专注于Linux培训



www.magedu.com



面试的前期准备

- 2.1 如何调整到最佳的面试状态
- 2.2 面试前的具体准备
- 2.3 面试前的礼仪



积极的自我暗示

假如能对自己进行积极的暗示,面试者就会充满自信,心境悠然,注意力集中,思维敏捷,以致在面试中积极地表现自我,面试结果也会常常被自己的积极暗示所言中。

K



系统脱敏法

第一步

认真反思自己的情况,依程度轻重将引起面试焦虑的情境排序。

第二步

1 从能引起你最轻度焦虑的情境开始想象。尽量逼真地想象当时的各种情景、面试官的表情和自己的内心体验,一旦有身体的紧张反应或内心的焦虑状态出现,便用言语暗示"沉着"、"冷静"、"停止紧张",同时进行有规律的深呼吸,尽量放松肌肉,以减弱自身的紧张状态,直至镇定自若。

2 然后想象第二个情境,依次进行训练,最后达到想象最紧张的面试情景时,也能够轻松自如。



充分的自我认识和对面试过程的详尽了解

- 充分地了解面试的要求、题型、时间、地点、类型等等具体操作过程,做到心中有数;
- 2 同时又能正确地评价自己,既相信自己的能力,又实事求是,不好高鹜远,也不自轻自贱。





暴露冲击法

多去面试,多去锻炼,在成功几次或"碰壁"几次后,再 面对面试的场景,你就坦然多了。







让身体放松

- 1 散步解忧
- 2 开怀大笑
- 3 洗澡化忧
- 4 推墙



深呼吸

- 1 吸气,尽可能地让自己的肺部充满空气,姿势随意。
- 2 双手轻轻置于肋骨的下部,缓缓抬头,同时暗示自己"我很放松"。
- 3 吸气要做到缓慢而自然,要用腹部的力量吸气,胸膛不要剧烈起伏。
- 4 屏住呼吸,放松全身肌肉,再将空气均匀平缓地呼出。很多时候,只要一次深呼吸便可让人平静下来。



睡一个好觉

- 适当活动。对于整日伏案工作,静坐不动的人来说, 入睡前散散步或做做操有助于睡一个好觉。
- 2 尽量松弛。平躺在床上,深呼吸一次,把注意力先集中在一个具体部位,如脚趾,然后从此端开始,放松至全身。
- 3 喝杯热奶。奶粉的一些成分可有助于睡眠。
- 4 进行冥想。躺在床上,想象一些枯燥无味的事情可以帮助睡眠。



调整饮食

在你的菜谱上除常见的<mark>肉、鱼和蛋</mark>等高蛋白之外,再加上几片粗面粉做成的<mark>面包、马铃薯、丰富的蔬菜和水果等。</mark>

vv vv vviiii ago a J.COM

面试前期准备·面试前的具体准备



知己

了解自己的长处短处、兴趣、就业倾向、人生目标。

- 跟家人或熟悉自己的亲友倾谈,征询他们的意见,不妨请他们对你进行一次坦白评估。
- 2 离校前与相熟的<mark>老师或辅导员</mark>讨论自己的抱负和就业倾向,他们 或许可以帮助你客观分析自己的长处短处和就业倾向。
- 3 征询专责辅导青年就业的工作人员的意见。大多数的中学及大专院校都设专职的辅导老师,负责协助毕业生就业,这种服务应多利用。

面试前期准备·面试前的具体准备



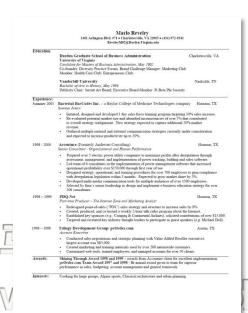
知彼

了解整个行业、未来雇主、申请那份职位的情况。

- 1 认识本行
 - 1.1 跟该行之内的资深人士倾谈
 - 1.2 通过文献来搜集更多各行各业的发展近况
- 2 认识雇主和所申请的职位
 - 2.1 参考机构出版的年报或业绩简报
 - 2.2 找到该处的雇员,向他们咨询

U.COM

面试前期准备·面试前的具体准备



拟履历表

配合求职的计划而写,预备面试时使用。

- 个人基本资料。姓名、年龄、性别、国籍、旅行证件、婚姻状况、 通讯地址、电话等。
- 2 教育背景。学校、专业、相关课程等。
- 3 以往工作记录。相关工作经验与面试职务的联系。
- 4 业余活动。
- 5 语言能力。

