

## 应聘面试的技巧



**本文作者** 潘瑞华,复旦大学学生职业发展教育服务中心职业咨询师,副教授。图片为本文作者。

**栏目主持人** 马臻,复旦大学环境科学与工程系副研究员。电子信箱:zhenma@fudan.edu.cn。

面试是招聘者和求职者之间近距离交流、博弈的过程。求职者希望通过面试过程展现自己,获得招聘单位的青睐。招聘者则希望通过这一过程了解求职者的相关素质和能力,选出合适的人选。求职者只有了解了面试技巧,认真训练,才能在招聘者面前镇定自若、表现优异,进而赢得职位。

### 1 面试前要精心准备

“工欲善其事,必先利其器”。对面试准备充分,面试时就不会紧张,因为你有很多东西可以说,有很多故事可以和面试官分享,还有能让面试官感兴趣的问题当面请教。这可以让面试官感到你对这个单位尊重,对这个职位有兴趣,你具备进行深入交谈的基础,这样你在面试前就已经成功了一半。

1) 了解单位与应聘的职位。用人单位的历史、业务范围、规模、经营现状、企业文化、发展前景、用人要求、岗位要求、公司的优势和弱点等是面试前要了解。根据这些特点有针对性地设计自己的面试策略,在面试时就会表现得自信、准备充分,获得成功的机会就更大。

2) 充分分析自我,挖掘自身优势。你的优势在哪里?不足是什么?哪些地方可以完善?你的个性、成绩,哪些是与应聘的职位要求相符的?你能为单位做些什么?做好这些分析,可以提高你成功的概率。

3) 了解面试官考什么。面试的实质

是透过一系列问题,考查应聘者各个方面的能力。这些能力包括表达能力、思考判断能力、与人沟通能力、情绪控制能力、应变能力、合作精神、责任感和自信心等。

4) 了解面试类型。最传统的面试就是一问一答。可分为:一对一、多对一、多对多等几种。

第二种是行为面试。主要是通过对求职者过去行为的相关提问,考查他们各个方面的能力素质。例如有的根据简历,让求职者从过去的活动经历中用具体事例说明他的角色、采取的行动和取得的结果;有的设计出将来要面临的一个工作场景,让求职者做决策或实地演练,以此推知他将来的行为模式。

第三种是小组讨论。面试时,将多个求职者聚集在一起,要求他们共同商讨并解决某个问题。面试官会观察每个求职者的一举一动,考察应聘者在团队中扮演什么角色,起到什么作用,有无团队精神,解决问题的能力如何。

第四种是案例分析。这种面试形式要求应聘者在有限的时间内模拟分析某个真实的问题,得出结论或提出建议,以此来测试求职者的分析能力、推理能力、沟通能力以及拥有的商业知识和自信。

第五种是压力面试。面试官设计出各种压力场景,观察求职者的表现。

第六种是观察式(隐蔽式)面试。面试官为了更深入地考察求职者的工作能力和素养,可能会设计某些场景,让求职者在放松的环境中表现自己,从而达到深入了解求职者的目的。

各单位都会有一些常用的面试方式。不同单位会根据招聘的需要选择面试类型。

5) 了解面试官会问哪些问题,想清楚如何作答。面试官常提出的问题有:请你谈谈你自己,我们为什么要聘用你?你对我们这个行业了解多少?你为什么选读此专业?你对自己的学习成绩是否满意?你的朋友评价你时会怎么说?你还有什么疑问?要对可能的问题和可能的回答做好准备。

### 2 面试时需注意的问题

1) 做好临场准备。① 带好学生证、

身份证、备用简历、推荐表等有关资料,简历、申请表中填写的内容要熟记;② 牢记面试时间、面试地点和联系人;③ 不要忘了带上纸和笔;④ 不要请人陪同;⑤ 不要迟到,最好提前5—10分钟到达。

2) 保持平和积极的心态。调整自己紧张的心情,在放松自己的同时要保持积极的态度,始终面带微笑,问什么都愿意回答,但是不要不懂装懂。

3) 掌握交谈技巧。对方谈话时要认真聆听,不要打断;回答问题时要热情、坦诚、谦虚;涉及多种观点时,要先肯定他人的观点;要学会用数据来说明;涉及对学校、老师、同学的想法时,要多谈他人的优点以及他人对你的帮助;不要过分夸耀自己,描述自己时,少用评价性语句。

4) 抓住提问机会。提问可以让你更多地了解招聘单位;可以让考官看出你对招聘单位及职位情况的了解,以及你所具备的能力和素质。

5) 合理规范的体态语言。对任何人都要保持谦虚和礼貌,落座后要保持良好的坐姿,不要左顾右盼,要保持与面试官的目光接触,证明你的自信,但又不能盯着看。面试结束时要道谢和说再见。

6) 适当的形象设计。面试时,应穿着得体,这表示对企业的尊重,又说明你具有良好的修养。一般来说,正规企业比较传统,他们欣赏的是保守的正装,男士深色西服,女士深色西装套裙。但如果是广告公司招聘企划或设计,那么保守的正装可能不利于你的成功。如有可能,可在面试前观察一下面试单位的员工,了解一下企业再决定穿什么。但不管怎样,朴实、整洁、大方是基本原则。

### 3 面试后要及时对面试过程加以总结

一次面试就是一次成长,面试之后要懂得总结,这会成为自己的一笔财富。所以,面试之后应多想一想:这次面试中哪些地方表现得不错,哪些地方表现不佳?一同面试的求职者有哪些值得学习的地方?他们的失误自己是否也有?还有哪些问题应该注意?通过反省和总结,以后的面试一定会发挥得更出色。

(责任编辑 陈广仁)