

做最好的自己

大学生求职面试技巧



你属于哪种？

But, 这些都已经都是过去式；
从今天开始，这个世界属于你们；
从今天开始，好好工作，好好赚钱；
从今天开始，努力找到一份好工作……

我今天与大家分享什么？

- 1、分享主题：面试的正确姿势；
- 2、顺便讲讲：大学与社会的区别；
- 3、不得不提：人生的职业规划。

面试的正确姿势——面试着装

一、面试着装的重要性

当你敲门以后，面试官第一眼看到的就是你的仪容打扮。无论是约会、面试，还是开会，第一印象都是十分重要的。印象的形成，90%以上是来自非语言信息。让自己看起来好一些，对于工作的录取与否是有很大的影响的。

当你在跟别人见面的时候，前30秒钟是非常重要的。这30秒钟你会给别人留下一个很深刻的印象，是别人接受你的形象，还是对你有一个比较好的印象，这30秒钟完全给人们下了一个定论了。

至少有50%您的表现来自于考官他对于您的穿着和整体的肢体语言。你的穿着，你的打扮，你的造型，你的外表的东西是非常重要的。给人留下一个什么样的印象，有38%提到的是你的肢体语言，这种个人形象对于任何场合，任何地方都是非常非常重要的。它所占的比重是最大的。

穿什么样的衣服能够表现出你是一个怎样的人。如果你穿着裁剪简单的正装参加面试，不仅表示了你对面试官的尊重，还能够给面试官留下一个良好的印象。一张图片能够抵得上千言万语，看到的总能比听到的印象更深刻。

面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

1、服饰：

剪裁合适、简单大方的套装，比两件式上下身搭配或洋装更能体现庄重感与专业性。而女士下身应以裙装为主，如穿长裤，应选择质地柔软、剪裁合宜的西装裤。



面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

1、服饰：

套装、西装颜色以中性为主，避免夸张、刺眼的颜色。以自己的“肤色属性”为前提(也就是选适合你皮肤色调的色彩)，能让人看到你精力充沛、容光焕发、神采奕奕的清新形象。



面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

1、服饰：

避免无袖、露背、迷你裙等性感装束。着这类装会给人一种轻佻、浮躁的感觉，裙长应至少盖住大腿的三分之二。



面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

2、鞋：

不要穿露出脚趾的凉鞋，建议穿素色素面的一寸半包鞋，自然地抬头挺胸，精神饱满，不卑不亢。

女士如何穿鞋也有学问，总的原则是应和整体相协调，在颜色和款式上与服装相配。面试时，不要穿长而尖的高跟鞋，中跟鞋是最佳选择，既结实又能体现职业女性的尊严。设计新颖的靴子也会显得自信而得体。但穿靴子时，应该注意裙子的下摆要长于靴端。鞋子是否干净闪亮都是好品味问微妙的差异。



面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

3、配饰：

配饰宜求简洁高雅。配戴造型过于夸张、会叮当作响的饰品，会给人以庸俗、轻浮的印象。



配饰简洁



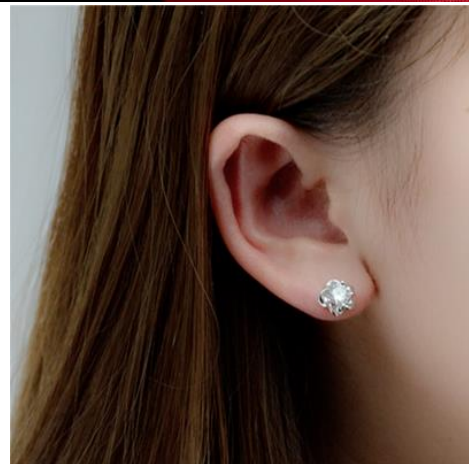
配饰过于夸张

面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

4、首饰：

首饰尽量少戴。应避免像吉卜赛人一样几个手指都戴戒指。拇指戒指不能为人接受。耳环应当小巧且不引人注目。为了使你感到舒适，注意力集中，戴的耳环不要过长，以免发出叮当的声响或者触及脖颈，甚至挂到衣服上。朴实无华的项链就挺好，但别戴假珍珠或华丽的人造珠宝。令人喜爱的手镯是完全可以接受的，但镯子上的小饰物应当避免，其他刻有你名字首字母的首饰也应避免。面试时一定不要戴脚镯。总之，戴首饰的重要原则是：少则美。