U.COM

6 其他资料。奖学金、各类证书等。

面试前期准备·面试前的礼仪



- 1 提前到达——要在预约前10分钟进入大楼。
- 2 复习你的履历表和准备的应答。
- 3 到洗手间最后一次检查自己的仪表。
- 4 用职业的方式向接待员通报自己的到来。
- 5 起立并与面试考官亲切握手——但不要太过用力。
- 6 微笑并直视面试考官的眼睛。





2 面试中注意事项

- 3.1 一分钟自我介绍
- 3.2 面试中的大细节
- 3.3 面试中的小细节
- 3.4 如何谈薪水
- 3.5 应答技巧

面试中注意事项·一分钟自我介绍

谨记

话题所到之处,必须突出自己对该公司做出的贡献,如增 加营业额、减低成本、发掘新市场等。

排序

排在头位的,应是你最想他记得的事情。可呈上一些有关 的作品或记录增加印象分。

声线

切忌以背诵朗读的口吻介绍自己。最好事前找些朋友作练 习对象,尽量令声线听来流畅自然,充满自信。

10 **眼神接触** 不但令听众专心,也可表现自信。





面对不同面试人员保持良好心态

这是一场面试、是求职,不要太多关注所谓的"自尊"。

第一类

比较强势、直率,面试时咄咄逼人,往往有一种审问犯人的感觉。 不能就此产生逆反心理,觉得对方素质如何如何,甚至得出该公司不怎么样的结论,应该以一种宽容、平和的心态去对待。

第二类

温和、艺术。

不要麻痹大意,因为温和面孔的背后常常是一把利剑。



学会区分不同的问题

有经验的面试官往往会用不同的面试方法和问题,所以对于各种不同的问题不必紧张。

第一类

确认你的工作经验和能力。

例 请谈谈你最满意的一个项目。

第二类

确认你的分析能力、思考能力、反应、思路等。

例 下水道的盖子为什么是圆的?

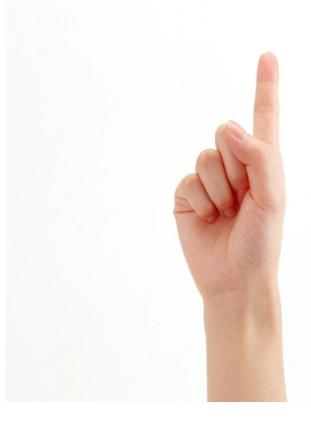


面试要注意"答所问"

应聘者要<mark>跟紧面试人员的思路</mark>,保持高度集中,不要停留在自己的"思维圈子"里。

反面案例

现在很多企业的面试人员不够专业,会首先让人自我介绍或谈一下自己的优缺点。有经验的面试官往往不问这些问题。有的应聘者总是喜欢说着说着,就开始介绍自己了,往往引起面试人员的反感。



回答条理简明、不要啰嗦

建议大家在回答问题的时候,不妨按照这样一个套路:第一点、第二点、第三点......这样听的人很清楚,说的人也不会漏掉重点。



不懂的地方有技巧地说

该说的就要说,不该说的不要说;懂的就说懂,不懂的地方要勇于承认, 并有技巧地说。

例 我对这个不是很了解,但我谈一下我的看法吧......





放慢语速 ——道来

即使多么有把握,也要注意风度,边说边作"思考状",这样面试官在用"穷追法"面试你的时候,你也不至于漏出破绽。



学会用事实来证明自己

在面试时,一定要学会用数据和事实来说话。

例 你说你技术能力强,你就告诉我你参与过什么重大项目, 处理过哪些紧急故障。

你说自己的学习能力强,不如举个例子来证明你是如何在 短时间内学习一项技术来解决一个现有问题的。

ju.com



永远不要和面试官争论

在任何情况下都没有必要去争论,因为面试是为了<mark>展现自己的能力谋取职位</mark>的,不是来寻求真理的。

Ju.com



时刻不放松警惕

应聘过程中面试无处不在,一定要注意自己的一言一行。

例 有一次一个朋友参加一个面试,经过几轮以后对方很满意,让朋友回去等消息。忽然有一天对方打电话,说有个国外总部副总裁过来,一起吃个饭、聊聊天,幸好朋友留了个心眼比较注意言谈举止,后来进了公司才知道:原来吃饭就是最后的复试,考察一下礼仪和待人接物。

面试中注意事项:面试中的小细节





- 不要紧张,表现得自然些,要有礼貌, 别忘记和主考人招呼,说句"<mark>早晨/下午好</mark>"。
- 3 微笑可以减轻你内心的不安,更可以 令面试的气氛变得融洽愉快。

