

THE POWER OF INTERVIEWING

面试 王道

当代求职
最佳读本

张大生◎编著

第一印象会决定你的未来，“第一次约会”你能留给企业或他人最美好的一面，注定你会成功。“第一次约会”就是面试，我们每时每刻都可能面对面试，但面试不只是面对面、眼对眼，而是有强烈的心理暗示。

THE POWER OF INTERVIEWING

面试 王道

张大生◎编著

☞ 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

面试王道/张大生编著. —北京: 中国社会出版社,
2009. 7

ISBN 978-7-5087-2703-5

I. 面… II. 张… 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 104067 号

书 名: 面试王道

编 著 者: 张大生

责任编辑: 向 飞

出版发行: 中国社会出版社 **邮政编码:** 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

编辑部: (010) 66020531 (010) 66026806

发行部: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 **电传:** (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京天正元印务有限责任公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 13

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

(版权所有, 侵权必究。举报电话: (010) 66026806)

前言

2009 年之夏，灼热的热浪之中，又是一个广大职场人员和莘莘学子加入茫茫就业大军的狂热季节。

“受国际金融危机的影响，明年我国就业形势将非常严峻。针对这个情况，最近召开的中央经济工作会议提出，要实施更加积极的就业政策，全方位促进就业增加。”2008 年胡锦涛总书记在视察求职者招聘会上说。

“你们的困难就是我的困难，如果说你们心里忧虑，我的心里比你们还忧虑。”温总理与北京航空航天大学学生座谈时明确地说。

中国社科院人口与劳动经济研究所蔡昉所长预计，本次经济危机的出口下降导致的非农就业岗位减少为 1763 万，其



中服务业 664 万，制造业 969 万。2008 年全国城镇调查失业率可能为 6.04%。中国社科院社会学所根据样本调查，2008 年全国城镇的调查失业率为 9%。

国家公务员考试，录取率低至 1.75% (2009)。据相关部门统计目前公务员报考人数多，竞争激烈，但考生水平参差不齐，所以造成考试平均分较低，进入国务院办公厅的笔试分数只需两科平均 55 分，故有“55 分就能和温家宝做同事”一说。金融海啸、跨国公司裁员，让瞄准跨国公司的名校尖子生乱了阵脚。在一次次被用人单位招聘“戏弄”后，他们发现还是被称为“国考”的公务员考试靠谱。然而，百万雄师都想挤过独木桥谈何容易。据相关部门统计，2009 年国家公务员考试的网上报名通过资格审查人数超过了 104 万，而最终能捧上“金饭碗”的仅仅 13566 人，淘汰率高达 98.7%。

美国为首的全球金融危机影响，国内外各大企业纷纷“瘦身”，纷纷减少招聘计划，无疑，这对于广大求职者与本来找工作就困难的大学毕业生而言更是雪上加霜。据了解，2009 年应届高校



毕业生将达到 610 万，加上历年没有或临时就业大学毕业生，超过 700 万毕业生需要解决就业问题……大学生在就业时面临着越来越严峻的形势，许多应届毕业生一时很难找到满意的工作。一些用人单位出于对大学生能力的不信任，往往要求应届大学毕业生具备一定的工作经验，这使许多学生被招聘者拒之门外。而有些大学生虽有一定的能力，也积累了一些经验，但走上工作岗位后又往往存在眼高手低的现象。这两者结合留下的后遗症不能不让用人单位立起高高的门槛。在承认毕业生自身职业能力不足的情况下，也不可否认有的用人单位还存在着短视行为。作为应届毕业生，本身只是一个人才的胚胎，能否成才最重要的一个环节还要看用人单位怎么去培养，能否在就业前得到一定的培训与指导。

即使你没有参加过求职面试，你也一定有这方面的体验，比如：加入大学社团、俱乐部的考试，参加论文发表时的自我介绍，还有业余打工时候的面试，你还记得吗？从你的表情、谈话方式等第一印象，他们开始分析你内在的东西，即使你认为当时内容回答的滴水不漏、完美无缺，



他们也会认为你不过是做了较充分的准备。他们可能更注意观察你的一些“失误”——口误、笔误、行为失误，要知道很多大公司的人力资源总监往往是心理专业毕业的或至少具备一定的心理学素养。他一定会通过口头回答以外的东西来观察你。

