

面试的方法与艺术

Evaluation only.

ed with Aspose.Slides for .NET 3.5 Client Profile 5.

Copyright 2004-2011 Aspose Pty Ltd.

河南城建学院

面试的方法与艺术

一、语言规范，善于表达

语言=内容（7%）+副语言（38%）+体态语言（55%）

表达=言语（7%）+声调+（38%）+表情（55%）

说明：7%很重要，是基础，说不出来，何谈表情和动作

*****例：哑巴*****

语言技巧的要领：

- 1) 说清楚：用最简练、准确、规范的语言，把想表达的意思说清楚。
- 2) 有感染力：要有力度，讲究技巧。
- 3) 有礼貌：掌握谈话的原则和礼节。

#####听清楚、爱听、听的舒服#####

面试的方法与艺术

1. 表达的风度

1) 表情自然，神态安详

调整呼吸 **深呼吸10下

2) 注意力集中，善于聆听

面带微笑

听的三大作用

礼貌

缩短距离

**会说的不如会听的

了解对方

3) 声音适度，语速适中

不高不低

不快不慢 **五台山法事演奏的后置音响

4) 有所反馈，利用眼神、手势、点头或“恩、呐”等语气助词来反应。 **呆若目鸡

面试的方法与艺术

2. 交谈的能力

善于陈述：意思完整、连贯，用词贴切，重点突出

善于辩解：有主见但不逆反

机智幽默：有吸引人的气度

（饱满的热情，诚恳的态度，热情的气氛，幽默的语调，机智的对话 #周恩来#）

诚恳——说真话、实话（感染人、感动人）

3. 交谈的原则

大方——从从容容，落落大方

平等——不卑不亢

朴实——用词达意、通俗易懂、忌言不达意

谨慎多思——想好了再说

面试的方法与艺术

4. 交谈的技巧

选择话题：有目的、绕主题 #了解人，接近人，让对方了解你#

适时发问：激发对方谈话，了解自己想知道的东西

少讲自己：多谈大家关心、对方关心的事，少自我吹嘘

5. 交谈的礼节

注意听——注视对方，有反应，不随便插话，有问必答

手势适当——忌打哈欠，看表，抖双腿，左顾右盼

差顺别人——在场人都要顾及，不能凉在一边

6. 禁忌的话题

不谈对方不快的事：生理缺陷、私生活、病亡、穷困、婚姻、收入等，避开“敏感区” *对常人不谈短*
与女士交谈不谈敏感话题：如丑、美、胖、瘦，衣服价格，首饰真伪，不开低级趣味的玩笑等，#说美-别有用心，不正经，应说保养好#

不背后议论人：议事不议人，说三道四，说长道短，令人生厌

面试的方法与艺术

7.谈话的对象与时机

忌在领导、长辈、师长面前指手画脚，滔滔不绝

与得意的人说得得意的事，与失意的人说失意的事

注意场合：不在人紧张工作时、焦急、盛怒、悲伤、放浪形骸（醉酒、起床）谈话

8.交谈的称呼 —— 尊重、得体、表现自己的礼貌修养

同志——普遍但过时；师傅——专用或新结识的人，多用不得体；先生——对男士，国际化；小姐——未婚女性，夫人——已婚女性；女士——已婚、未婚均可；知识界——用姓+职称或学位（博士以下禁）或职业（医、老师）；熟悉的人——小#，老#；敬称——#老；亲切——名字去姓或一个字（专用）；礼貌称呼——您（老师、长辈、领导），熟人不用您

9.语言修养

知识修养：知识渊博的人，能旁征博引，语言就有魅力，胸无点墨，只能家长里短

口语流畅：忌口语、口头语（缺少文化修养，思维混乱，或迟钝，严重影响口语流畅）

面试的方法与艺术

10. 交谈中不受欢迎的角色

- 1) 自吹自擂-说大话，炫耀自己，抬己灭人
- 2) 说个没完-没完没了，话多语失，会败事，该长则长，该短则短。
- 3) 无所不晓-自命不凡，目空一切。
- 4) 语言刻薄
- 5) 逢人诉哭

A) 不言不语

二、表情自然 举止优雅

1、手势

手势美是一种动态美，用好你的手。

- 1) 叩门——轻敲，不能拍打。（3-4下，不持续,多次）
- 2) 握手——伸出右手，用手指稍用力握对方手掌，手掌与地面垂直，持续1-3秒，双目注视对方，面带笑容，上身略前倾。

面试的方法与艺术

握手的礼规:

A、注意先后: 上级\长辈\主任\女士在先的顺序, 下级\晚辈\客人\男士应先问候, 对方伸手, 再与其握手。(作为女士, 男士伸出手时, 不该置之不理, 应落落大方握手; 若不打算与向自己首先问候的人握手, 可欠身、点头致意)

B、戴帽子、手套与他人握手不礼貌(军人除外), 女士着礼服、礼帽时可不丢掉手套;

C、坐着握手、交叉握手、目光看别人握手不礼貌;

D、握手禁忌: 手心向下—控制式; 手心向上—乞讨式; 软弱无力—死鱼式; 过于用力—虎钳式(粗鲁); 轻触指尖—抓尖式(冷冰冰, 女士自视清高); 双手握单手—手套式(热情、欢迎、感谢用); 双手握双手—老相识、朋友或重逢, 和女士、新相识禁用)

##忌握手摇摆、狠抓、手指扣对方手心等#

面试的方法与艺术

3) 避免出现的手势—管好你的手

A、大拇指指自己的鼻子（自傲），轻按左胸（谦虚）；

B、不能用手指乱点他人；

C、手的动作不能太大，上不过头顶，下不过小腹；

D、令人反感、影响形象和风度的动作—当众搔头皮、掏耳朵、扭鼻孔、剔牙、咬指甲、剜眼屎、搓泥垢、修指甲、揉衣服角、在桌或纸上乱划、翻看主人的文件或物品等。

2、眼神

1) 保持良好的形象：目光坦然、亲切、和蔼、有神；

2) 交谈时注视对方，目光接触时间累计达到交谈时间的50-70%，不应躲闪或游移不定；

注视区域划分：公务凝视—双眼、额头间、上三角区；

社交凝视—双眼、唇心下三角区；

亲密凝视—双眼到胸部；

3) 禁忌：目光呆滞、漠然、疲倦、冰冷、惊慌、左顾右盼、上下打量、四处搜寻、挤眉弄眼

面试的方法与艺术

3、笑容-笑有多种，微笑最美

1) 微笑的要领——不露牙齿，嘴角两端略微上摆，发自内心（皮笑肉不笑）

2) 笑的禁忌：

a、在正式场合开口大笑，满口大牙一腔无余，声音洪亮贯耳；

b、歪眉斜眼、挤眉弄眼，破坏面部表情和谐的笑等；

c、双唇紧锁、愁容满面、怒目而视、

d、不分场合，总是含情脉脉的笑，易引起误会（特指女士）

4、坐姿

1) 入座要轻、稳，主人让座后，走到座位前（看清路径，别碰倒东西），转身后坐下；女士若着裙装，应落座前先拢一下裙围，不要坐下再站起整理衣服；

面试的方法与艺术

- 2) 双膝自然并拢（男士可略分开），双腿正方或侧放（女士），双脚并拢或交叠；
- 3) 双肩平正放松，手臂自然弯曲放在膝上或扶手上，掌心向下；
- 4) 至少要坐满椅子的2/3，轻靠椅背，立腰、挺胸，上体自然垂直；
- 5) 谈话时身体随谈话人的位置有所侧重，上体和腿同时转向一侧；
- 6) 起立时，右脚向后收半步，避免站不稳。

三、仪表端庄、穿着得体

- 1、服装——“大”，一种文化；“小”，一种语言；反映一个人的社会地位、文化修养、审美意识等，总之是得体、和谐。

面试的方法与艺术

- 1) 根据自身条件选择服装（身材、肤色、气质、年龄、身份、职业等）；
- 2) 根据活动场合选择（家常、旅游—便装；正式场合—礼服；学生—物美价廉为宜，不应追求高档名牌，男生装：明快不花哨；女生装：自然流畅不做作）；
- 3) 礼服的选穿要领

大多数国家趋于简化，隆重场合，男士着质量好的西服，我国的男士着中山装或西装，女士：旗袍、套裙或连衣裙；

*穿西装的要领：

- a、合体：上衣长度，垂手，衣下边到手的虎口部位；袖长，与腕平；肥瘦，以穿一件厚羊毛衫为好；裤长盖鞋，裤线挺直；
- b、口袋中除手帕、笔（内口袋）外，不装任何东西；