面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

5、彩妆：

女生去面试前，应该稍稍化一下妆，这样会使自己看起来很精神。但不要化浓妆，要选择自然清淡的颜色，稍作修饰，清新自然，保持整个妆容的干净，注意不要掉妆。头发、指甲、配件等细节都应干净清爽，给人以洗练、爽脆的良好印象。

女人的手通常是其气质外观的一个方面。为充分显示其魅力，应保持干净，指甲应修剪好，千万不要留长长的指甲，另外不要涂艳丽的指甲油。因为长指甲会使人联想起你是什么都不干的大小姐。



面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

6、包：

只带一个手提包或公文包，尽量把化妆品、笔、零碎的小东西有条有理地收拾好置于一个包内。手里又提又拿，容易给人凌乱、急躁、办事马虎的感觉。



面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

7、袜子：

袜子不能有脱丝。时装设计师们都认为，肉色作为商界着装是最适合的。为保险起见，你应在包里放一双备用，以免脱丝能及时更换。另外，不论你的腿有多漂亮，都不应在面试时露着光腿。

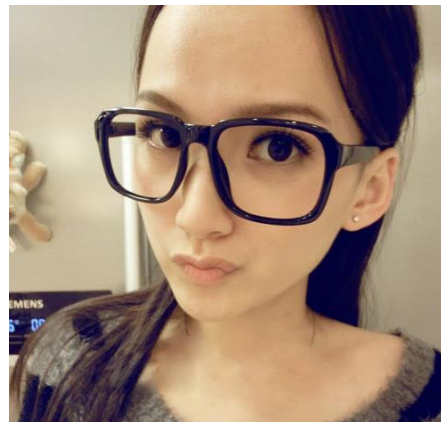


面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

8、眼镜：

眼镜会使一些人外表增色，也可能使一些人显得不协调。尽量选择适合自己的镜框，式样宜新为好。另外，千万不可戴太阳镜（护目镜）去面试，当然更不能戴反光镜。假如你非戴眼镜不可，可选择隐形眼镜。



面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

9、发型：

头发在整个仪容中是十分重要的组成部分。保证头发是干净清洁的，仔细梳理。如果是长发，就把它盘起来，或者其他看起来专业舒服的发型，不要让自己看起来好象刚刚起床或者从派对回来。



面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

10、香水：

选择香水要与自身的气质相配，香味宜淡，闻上去要给人以舒畅的感觉。



面试的正确姿势——面试着装

二、女生的着装

11、要点：

着装是为了表达一种气质，而微笑是自信的第一步，也能为你消除紧张。初次求职或刚出校门，可能羞涩，但却不能邈邈，更不能苦着一张脸。否则你难以给人留下最佳印象，从而争取到工作机会。

爱美之心人皆有之，但对于求职者而言，其服饰除了要符合一般社交场合服饰的共同要求外，更要注重和突出服饰的职业特点，使你的着装打扮与你应聘的职业相称，给人一种鲜明的职业形象的感觉。如你拟应聘的职业是教师、工程师、干部等岗位，打扮就不能过分华丽、过分期髦，而应该选择庄重、索雅、大方的着装，以显示出稳重、文雅、严谨的职业形象；如果你拟应聘的职业是导游、公关、服务等岗位，你就可以选择华美、时髦的着装，以表现活泼、热情的职业特点。