遗憾的是，当前，许许多多的人都在培训表面的口才演讲、面试技巧、答题窍门等戏剧表演能力，而忽略内心的觉悟力。面试的本质其实就 是是否能读懂人心，洞察事物的本质。

所谓的“面试”，就是由招聘机构安排的对求职者的面对面测试。

目前，国内有些就业指导或人力资源管理方面的书往往把面试与面谈混为一谈，其实这完完全全是两码事。二者虽然有一些共同之处。但是，区别是很明显的。

把握全体，把握面试的本质，这是面试的战略。必须要接受现实，承认现实，相信自己是最好的，只有你自己才了解你自己。

本书就是专门为大学毕业生和广大求职者而写的关于如何应聘、如何顺利通过面试，从而找



到自己心目中理想的和与用人单位双方皆大欢喜的工作岗位与就业创业环境，这本书会为广大求职者那颗焦灼不安的心带去一丝平静、一点自信、一次成功的机会。

张大生

2008 年 3 月 日本 岩手大学 客座研究之余暇 初稿

2009 年 4 月 中国 哈尔滨 黑龙江大学 完稿

[邮箱: zds21@yahoo.com.cn, 网址: www.hopesos.com]



附：

张大生博士简介

张大生，北京大学历史系世界史专业学士，黑龙江中医药大学医学硕士，日本京都大学心理学博士。联合国世界卫生组织（WHO）“灾难相关社会心理危机干预”骨干成员，日本21世纪东北协会中方会长。现任黑龙江大学国际礼仪与跨文化沟通研究所所长，哈尔滨市希望青少年心理救援咨询中心理事长、主任。黑龙江省青少年研究学会副会长、中国心理卫生协会会员、中国心理学会会员、中国性学会青少年专委会主任委员、黑龙江省心理学会常务理事、黑龙江省心理咨询师协会常务理事、黑龙江省公共关系协会副会长。创黑龙江省首家谈话沟通类节目哈尔滨人民广播电台《名嘴夜话》、《今晚有约》、《千家万户》、《一个人的日子》、《跟大生侃大山》、《咱兄弟姐妹》、《今夜沙龙》等系列深夜谈话节目并担任主持。“《东西南北》全国大学生名家高端讲坛”巡回演讲大使。

求职者的心理适应能力测量评分

下面的问题能帮助你进行心理适应能力的自我判别。请认真阅读，并决定其与你实际情况的符合程度，然后从每个项目后面所附的三种备选答案中选出一个来。

1. 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应：

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

2. 每到一个新的地方，我很容易同别人接近：

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

3. 在陌生人面前，我常无话可说，以至感到尴尬：

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

4. 我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性：

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家，只要换一张床，有时也会失眠：

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

6. 不管生活条件有多大变化，我也能很快习惯：

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

7. 越是人多的地方，我越感到紧张：

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

8. 我的成绩多半不会比平时练习差：

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

9. 全班同学都看着我，心都快跳出来了：

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

10. 对他有看法，我仍能同他交往：



A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

11. 我做事情总有些不自在:

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

12. 我很少固执己见, 常常乐于采纳别人的观点:

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

13. 同别人争论时, 我常常感到语塞, 事后才想起怎样反驳对方, 可惜已经太迟了:

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

14. 我对生活条件要求不高, 即使生活条件很艰苦, 我也能过得很愉快:

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟, 可在课堂上背的时候, 还是会出差错:

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

16. 在决定胜负成败的关键时刻, 我虽然很紧张, 但总能很快使自己镇定下来:

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

17. 我不喜欢的东西, 不管怎么学也学不会:

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

18. 在嘈杂混乱的环境里, 我仍能集中精力学习, 并且效率较高:

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

19. 我不喜欢陌生人来家里做客, 每逢这种情况, 我就有意回避:

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

20. 我很喜欢参加社交活动, 我感到这是交朋友的好机会:

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

【评分规则】

(1) 凡是单数号题 (1, 3, 5, 7……), 选“是”为-2分, 选“无法肯定”为0分, 选“不是”为2分。

(2) 凡是双数号题 (2, 4, 6, 8……), 选“是”为2分, 选“无法肯定”为0分, 选“不是”为-2分。

将各题的得分相加, 即是总分。

【结果解释】

35~40分: 心理适应能力很强。能很快地适应新的学习、生活环境, 与人交往轻松、大方。给人的印象极好, 无论进入什么样的环境, 都能应付自如, 左右逢源。

29~34分: 心理适应能力良好。

17~28分: 心理适应能力一般, 当进入一个新的环境, 经过一段时间的努力, 基本上能适应。

6~16分: 心理适应能力较差, 依赖于较好的学习、生活环境, 一旦遇到困难则易怨天尤人, 甚至消沉。

5分以下: 心理适应能力很差, 在各种新环境中, 即使经过相当长一段时间的努力, 也不一定能够适应, 常常困惑, 因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中, 总是显得拘谨, 羞怯, 手足无措。

如果你在这个测查中得高分, 说明你的心理适应能力较强。但是, 如果你得分较低, 也不必忧心忡忡, 因为一个人的心理适应能力是随着年龄的增长、知识和经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心, 刻苦学习, 虚心求教, 加强锻炼, 你的心理适应能力是一定会增强的。



