不要随意乱动，否则会给人一种无精打采、自由散漫的感觉，特别是面试时，这是很失礼的表现，甚至会让面试官对你极其蔑视。

三、坐姿

女性良好的坐姿会给面试官一种美感，女性求职者应该好好地利用这个优势，为自己赢得一个不错的第一印象。

正确的坐姿：找到应试者座位的位置后，从要坐的椅子后面将椅子轻微地向左移一下（面试官的右边），再从椅子的右边走到椅子的前面来，切忌直接走到椅子前面，这样才是对面试官的尊重。走到椅子面前，也不要立马坐下，必须得到面试官的许可后才能坐下去。对于女性来说，坐的时候要斯文，不能“咚”地一下，一屁股坐下去。穿裙子的女性坐下的时候，应将裙子向前拢一下才坐，坐下之后双腿并拢，不能随意摇动身体。坐椅子的时候，最好坐椅子前面三分之二的部分，身体微微向前倾，目光与面试官接触，这样可表示对面试官的尊敬。坐下后要两腿并拢，切忌抖动脚，如有必要，可以改变坐姿，但不能跷“二郎腿”，那是缺乏教养和傲慢的表现。坐在椅子上时，手可以自然地放在腿上，也可以放在椅子的扶手



上。坐好之后，调整好呼吸，放松全身肌肉，千万不要喘粗气。

四、表情

表情是表现人情绪的窗口！你的欢喜、你的哀愁、你的痛苦、你的自信……你的所有情绪，都将通过它来表达！反过来，你的面试官也会通过你的面部表情来判断你的反应，甚至可以看出你是否在撒谎！面试的时候，控制你的表情，对你成功地谋求到这个职位非常重要。

女性在面试时，应当尽量做到面部表情端庄中有微笑、严肃中有柔和。一般来说，面部表情应该和语言表达的情感保持一致，说话的内容和面部表情脱节，会让面试官感到虚假、别扭，甚至啼笑皆非。脸上所表达出来的感情，不仅讲究准确，而且要求明朗化。因为坐在你面前的面试官无时无刻不在注意你的表情，你要让他（她）从你脸上的每一个表情中，都能准确地觉察到喜就是喜，悲就是悲。似是而非、模糊不清的表情，是面试中的大忌。让面试官捉摸不透你的意思，或感到你高深莫测，会使面试官大大增强对你的戒心。

真实的面部表情，往往是内心本能的反映。任何表情都必须恰如其分。比如我们在笑的时候，应以感情的强烈程度来确定笑的程度，如果只应当是抿嘴一笑，就不要哈哈大笑，因为过于夸张的表情，往往会失去真实和严肃性，既不美也不会感人，甚至会让人反感。

希望参加面试的女性朋友们，在这平常的几个动作中，展现

出知礼女性的高雅，让它们在你的求职路上助你一臂之力。

第二节 礼多人不怪——见面礼

中国有句俗话说：礼多人不怪。不管是在何时何地，作为一名女性面试者，你是否具有礼貌，是展现你品德修养的关键，也是让你区别于“小女人”的重要标准。

一、见面礼仪

守时，是一种礼貌。当你提前到达面试地点的时候，会给面试官一个好的印象，认为你是一个很可靠、很有时间观念的人，因此无形中你又多了一份获胜筹码。提前到达面试地点，你可以先了解一下公司的环境（一般面试地点都在用人单位的公司里），感受一下公司的气氛，这样可以缓解面试前的紧张心理。据德国研究求职的专家统计：面试时迟到的求职者被录用的可能性只相当于准时到达者的一半。由此可见面试守时的重要性。如果是因为特殊原因迟到的话，也不要紧张，要争取机会向面试官道歉，给他们一个有充分说服力的解释。这个解释包含的意思应该是让人相信你确实是遇到了不可抗拒的外因才迟到的，而不是你的主观因素造成的。