- 举止要大方,不可闪缩,要<mark>保持自信</mark>。待主考人 邀请你才可礼貌地坐下,不要太随便或左顾右盼。
- 让主考人知道你珍惜这次面试的机会。当主考人 说话时,要<mark>眼望对方,并留心倾听</mark>。

面试中注意事项:面试中的小细节





5 让主考人先打开话匣子。答问题要<mark>直接了当</mark>, 无须太繁复,也不要单说"是"或"不是"。

主考人可能问你一些与面试或者申请的职位完全无关的问题,目的在进一步了解你的思想及见识。

紧记在<mark>适当时机</mark>带出自已的<mark>优点和特长</mark>, 但切勿显得过份自信或浮夸。

<mark>不要急着提出薪酬问题</mark>,最好让主考人先提出。





- 夕 准备一些与该机构和申请的工作<mark>有关的问题在面试结束之前提出</mark>。这样能表现你的积极, 亦可给主考人留下良好印象。
- 1 最后,问清楚多久才知道面试结果。不要忘记向主考人道谢及说声"再见"才离去。



Q1:在我们公司工作,你希望得到什么样的薪金待遇?

辅导:面试前要早做准备,在心里确定好自己希望的薪金范围。先了解该公司的所在地区、所属行业、公司规模,然后尽量了解本行业现在的工资水平。在告之对方自己希望的薪金待遇时,尽可能给出一个你希望的薪水范围,避免说出具体的数字,除非对方有这样的要求。

A:工资并不是我决定是否加盟的唯一因素,如果您一定要我回答,那我当然希望自己的薪水符合我的学历水平和实践经验,我希望自己的工资不低于年薪XX万元。

www.magedu.com



Q2:你觉得自己每年加薪的幅度是多少?

辅导:通常情况下,面试官可以接受的答案是"收入的增长和<mark>生活水平提高</mark>保持一致。"除此之外,你还应该提到,自己工作业绩的提高是加薪的决定性因素。

A:我想,自己薪水的提高取决于在公司的经营业绩和赢利状况,但我也希望自己收入的增长至少和我生活水平的提高保持一致。

www.magedu.com



Q3:你愿意降低自己的薪水标准吗?

辅导:如果确实非常想得到眼前的这份工作,那开始工作时降低自己的薪金标准是可以考虑的。面对面试官,你要首先强调自己可以把工作做好,并且设法了解公司什么时候能够给你调整工资待遇。此外,对自己的能够承受的工资底限要心中有数,但是不要把这个底限告诉你的面试官。

A:我对这个职位非常感兴趣,所以我可以考虑降低自己的薪金标准,但我也希望公司能给我时间让我证明自己的能力。我相信自己可以让公司满意我的工作,如果我出色地完成了自己的任务,您是否会考虑对我的薪水作一些调整呢?



Q4:从现在开始的三年内,你的薪金目标是什么?

辅导:在面试前最好能了解一下同行业从业人员工资的增长情况,如果你能通过朋友打听到这家公司的薪金增长幅度更好。可以对面试官说出一个大概的数字范围或者百分比。

A:我相信通过一段时间的实践,自己将成为这个行业中的佼佼者,我也希望自己以后的收入能和我的能力相符合。我希望自己的年收入在XX元到XX元之间。

www.magedu.com



Q5:你认为我们给你提供的薪水如何?

輔导:首先确定面试官给出的薪水是公司正式员工的工资,如果是这种情况,要把这个数额和自己的薪金要求相比较,看自己能否接受这个工资待遇。在欧美公司,面试官大都希望应聘者就这个问题和他进行商量;而对于本土公司则相反。

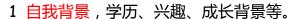
A:您给出的这个数字和我的期望值很接近,但是我心目中的期望稍微要高出一些。我了解公司对于新人工资数额有一定的限制,我们能否谈谈除了工资以外的其它福利待遇?

www.magedu.com

面试中注意事项 · 面试时回答问题技巧

提前准备核心问题

新人面试的题目有80%是可以事先预测准备,只要不紧张,以条列式的方式回答就可以得到不错的效果。



- 2 我的优缺点,应避免只是以条列式的列举方式来说明,可能的话,可加入一些小故事来强化自己谈话内容的真实性。在说明自己的缺点时,如果能附带说明改进之道,会让主考官感受到应征者积极主动的特质。
- 3 <u>生涯规划</u>,针对所应征的职务提出时间表,如三年内让自己在基层工作上学习,并配合公司的升迁制度,在企业内成长。
- 4 待遇问题,对新人来说, 依照公司规定办理 是最好的答案。
- 5 公司吸引你的原因,根据自己所收集有关应试公司的资料,运用自己的话语,诚恳地说明就业动机
- 6 你也可以问的问题,用诚恳而不尖锐的方式,问明这项职务的实际工作内容、工作地点、工作时数等。