求职者的人际关系综合诊断评分

这是一份人际关系行为困扰的诊断量表，共 28 个问题，在每个问题上，选“是”的打“√”，选“非”的打“×”。请你认真完成，然后看后面的评分计分办法和对测验结果作出的解释。

【问卷】

1. 关于自己的烦恼有口难言。 ()
2. 和生人见面感觉不自然。 ()
3. 过分地羡慕和嫉妒别人。 ()
4. 与异性交往太少。 ()
5. 对连续不断的会谈感到困难。 ()
6. 在社交场合感到紧张。 ()
7. 时常伤害别人。 ()
8. 与异性来往感觉不自然。 ()
9. 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。 ()
10. 极易受窘。 ()
11. 与别人不能和睦相处。 ()
12. 不知道与异性相处如何适可而止。 ()
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。 ()
14. 担心别人对自己有什么坏印象。 ()
15. 总是尽力使别人赏识自己。 ()
16. 暗自思慕异性。 ()
17. 时常避免表达自己的感受。 ()
18. 讨厌某人或被某人所讨厌。 ()
19. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。 ()
20. 瞧不起异性。 ()

21. 不能专注地倾听。 ()
22. 自己的烦恼无人可申诉。 ()
23. 受别人排斥与冷漠。 ()
24. 被异性瞧不起。 ()
25. 不能广泛地听取各种意见、看法。 ()
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。 ()
27. 常被别人谈论、愚弄。 ()
28. 与异性交往不知如何更好地相处。 ()

【评分规则】

选择“√”则得1分

选择“×”不得分

【评分标准】

如果你得到的总分是在0~8分之间,那么说明你在与朋友相处上困扰较少。你善于交谈,性格比较开朗,主动关心别人,你对周围的朋友都比较好,愿意和他们在一起,他们也都喜欢你,你们相处的不错。而且,你能够从与朋友相处中得到许多乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的,你与异性朋友也相处得很好。一句话,你不存在或较少存在交友方面的困扰,你善于与朋友相处,人缘很好,获得许多人的好感与赞同。

如果你得到的总分在9~14分之间,那么,你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般。换句话说,你和朋友的关系并不牢固,时好时坏,经常处在一种起伏波动的状态之中。

如果你得到的总分是在15~28分之间,那就表明你在同朋友相处上的行为困扰较严重;分数超过20分,则表明你的人际关系的行为困扰程度很严重,而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈,也可能是一个性格孤僻的人,不开朗,或者有明显的自高自大、讨人嫌的行为。

目 录

前言	(1)
求职者的心理适应能力测量评分	(7)
求职者的人际关系综合诊断评分	(10)
第一章 知己知彼，百战百胜	(1)
求职者职业取向解析	(3)
求职者心理解析	(4)
安全心理	(5)
竞争心理	(5)
功利心理	(5)
依赖心理	(6)
求名心理	(6)
求闲心理	(7)
奉献心理	(7)
求便心理	(7)
从众心理	(8)
十个关键切入点	(9)



招聘程序图解	(10)
求职程序图解	(11)
怎样通过面试主考官的“望、闻、问、切”	(11)
主考官的“望”：察言观色、由表及里	(12)
主考官的“闻”：态度和缓、以静制动	(13)
主考官的“问”：循序渐进、言词诚恳	(14)
主考官的“切”：综合判断、由此及彼	(15)
一封打动人的求职信	(16)
播种名片，收获机会	(19)

第二章 面试礼仪、服饰、声音和表情训练 (21)

男性面试服饰礼仪	(23)
西装	(23)
衬衫	(24)
领带	(24)
皮鞋	(25)
袜子	(25)
手和指甲	(25)
发式	(26)
风衣	(26)
公文包	(26)
饰物	(26)
个人卫生	(27)
女性面试服饰礼仪	(27)
得体	(28)



鞋	(28)
袜子	(29)
饰物	(29)
发式	(30)
化妆	(31)
手和指甲	(31)
如何礼貌得体地谈薪水	(32)
要善于发问	(32)
迂回战术求高薪	(33)
额外“工资”多争取	(33)
声音训练技巧	(34)
表情训练技巧	(36)
表情训练的要领	(37)
第三章 面试心理准备和及时调整	(39)
读懂面试官的体态语与考场空气	(41)
面试官的手部和双臂	(41)
面试官的头部、嘴部和脸部	(43)
双眼	(44)
腿部动作和脚部动作	(45)
情绪	(46)
注意自己的笔迹对面试官的影响	(47)
面试官会通过字体大小分析你的人心理特征	(47)
面试官会通过书写习惯分析你的心理特征	(47)
面试官会通过字体的倾斜角度分析你的心理特征	(49)