

21-透过兴趣爱好，面试官可以看出什么？

面试官的大部分提问都是需要你努力思考的，但也有看似温和的，比如谈兴趣爱好。对于这个似乎缓解疲劳、人畜无害的唠嗑问题，面试官究竟是什么用意呢？

北宋文学家欧阳修说过：“视其所好，可以知其人焉。”在没有利益驱动和外力监督的情况下，你把精力投放到什么事情上，能把这件事做到什么程度，反映了你内心的追求，以及坚持和努力的程度。

我认为面试官问兴趣爱好的主要意图在于：

- 推测你的动机，包括价值观、性格和特质，避免应聘者 and 职位、团队文化有冲突。
- 看你在没压力的状态下，能够把喜欢的事做到怎样。

那么，大多数应聘者是怎么回答这个问题的呢？我下边列了几个：

- 我喜欢旅游，不过过节的时候，景点人太多，平时工作又忙，出不去。
- 打球。跟几个哥们一起，既锻炼身体，又交流感情。
- 平时喜欢在家里待着，看看书，或者上网看知乎，学点东西。
- 有了孩子之后，几乎就没啥爱好了，一有时间就得陪孩子。

看完这些回答，你有什么感觉？跟你的兴趣差不多么？真实，但是挺平淡的，对不对？这些回答不能说有毛病，但就是让人没啥特别的感觉。其实，这个问题，可以回答得质量更高一些。下面我们就仔细聊聊。

兴趣爱好应该讲什么

兴趣爱好，是你内心需要的真实写照。之前的“[06 | 喜欢或擅长的工作，你该选哪一个？](#)”一文中提到过，兴趣是一种情感，表示你“喜欢”某件事，它符合我们的价值观、性格特质，对喜欢做的事情，我们会乐此不疲，因此能够反映我们的做事动机。

1. 讲兴趣点，体现动机

不同的人，即使兴趣爱好相同，他们的动机也不一定相同。从哪里能看出兴趣爱好的动机呢？答案是：从你觉得有意思的地方看，也就是从兴趣点看。假设你的爱好是跑步：

- 如果你觉得最有意思的是，跑完发朋友圈，能收获无数的赞，那你的动机是获得别人的关注和认可；
- 如果你觉得身轻体健使你更加愉悦，那你的动机是为了完善自身体质；
- 如果你觉得边跑边享受路上的美景，那你的动机是追求感官愉悦；
- 如果你觉得约朋友一起跑才有意思，那你的动机是增强社交。

总结来说就是，**讲出你觉得这个爱好哪里有意思，怎么做更有意思，才能反映出你的动机、价值观和性格。**

还是上面的例子，跑完发朋友圈的，可能比较渴望别人的关注，如果是在工作场景下，及时的关注和认可会让他更有成就感；健身和赏景的，可能关注自己更多一些；约朋友一起跑的，可能比较外向，喜欢交朋友，在协作和组织上，会有好的表现。当然，这些需要结合其他的问答表现交叉验证着看，不能仅靠一点，就武断地下结论。而且，我们需要正确认识对这些动机的评判，它们没有优劣对错的，只是对不同工作的促进作

用不同，只要用在了合适的工作场合，就可以发挥正向作用。

2. 讲产出和如何产出

我在“[兴趣金字塔](#)”中提到，兴趣形成之前是好奇，刚刚产生好奇而没有体验过的事情，不能称为兴趣爱好。第二层是“消遣”，是说仅仅是享乐目的，投入多，但除了暂时的感官上的愉悦，没有产生长期的影响和产出。第三层是“产出”，这些产出能对你和周围环境产生长期的影响，形成一定的意义，当然这个影响和意义还要看你如何定义。这些产出体现了你的钻研和坚持，如果你做到极致，影响和意义很大，对周围产生了积极的引导作用，就进入了“引领”层。

以上揭示了一个高质量地回答兴趣爱好的角度：讲产出层，甚至引领层的表现，以及你是如何做到的。简单地说，就是看你能不能把爱好玩儿出产出，能不能做到极致。

我们来看下面的例子：

“我从大三就开始徒步，到现在6年，走过40多条路线了。大部分是北京周边，也有新疆和内蒙的……之前我们在X只脚网站上选路线，后来我把探索的路线分享到App里，很多人都下载过，这让我很自豪。”

