

常见的压力面试题及面试技巧

概述

压力面试（stress interview）是指有意制造紧张，以了解求职者将如何面对工作压力。面试官通过提出生硬的、不礼貌的问题故意使候选人感到不舒服，针对某一事项或问题做一连串的发问，打破沙锅问到底，直至无法回答。其目的是确定求职者对压力的承受能力、在压力前的应变能力和人际关系能力。

如果工作要求具备应付高度压力的能力，了解这一因素是很重要的。但另一方面，有些人力资源专业人士认为，压力面试不仅不替别人着想而且作用不大。这种观点的支持者觉得，在压力环境下所获信息经常被扭曲，被误解，这些批评者坚持认为这种面试获得的资料不应作为选择决策的依据。有一点很明显，即压力面试对大多数情况是不适合的。但这种面试方式特别适用于对高级管理人员的测试。

作用

压力面试通常用对压力承受能力要求较高的岗位的面试。测试时，面试官可能会突然问一些不礼貌、冒犯的问题，让被面试人员感到很突然，同时承受较大的心理压力。这种情况下，心里承受能力较弱的求职者的反应可能会较异常、甚至不能承受。而心理承受能力强的人员则表现较正常，能较好地应对。这样就可以判别出求职者的心理承受能力。

比如，一位顾客关系经理职位的候选人有礼貌的提到，她在过去两年内从事了四项工作时，面试官可能告诉她，频繁的工作变换反映了不负责任和不成熟的行为。如果求职者对工作变换的必要性做出合理的解释，就可以开始其他的话题。相反，若求职者表示出愤怒和不信任，就可以将它看作是在压力环境下承受力弱的表现。另外，该方法也可以用来证实对一些信息的怀疑。因为，人在一些突发问题上的反应更真实、更客观。而在准备个人求职资料时会不自觉地、不同程度上会美化自己，甚至造假。

意义

就压力面试而言，一方面，它是界定高度敏感和可能对温和的批评做出过度反应（喜怒和辱骂）的求职者的良好办法；另一方面，使用压力面试的面试官应当确信厚脸皮和应付压力的能力是工作之需要。面试官还需具备控制面试（如求职者歇斯底里）的技能。因此，在使用压力面试之前一定要慎重，一方面确信压力是候选人将来必然要面对的；另一方面要保证面试官有控制压力的能力。

值得注意的是，压力面试在于考察求职者的应变能力，人际交往能力，要求求职者具有敏捷的思维、稳定的情绪和良好的控制力。而这类题目的设置大多具有欺骗性，因此事后应向应试者做出解释，以免引起误会。

应对

化解招数之一：绕开陷阱

面试情景：

一家知名咨询公司招聘咨询顾问，经过几轮对答后，面试官突然表示：“你今天的面试我很不满意，你知道你有哪些回答是不符合我们用人需求的吗？”

原本信心十足的应聘者，听到完全否定的回答，一下子就懵了。尽力回忆面试回答也没发现什么纰漏，于是犹豫了半晌，不知如何回答。

求职一点通：

先否定你的成绩和观点，然后看求职者在被否定的情况下表现出的处理能力，这是一种较为典型的压力面试。类似的质疑性问题有很多，如“你认为你刚才的回答正确吗？我觉得似乎不太正确。你为什么那么肯定？”“这就是你的简历吗？明显没有很好地准备和修改，错误百出。”“我觉得你今天的穿着不适合我们公司的文化和要求。”“你不是上海人吧？不会说上海话，你在上海怎样开展工作？”“我对你今天的面试表现非常失望！”等等。遇到这类问题，识破陷阱是关键。

1、保持镇定。求职者不要被突如其来的质问给吓住。只要自己认真面对每个问题，且推理符合逻辑，回答能自圆其说，就应该对自己的判断和回答有信心，保持微笑和镇定。

2、耐心解释。求职者可以把招聘官看作一位难缠的客户，在坚持自己见解的同时，对他的无理挑剔给予心平气和的解释，要显得有耐心和涵养，尽力表现出一个职业经理人应有的沉着和冷静，而不是激动、失态地据理力争。

3、提出反问。除了解释，求职者也可以提出反问。比如“您觉得我的简历有什么需要改进的地方”或“您对我的面试表现失望，请问优秀的面试表现应该是怎样的？”等等。

总之，心态平和、耐心细致、沉稳老练、信心十足、临危不乱是在压力面试时需要表现出的性格特征。

化解招数之二：奋战到底

面试情景：

“你能谈谈你一些失败的职业经历吗？”

“在这些经历中，你吸取了怎样的教训？”

“从经历看，你的性格比较抑郁悲观，不适合我们的工作。”

“你的着装颜色是深色系的，给人不太积极、不太阳光的感觉，你的话语中也透露着不自信。”

“你给自己本次面试打多少分？”……

求职一点通：

与上一面试类型不同，这一类型的压力面试是快速提出一系列问题，且求职者每次的回答都会成为下一个问题的把柄，面试者据此步步紧逼，严重打击求职者的自信和反驳的勇气。此外，还会故意制造严肃的气氛，施加压力。比如 5 位考官面试一位求职者，考官个个正襟危坐、表情严肃，提的问题火药味十足，千方百计地让选手们尴尬，不给选手任何喘息的机会。如果选手说自己性格开朗，主考官就让他讲一个笑话，但无论是什么笑话，考官们都面无表情，让选手感受到巨大的压力。

这类面试的目标只有一个，在刁钻问题的背后，尝试考察求职者的能力与适应性、独立工作的能力与团队精神、对领导的服从性、处理困难问题的能力、处理紧急事件的态度、忍耐能力、职业作风等。对此，求职者的应对方法最好是坚持到底，认真回答每一个问题，并且保持足够的耐心和信心。

Tips: CAR 策略

Confidence（自信）

压力面试的目的不仅仅看你回答的内容，更多的是考察你面对压力表现出来的冷静，因此面试官在提出很有挑战性的问题的时候更留意你当时的自信，而不是你回答的完美。无论碰到什么问题，要冷静和信心，直视着面试官来回答问题。

Ambiguous（模棱两可）

和传统面试不一样，面对压力面试有些时候不能直接回答问题。由于大多数压力面试中的问题都会涉及你的不足，因此在说的时候你一定要把这些缺点或不足和你的优点相联系起来。

Reflexive Questions（用反义疑问句）

适当友好的反问句往往也是很有有效的。在表述自己的观点后，用很友好的口气说一句“don't you think”或者“你觉得呢？”都会让面试官觉得你很有自信，而且很沉着。但是，用这个技巧一定要小心：第一是要用得自然，不要让面试官感觉你刻意在用；第二是语气一定要缓和友好。总之，面对突如其来的压力问题，

根本不用紧张。冷静地面对，有技巧的去回答，一个原本让你浑身发抖的压力面试就成了你脱颖而出的机会了。