

《高效求职通关技能讲座》心得体会

——张彤岩主讲·2020年5月10日

学号：2017218007

姓名：文华

班级：物联网工程17-2班

“大学生就业指导课”主要是对学生进行比较系统的择业、就业思想和技巧的教育。通过对本课程的学习帮助学生正确地把握目前就业市场的需求形势和国家、各省市有关大学生就业的制度和政策，按照社会需求确立就业期看和就业心理，树立正确的择业观念和就业取向，了解大学生就业程序，把握一定的就业技巧，以保证毕业生顺利就业。同时，进行相关的职业知识、道德、素质教育，使学生了解我国目前的就业趋势和职业必备素质和技能，尤其是了解独立创业必须具备的素质和能力，使学生在毕业后能够进行独立创业，为国家排忧解难。

在本次课程中，任课的高老师给我们布置了一系列任务，其中一项是收看“就业指导讲座”，我选择的是由张彤岩老师主讲的《高效求职通关技能讲座》，课程内容有如下几点：

- 1.疫情期远程/线上单面特点
- 2.远程单面流程及注意事项
- 3.面试官考察要点
- 4.网申/电话的“坑”及对策

5.无接触单面试模拟

观看之后，感受颇深，很受触动，下面简单地谈几点收获和感想。

毫无疑问，相比线下面试，线上面试对于应聘者的挑战更大。

由于双方不能面对面交流，互动性大打折扣，注意力也容易受到干扰，在这种情况下，作为应聘者我们应该从下面几个方面准备视频面试或电话面试：

一、网络视频面试准备

（一）确认面试信息

接到 HR 的面试邀请后，首先要确认视频面试信息。搞清楚视频面试的软件、流程、时间，是否需要现场做题，一般会通知得很详细，如果不能在这个时间面试，也需要另外邀约面试时间。

（二）调试好设备

1、选择视频面试的设备，最好选择笔记本，配上耳麦，能解放双手，也不会再视频过程中抖来抖去的，保证电量充足、网络信号通畅。

2、将准备的资料打印好放在一旁备用，配上一支笔和一个本子，面试的时候可以记下记录，缓解不知道手该怎么放的尴尬。

3、视频开始前一般会进行寒暄及调试，要记得更改自身头像和昵称。建议名字+应聘职位+毕业学校，让面试官对应聘者有印象。

（三）选择视频面试环境

1、一般家庭的灯光都没有那么明亮，再加上笔记本的摄像头像素不是很高，容易显得昏暗，可以再增加一个台灯。

2、视频背景最好为浅色墙壁，背景不能杂乱，不要让周围的环境喧宾夺主，应聘者才是面试的重点。

3、面试的时候保持环境安静，避免人为打扰。

（四）注意自身形象

1、如果日常办公不穿西装，面试的时候也不用穿得太正，这样会拉远应聘者的面试官的心理距离，让人感觉应聘者不好接近，日常上班的服装就行，略化淡妆，显露应聘者对面试的重视。

2、精神要饱满，不要无精打采的，整体要表现出自信的风格。

（五）保持良好的姿态和语言

1、调节好自身与摄像头的距离，尽可能保证整个上半身在显示屏上，坐姿端正，大方得体。

2、不要有小动作，实在紧张就保持拿笔在笔记本上的姿势，注意看摄像头才是在看面试官，要保持和 HR 的眼神交流。

3、语调自然，语速适中，和 HR 保持畅通的交流，保持面试全程有互动。好的面试大约有 70%是求职者在说，还有 30%是面试官在说，如果全程都是应聘者自己在讲，就要看看是不是没有引起面试官对应聘者的兴趣。

4、要有礼貌，面试官否认、质疑的时候也要冷静应对，有礼貌的解释即可。

二、面试内容准备

（一）常见面试问题

结构化面试的提问中，很多公司都会使用到宝洁的八个经典提问或根据八大问做出一些改变。这八个经典问题的内容如下：

1、应聘者是如何制定的一个很高目标，然后最终实现了它，请应聘者举例说明。

2、在一项团队活动中如何采取主动，起到领导作用，并最终实现团队所希望的结果。

3、应聘者是如何搜集信息，找到核心问题，并一步步地解决问题的。

4、应聘者是怎样用事实和案例促使他人与应聘者达成一致意见。

5、应聘者能够与他人合作，并共同完成一个重要目标，请举例说明。

6、应聘者的一个创意或者想法，对一个项目起到了很关键的作用，请举例说明。

7、应聘者是怎样对所处环境进行评估，将注意力集中在最重要的事上，获得应聘者所期望的结果，请举例说明。

8、应聘者是如何掌握一门技能，然后将其转为时间的，请举例说明。这八个问题是围绕着能力、领导能力、专业能力、个性特征、团队协作来展开的，而应聘者需根据岗位要求，寻找自身过去相关的例子来证明。

（二）自我介绍

在人际交往过程中最初形成的印象起着重要的影响作用，即“先入为主”带来的效果。一般情况下，面试的第一个环节就是让应聘者做一个简短的自我介绍，其效果影响着整个面试的结果。

自我介绍=个人基本情况+经历+职业理想

如果被要求在 1 分钟内完成，应聘者应有所侧重，突出最"有料"的一点。最后结束的时候不要忘了道声"谢谢"，同时也把提问权还给面试官。

（三）工作、项目经历：

在面试时，经过自我介绍后，一般面试官问要应聘者介绍工作、项目经验，这里我们可以采用 STAR 法则，把简历的写的工作经再进行细化，让这段经历听起来真实可信

STAR 法则运用案例：

S（背景）：作为某 APP 的校园推广大使

T（目标）：为了开拓校园市场，我针对 APP 垂直于大学校园市场的定位，在入学季目标用户人流最密集的地方和时间点进行地推。

A（行动）：凭借进驻宿舍楼门口，食堂楼附近等黄金位置，提高产品的曝光度和品牌的宣传度。

R（结果）：在新生入学第一周，通过摊位布置，赠品活动，海报宣传和话术成功吸引 1400+用户关注公众号。

（四）掌握公司、岗位和行业现状

1、行业现状一般求职的时候都有一个大的方向，像是准备做运营、做设计，投的简历都会是同一行业，可以通过求职网站、公司网站、权威的行业信息发布等了解应聘者将去面试的这家公司所在的行业的情况，行业的大环境是怎么样的。

2、公司现状去面试一个公司之前，应聘者得知道这个公司的现状，以免遇到很坑的公司。还有很多用人单位会问求职者对公司了解多少等等，所以了解公司主要业务经营范围，产品都是很有必要的。

3、了解岗位可以通过**大街网**上的描述了解岗位的职责，还可以联系业内人士聊一聊，要大概清楚这个岗位是做什么的，需要完成那些任务，开展工作有什么重点和难点。

三、注意多次模拟

面试之前一定要多次模拟面试的情况，不打无准备的仗，光看上面这些注意要点没有经过刻意练习很难一次到位，“面霸”不是一次练成的，练习是很有必要的。