上面这段描述，体现了这位候选人对徒步的坚持和毅力，从结果数据上，我们能想象到他付出了很多。而且，这个爱好的产出也对其他人起到了帮助作用。

再看一个例子，关于游泳的：

“从教练那里，我发现了我按照知乎教程学不会的原因，是因为知乎上最热门的那个教程是针对专业运动员的。我们普通人身体的柔韧性差，肩膀都是硬的，所以送肩根本送不了那么平，导致送肩的时候上半身已经伸出水面了，这样浮力不够，屁股就会下沉，然后就游不动。解决办法是：普通人只要送肩的时候往前下方送，屁股就浮起来了。如果想做到水平送肩，平时得多压肩，增加柔韧性。我后来把这个小技巧回复到了知乎中，也得到很多认同。”

以上这位同学描述了学习游泳的一个技术困难，体现了他钻研思考、追求提高的品质。

再举一个例子：

“拿耳机听音乐，我会用均衡器调解一下音效。XX音乐App自带一些均衡器效果，但是我会根据曲目不同，自己调一下。比如对于我现在用的这款耳机来说吧，男中音的歌，得把400 Hz附近的频段提高3分贝，才能使得声音透亮，不调的话，就有些声音发混，没力气。”

这段回答中提到的很多细节，都体现了一个普通音乐爱好者的专业性。这些收获就是他爱好的产出，而且对他进一步发展爱好也能起到促进作用。说实话，我也不知道那些专业知识说得对不对，但是我感觉他做事追求细节，善于折腾，不凑合。

所以，你看，把你爱好的产出和如何产出，有细节、有体会地讲出来，是不是更能打动面试官呢？

这里为方便你理解，我给出兴趣爱好的一个描述结构，供你参考：

1. 兴趣爱好是什么。
2. 动机：为什么喜欢它，是喜欢过程，还是结果；
3. 过程：用什么方法，解决了什么困难，或者提高了什么能力；
4. 产出：有什么结果、收获、提高，有什么价值、影响、意义；
5. 反省：有什么感想体会，哪里可以做得更好。

在你回答面试官的问题时，没必要囊括所有这些点，把有细节、有亮点的部分讲清即可。如果有可以展现你能力的故事会更好，像下面这样：

“我喜欢看书，尤其是人物传记类的。我可以多说两句么？……嗯，《XXX》这本书对我很有启发，我之前一直困惑的问题在这本书里找到了答案，就是……我在工作中也用到了这点，是……”

常见的问题

兴趣爱好的问题，看着很容易回答吧？但实际上，很多人都会犯一些常见的错误，这里我们来看几种。

1. 回答“没有爱好”，或者说“没有时间发展兴趣爱好”（这是不对的）。

这会让面试官觉得你缺乏自我认知或者好奇心，或者是很懒。其实，你可能只是没有思考过自己的兴趣爱好，每个人都有兴趣爱好，难的是提炼总结，讲出价值点。我小时候有个爱好，听评书，这是个消遣爱好。初二的时候，我统计过一次，曾经听过50多部。后来每次听完，就给同桌复述，这也许是我作文高分的一个原因吧（有点自夸了）。

2. 造假（这是不对的）。

如果没有找到有价值点的兴趣爱好，选择“创造”一个爱好来糊弄面试官，那就是诚信问题了。要知道，一句谎话要用一百句谎话来圆。如果你讲得前后矛盾，或者没有细节，那面试官就很可能产生怀疑，虽然他嘴上不说，心里却可能已经开始否定你了。