面试的方法与艺术

c、扣子：双排扣必须都扣上；单排三粒扣中间或全扣；二粒全扣、扣上面或全不扣（扣上面，正统；只扣下面，流气；都扣上，土气；全不扣，潇洒；正式场合，一般只扣上面，坐下解开）；

d、颜色、面料：正式场合以深色为好，面料笔挺整洁，越好越显高贵；休闲场合，穿单件西服，粗面料制作；

e、配件：衬衣必须是单色，白色或隐条为好；必须配领带，不可卷袖子；衬衣外不能穿单毛衫。只能穿坎肩；衬衣领口、袖口比西服领、袖长1-2cm，领带：长度尖端至皮带扣上端，颜色与服装、衬衣协调；避免花衬衣、花领带一起戴；皮鞋、袜子：均为深色，必须配皮鞋。

女士西服：款式多，衬衣、领带要求不严，颜色协调、合体为宜。

2、仪表 女孩：淡雅为宜，切忌浓妆艳抹；

男孩：干净利索，不要油头粉面，不要染发，不梳中分头，不留胡子，皮鞋、衬衣注意干净；

另外注意：（★ 特别强调）

跑市场不“成群结队”不“成双成对”

交谈不“盛气凌人”

着装要吻合自己的气质

举止切忌紧张与慌张

自我介绍重点突出

肢体语言表现自己风貌

看招聘信息不“望文生义”不“云里雾里”

送简历不“众人一面”

（二）求职面试礼仪

外在形象

首因效应

行为举止

见面礼仪

形体语言媒介

表达情感 = 言词7% + 声音38% + 表情55%

考试

口头语言系统：

应答礼仪

应答原则

告别礼仪

求职面试怎样包装形象

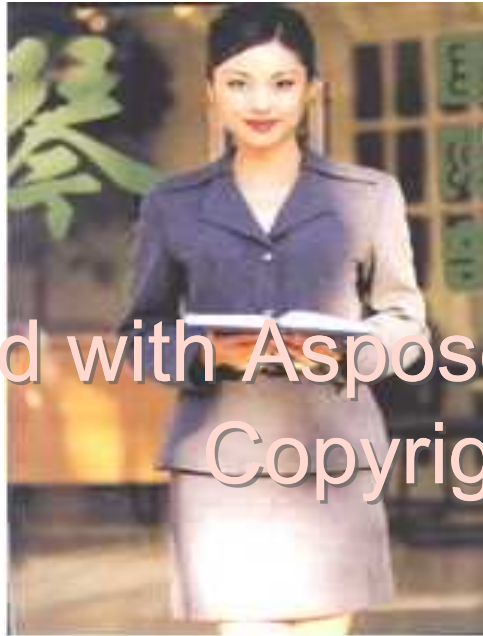
现代包装，可以说是门学问、是门艺术，它给人一种超凡、脱俗的美感，而这种美带给人们的效果应该是这样的，视觉美、感觉良好，一切都是从有益的角度出发，使人一见顿生快感。

“佛要金装，人要衣装”。面试当天的穿着打扮对录取与否，有着举足轻重的影响，虽说留下完美的第一印象未必会被录取，但若给人留下坏印象，极可能因而名落孙山。所以，随着面试日期的到来，仍应花费心思为自己塑造一个良好的外在形象

男性面试着装应注意

- 1、注意头发修整，如果稍嫌过长，应修剪一下。
- 2、避免穿着过于老旧的西装，颜色以素净为佳。
- 3、正式面试时，以长裤并熨烫笔挺为好。
- 4、衬衫以白色比较好。
- 5、尽量选择颜色明亮的领带。太过鲜艳显得花俏，以能带给他人明朗良好印象则较为适宜。
- 6、领带不平整给人一种衣冠不整的观感，尽可能别上领带夹。
- 7、西装和皮鞋的颜色以保守为原则，面谈时最好避免穿着过份突异的颜色。
- 8、戴眼镜的朋友，镜框的配戴最好能使人感觉稳重，调和。

女士面试着装应注意



1、穿着应有上班女郎的气息，裙装套装是最合宜的装扮，裙装长度应在膝盖左右或以下，太短有失庄重。

2、面试时应穿着高跟鞋，最好避免穿着平底鞋。

3、服装颜色以淡雅或同色系的搭配为宜，颜色勿过于花俏，形式亦不宜暴露。

4、头发梳理整齐，勿顶着一头蓬松乱发应试。

5、应略施脂粉，但勿浓妆艳抹。

6、不宜擦拭过多的香水。

面试过程中的关键词

准
修
礼
仪

自信



Evaluation only:

ed with Aspose.Slides for .NET 3.5 Client Profile 5.

Copyright 2004-2011 Aspose Pty Ltd.

清晰
细节

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/208137142023006055>