**面试制胜的十个心理技巧**

译者：飞鱼安乔 原文：psybolg

运用心理研究得出的一些面试技巧可以帮助你成功找到工作。现在用人市场竞争日渐激烈，面试时我们越发难以脱颖而出，以下10个心理技巧让你在求职过程中无往不胜。

1.可以闲聊，但不要自我浮夸

能闲聊很不错。有个报告表明116个即将毕业的学生去应聘他们人生中的第一份工作时，（Higgins & Judge, 2004）那些面试成功的人都是会讨人喜欢的学生：他们会赞美应聘机构，迎合面试官，表现出极大的热情，讨论与面试官共同的兴趣话题，面带微笑并保持目光接触。

与此相反，令人惊讶的是，过度的自我浮夸显然不起作用。而技能、才干和参与负责的活动经验好坏多寡，这些的差别对应聘结果影响也很小。不管你多在意这场面试，哪怕你在学校有不错的学分，都难以影响面试官的决定。

所以，虽然雇佣者经常说工作经验和品质才是决定录用与否的关键因素，但从上面这份报告来看，显然不是。在考虑求职者是否符合应聘职位时，闲聊的能力竟是最重要的影响因素。它的效用能帮你成功获得职位。

2.掌控能力

面试官常会问这个问题：当你工作中遇到困难时，你会如何处理？你心里可能已经有了答案，但是，你能确信，你这么说是否能迎合面试官对应聘者的素质要求呢？

研究表明，想要让面试官留下深刻的印象，你必须这么回答：侧重强调你是如何控制住了整个困境，而不是被困境给难住了(Silvester et al., 2003)。雇佣者想看到你是否是一个主动进取，而非被动等待的人。

3.口头指导（自言自语）

在日常生活中，大多数人都会自言自语。通常来说，自言自语被视为神经质的表现，又或者，是因为看太多自我激励的书的缘故。

当然，这么看，好像这不是个好事儿，但在就业面试中，这种行为被称为“口头自我指导”，对于成功应聘是很有用的(Latham & Budworth, 2006)。你可以对自己这么说：“我可以非常自信地走进这个房间”或者“我能微笑并坚定地同面试官握手”等，你还可以将这个方法运用于其他方面。

不过，要记得，在你做“口头自我指导”时，千万别说出声哦，尤其不要当着你的面试官的面……（不然，那可就糗大了）

4.自我暗示

如果顶尖的运动员可以通过心理暗示来提高他们的成绩，那么为什么不将之运用于面试呢？有一个报告研究研究说：让一般的参与者想象他们在面试中很自信、放松(Knudstrup, Segrest, & Hurley, 2003)。然后，再想象他们的面试进展得非常顺利，并最后顺利获得这份工作。

这些进行了心理暗示的参与者比没有进行心理暗示的人，在模拟面试过程中，要变现得更好。而且，他们也表示，面试时感受到更少的压力。

5.停止假笑

常见的积极的肢体语言能给人留下很好的印象：如微笑，眼神的接触，身体微前倾……所有这些非语言的行为在面试的时候都会起到积极影响。(Levine and Feldman, 2002)。

至于说到，面试时要避免太多的虚假微笑。面试时，虚假的笑容不如真诚的笑容那样，能带来有利的效果(Woodzicka, 2008)。这种情况同样适用于其他的肢体语言（PS：总之，不要以为能瞒过面试官，HR不是盖的，他们个个都是超能力的心理专家）。

6.握手

刚才我们谈到身体语言，就不得不提到握手。很难相信一个小小的握手会给面试的结果带来什么不同，但是研究表明，确实会不同。Stewart et al. (2008)发现，一个真诚有力的握手确实会影响到面试官的态度。在这项研究中还表明，这种握手效应对女性的效果尤甚。

7.学会辩解（如果需要）

通常面试时，人们建议你不要为自己辩解。他们会说，你不要为自己工作经历的漏洞找借口、不该原谅自己的缺点。其实，这也不全对。

事实上，一些研究表明，你应该做适当的辩解，如果情况需要的话。模拟面试的过程中，遇到问题，勇于道歉，表示歉意，并且承诺下次不会再发生的参与者，会比那些不善于为自己辩解的人获得更多应聘机会。（Tsai et al., 2010）

8.坦白缺点

同样地，在简历里，我们的缺点也会有所体现。但是，到底我们该尽力去掩饰它，还是诚实地坦白呢？

我们已经知道，面试成功最重要的因素是要得到面试官的赏识，那么问题就来了，该怎么表明我们的缺点，但同时又不妨碍面试官欣赏我们呢？

Jones and Gordon (1972)做了个测试，是面试一开始就坦诚自己的不足，还是留到面试的最后才说缺点，哪一样更好。

他们发现，面试官会更喜欢那些一开始就坦诚自己缺点的人，而不是那些一直遮掩到最后再说的人。

这么看来，诚实让人更容易接受，所以面试时应该坦诚地谈及自己的不足。

准确来说，（与坦白你的缺点）相反地，如果直接说出你的优点，也会起到很好的效果。虽然一开始就亮出自己最大优点会显得有点浮夸；但优点也会给面试官留下很好的印象，一直持续到面试的最后，那么，你就有可能被录用。在这里，是记忆效应在起作用。

当你面试完，你留给面试官们的好印象，会让他们慎重地做出决定。

9.“我会努力”，“就像”，请停止使用这些，“呃”，“你知道的”……所有这些不必要的词句

我说的就是你，年轻人！是的，你知道，就像你清楚自己是谁一样，不是吗？又或者，你还没意识到？诸如此类……

FYI（仅供参考）：据报告表明，面试中，应聘者过于频繁地使用这些不必要的“就像”“哦”等连词、语气词、短语，像是填充物，会让人觉得不够专业而不录用。(Russell et al., 2008)

10.不一样的，创新的

面对同样的老问题，你已经有了相应的反应。但如果你要在众多应聘者中脱颖而出，这样做是否明智呢？

研究表明，如果应聘者在回答那些常规问题时，采用创新的方法，会让人耳目一新，起到积极的效果。(Roulin et al., 2011) 纵观不同工作领域，不同年龄、不同学历的应聘者，只有那些善于创新的人更能获得应聘岗位。

大概是因为不一样的答案让人容易记住，而且难以忘记（好像也只能这么解释了。）