3. 认为回答的爱好一定要和工作相关（这是不对的）。

爱好不一定要和工作相关。像上面徒步的例子，就和工作没有关系，照样可以受到赏识。但是这里有个风险，就是可能误解你的动机。想一想，如果说徒步是为了享受自由、不受限制，好不好呢？思想开放的面试官，会觉得你有境界、有追求，对于有一定职业成熟度的应聘者，不会影响工作中的任务分工、组织规章啥的。但是不排除有些面试官会产生一些你不服管、我行我素的想法，担心某天大家都在加班工作，你却放下任务，自顾自地走掉了。但是，如果是这样水平的面试官和公司，你工作会高兴么？会长久么？所以，说出你的真实想法，也有助于不合适的公司拒绝你。

4. 兴趣说多了，面试官会说我玩物丧志（这是不对的）。

这个要结合你的工作表现一起看。如果你工作很出色，又能找出时间，把自己的兴趣爱好发展到极致，更说明你是个优秀的人。但是如果工作表现不如意，兴趣爱好却成果显著，如果你是面试官，会怎么认为呢？

总结

面试官通过对你兴趣爱好的了解，来推测你动机层面的想法，来衡量你与职位和团队的匹配度。所以，要把兴趣爱好讲出质量。

如何操作呢？你得讲出这个兴趣爱好哪里有意思，这才能突显出它的确是你的兴趣爱好，而这正是体现你动机的地方；另外，你还要讲出这个兴趣爱好有什么产出，以及你是如何做出这些产出的，这是为了展示你的能力和坚持。前面我建议了兴趣爱好的一种表达结构，用细节和体会来润色你的表述，更容易打动面试官。

另外，不仅仅是为了面试，我们应该为了成为更好的自己，发展一些有益的兴趣爱好，爱好让我们感受美好和享受愉悦，也帮我们拓展了人生的宽度。努力去尝试吧，你会发现更多感兴趣的事儿，你可以努力把它们培养成“产出型”的兴趣，争取能做到“引领”层，从中锻炼品格，培养情操。

思考时间

拿你的一个爱好来分析，你觉得它哪里有意思？其中有哪些产出，让你觉得有意义、有收获呢？

欢迎你在留言区分享，和大家交流。最后，如果今天的内容给了你什么启发，欢迎你把它分享给更多的人。



面试现场

面试只是起点，能力才是终局

白海飞
IBM 软件商务系统经理



新版升级：点击「👤请朋友读」，10位好友免费读，邀请订阅更有**现金**奖励。

精选留言：

- 右耳朵猫咪 2019-03-19 13:29:04
我的爱好是看极客时间。 [4赞]

作者回复2019-03-27 23:05:56
哈哈。

- 上善若水 2019-03-18 09:11:56
本人的业余爱好是跑步。它能够强身健体还可以找到一些志同道合的小伙伴。记得在中航工业WY上班的时候，曾因为坚持跑步两年，每周一三五跑，每次15圈六公里，我成为了公司跑协会会长，并和30多个跑协的会员结下深厚的友谊。进入互联网行业，即使工作时长和强度都很大，但追求健康体魄和与人社交的诉求不会变，最近也在带领四五个同事在楼下一起绕着公司大楼跑跑，说说话出出汗，效果也还不错。接下来希望能把这个业余活动坚持下去，影响更多人，给彼此健康和情感带来质的提高。 [4赞]

作者回复2019-03-30 15:00:55
加油！👊

- pyhhou 2019-03-29 00:48:26
我的爱好是游泳健身，还有做饭。先说健身，我是两三年前开始健身，当时目的很单纯就是为了让自己的更壮一点，在健身的过程中我发现了自己身体的变化，这个结果鼓励我将每天健身的习惯坚持下去，我会在网上看别人发的一些健身文章，也会分享健身对自己身体以及生活习惯的改变，鼓励并带动身边一些