面试中注意事项·面试时回答问题技巧



如何打破沉默

主考官可能无意或故不作声,造成长时间的沉默,如果是故意的, 往往是想考验应聘者的反应。面试者可以:

- 1 预先准备一些合适的话题或问题,在这个时候提出来。
- 2 可以<mark>顺着先前谈话的内容,继续谈下去</mark>,例如说;"刚才您说得很对,但我觉得还可以这样看这个问题……"或者问: "还有些关于我过去的工作体验或看法,我可以详细谈谈吗**?**"

U.COM

面试中注意事项·面试时回答问题技巧



讲错话如何应对

人在紧张的场合最容易脱口而出说错话。

- ★ 发现自己说错话后停下来不作声,或伸伸舌头,扮扮鬼脸,这些都是不成熟不庄重的做法。
- **√** 保持镇静。若说错的话无关紧要,也没有得罪人,可以若无其事, 专心继续面试交谈。

若说错的话比较重要,为防止产生误会,应该在合适的时间更正道歉。例如: "对不起,刚才我紧张了点,好像讲错了,我的意思是……请原谅。"

面试中注意事项 · 面试时回答问题技巧

需要转移话题的情形

- 1 所谈内容与自己求职无关,而对方却谈兴正浓。
- 2 觉察到考官不愿听下去的暗示。
- 3 谈话内容枯竭,面试出现冷场。
- 4 有人失言或意外的尴尬局面出现。
- 5 产生意见分歧,又不便争论、不必争论或不想争论时。
- 6 需要避讳时。

如何转移话题

1 岔开式

"刚刚谈到了工作经验,我这里有点相关资料,如果允许,我可以为面试官展示一下。"

2 假言式

如果A,那么B。其中A是假设条件,B是以A为条件的结论。

- -当事业与家庭发生矛盾时,你是选择事业,还是选择家庭呢?
- -谁重要,我就选择谁。

面试中注意事项 · 面试时回答问题技巧



请问:你有哪些缺点?

1 坦然承认 博得认同

为自己的缺点找足理由也无济于事,重要的是如何使对方<mark>在感情上认同你谈及自身缺点的态度。</mark>

2 消除误会缩短距离

有的"缺点"并不是缺点,而是一般意义的误会造成的,这时,你应及时澄清,缩短与对方心理上造成的差距。

例"我的父亲是高干,但他对我的要求很严格,家中虽有保姆,但洗我自己的衣服等活,从来不让保姆给我做,而让我亲自动手做,由于我是在这个环境长大的,什么事情都自己做,也从不依赖父亲的职权,所以,到你们公司,你们受的苦,我都能吃……"

3 明谈缺点 实谈优

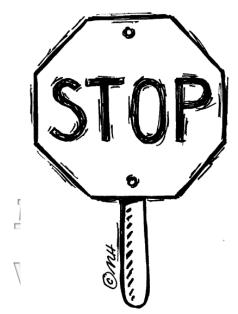
点 Ø "像所有应届生一样,我缺少相关的工作经验,不过,正因为此,对该工作我有着足够的热情,愿意花更多的时间学习!"



3 面试结束注意事项

- 4.1 把握结束面试的最佳时间
- 4.2 面试结束时的礼仪

面试结束注意事项·把握结束面试的最佳时间



怎么才能把握好适时离场的时间呢?一般来说,在<mark>高潮话题结束之后</mark>或者是在主试人暗示之后就应该主动告辞。暗示语示例:

- 1 我很感激你对我们公司这项工作的关注。
- 2 谢谢你对我们招聘工作的关心。我们一做出决定就会立即通知你。
- 3 你的情况我们已经了解了。你知道,在做出最后决定之前我们还要面试几位申请人。

du.com

面试结束注意事项·面试结束时的礼仪



- 1 对用人单位的人事主管抽出宝贵时间来与自己见面表示感谢, 并且表示期待着有进一步与××先生/小姐面谈的机会。
- 2 与人事经理最好以握手的方式道别。
- 3 离开办公室时,应该把刚才坐的<mark>椅子扶正</mark>到刚进门时的位置,再次致谢后出门。经过前台时,要主动与前台工作人员点头致意或说"谢谢你,再见"之类的话。

U.COM

常物

马哥數章 www.magedu.com