想要健身减肥，但却望而却步的朋友，告诉他们这个东西并不难，跟他们一起去健身房，分享我经常练习的动作，鼓励他们坚持下去，肯定有结果。

另外一个就是做饭，做饭对我来说是给生活放松，增添乐趣的一个方式，我会在下班之余做上一两道自己特别想吃的菜来犒劳自己一天的辛苦工作；我会在网上看一些做饭的攻略教程，把自己觉得好的教程记录下来，自己在家实操，做饭这个东西就是一个熟练活，前几次没有经验总是会失败，但是总结很重要，就是想想为什么会失败，把失败的这次的错误点都记录下来，下次不要再犯，慢慢地，我做饭当中的失误就会越来越少，做出来的饭菜也会越来越可口，我也会把每次做好的菜拍照，不是为了发朋友圈，而是为了记录生活的点滴，等到我从来做这道菜，看到之前的照片，我可以明显感到和之前的进步。同时我经常叫我身边的朋友到我家来吃饭，每次都有新的菜肴分享给他们，往往他们都会称赞我的做菜水平，但是我也会讯问他们有没有可以改进的地方，我们也会相互分享一些自己的做菜的心得体会，共同成长，共同进步 [2赞]

作者回复2019-03-29 10:30:30

让人眼前一亮的分享！@编辑，请置顶。

通过健身的爱好，我看到你的坚持、分享、鼓励和带动他人。

通过做饭的爱好，你分享了学习方法、学习动机。你想办法把做饭效果变得可测量——拍照比较，你从朋友那获得反馈，而不是只靠自己的判断来改进。同时，犒劳、拍照、请客也是激励奖励方式，使自己继续改进。

我觉得做饭这事肯定有创新，你可以总结一下。

● 宝贝 2019-03-18 10:13:04

我的爱好是看看看电影，周末会跟朋友一起去户外活动，节假日会出去旅行。在平常学习过程中经常会遇到很多当下解决不了的问题，比如遇到看不懂的技术文章，编程遇到问题，这个时候就会变得很烦躁，如果硬着头皮继续看对意志力是一种消磨，长期影响心态。这个时候我就去拿出一本书或者电影暂时转换一下心情，等到心态平静之后再去解决问题，这样当时很棘手的问题可能就会有迹可循。旅行也是一样，工作学习很累的时候，周末出去旅行会放松心态，会遇到不同的人，认识新朋友，刷新认知，扩宽自己的视野。另外课余时间会学习一门新语言去，这很有趣。

但好像我的爱好还没啥明显的产出，求老师指点☺ [2赞]

作者回复2019-03-30 15:00:02

爱好本来就是调解身心用的。你用得很对呀，帮助解决问题、扩展视野，不就是产出么？👉

● 果然如此 2019-03-18 19:54:03

我的爱好好像是存在感！ [1赞]

作者回复2019-03-27 23:20:12

哈哈，me too.

但是，我觉得这不是爱好，这是需求，属于马斯洛需求模型里的某些层的混合需求吧。

● 进进进~陈晨 2019-03-18 14:56:27

我看书没什么目的，感兴趣的比如最近再看《原生家庭》，《富人思维》对自己的工作也没有都什么帮助。不知道怎么解释好 [1赞]

作者回复2019-03-30 14:57:18

可以多讲讲你是怎么读书的，挑一两个收获点，结合个人思考谈谈。

- 夜空中最亮的星（华仔） 2019-03-18 00:37:43

妥妥的沙发🛋️ [1赞]

- Feng 2019-03-19 08:58:19

我的爱好是电影和徒步，因为都可以在我有限的生命力增加广度和深度，约上身边的三两伙伴周末环西湖群山走了个遍，欣赏风景，锻炼身体，体会四季变幻，并且根据线路串联起感兴趣的历史背景，感觉自己也在走过那些平行世界。电影更喜欢剧情片，让自己沉浸其中体味百种人生，丰富自己的三观，可能自己对新事物接受度和好奇心很强，所以对同样不抗拒新事物，勇于尝试的伙伴就是天然多一份欣赏和好感。我这也是一种另类的偏见了。【题外:封面的滑翔伞运动体验超级棒！很喜欢！】

作者回复2019-03-27 23:18:28

有胸怀，有情怀！

- MJ 2019-03-18 07:28:36

我的爱好不是某种实物，而是一种体验：被关注和亲密合作。

作者回复2019-03-27 23:27:17

嗯，me too。

我觉得这个层面的不属于爱好了，而是需求——马斯洛需求模型里定义的需求。爱好、需求，也许只是命名不同而已，但是面试官的意思是让你说有形的、有活动的那种爱好，而不是抽象的感觉。