面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

1、男士面试着装以西装为上选，推荐穿西装面试，原因有三：

第一：显示出对本次面试的重视，正规化的着装赢得考官的好感。

第二：西装比较容易出效果。西装直线型的设计可以让男士显示出笔挺的身姿。

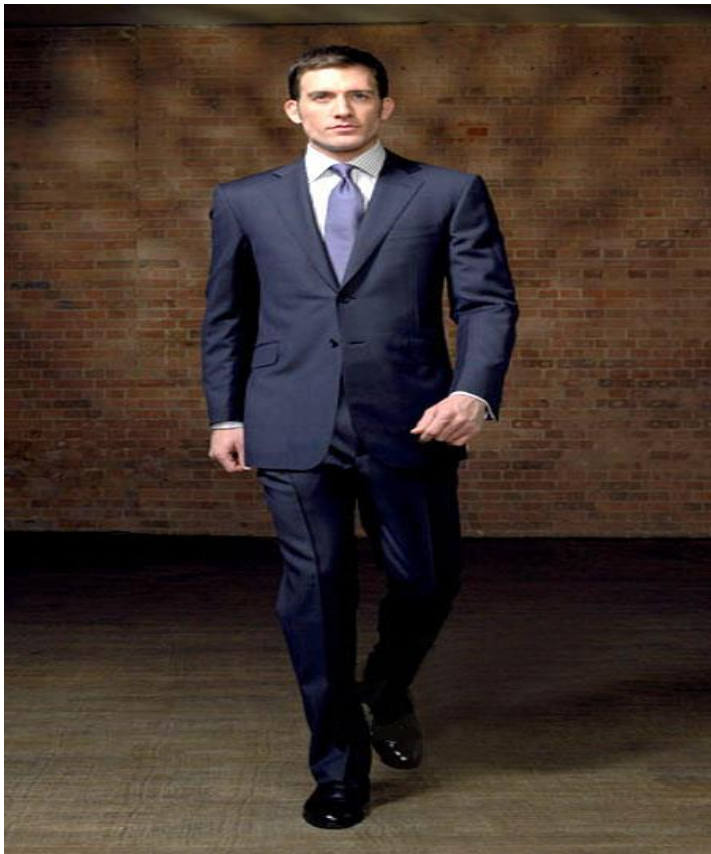
第三：购买方便，颜色搭配简单。

面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

2、颜色的选择：

应聘者最好穿深色的西服，灰色、绿色和深蓝色都是不错的选择，它们给人以稳重、可靠，忠诚、朴实、干练的印象。



深蓝色西装、浅蓝色领带、淡蓝色条纹衬衫、黑色皮鞋、干练短发。

面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

2、西装要得体：

体瘦的人，如果着深蓝色或中粗竖条的西装，会露出其纤细、瘦弱的缺憾，而穿米色、鼠灰色等暖色调，图案选用格子或人字斜纹的西装，就会显得较为丰满、强壮。



深色竖条纹西装，有拉长身高、消瘦体形的视觉效果，推荐体形较健壮的男士选择

面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

2、瘦高的人，宜穿双排扣或三件套西装，面料选用质感和温暖感觉的，不要选用廓形细窄而锐利的套装。瘦矮的人穿西装时，可用胸袋装饰手帕，为增加胸部的厚度，还可在内袋装入钱包、笔记本等物品。体胖的人可穿用深蓝、深灰、深咖啡色等西装，忌米色、银灰等膨胀色，如果是带图案的西装，宜用 0.5—2cm 的竖条。西装的款型可选用直线型的美国式，这会显得廓形锐利且苗条。



面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

2、另外，双排四粒扣西装，可掩饰微挺的肚子。矮胖的人也可穿三件套，这样显不出身体的分割线，并且口袋里尽量不装物品。高而胖的人，宜穿用三粒扣的西装和单件西装，V字部分长而显出潇洒。穿单件西装上衣时，宜穿深色上衣，配同色系的浅色长裤，这样既能掩饰缺点，又显得帅气十足。



面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

3、男士西装十忌：

- ①忌西裤短，标准的西裤长度为裤管盖住皮鞋；
- ②忌衬衫放在西裤外；
- ③忌衬衫领子太大，领脖间存在空隙；
- ④忌领带颜色刺目；
- ⑤忌领带太短，一般领带长度应是领带尖盖住皮带扣；
- ⑥忌不扣衬衫扣就佩戴领带；
- ⑦忌西服上衣袖子过长，应比衬衫袖短 1 厘米；
- ⑧忌西服的上衣、裤子袋内鼓囊囊；
- ⑨忌西服配运动鞋；
- ⑩忌皮鞋和鞋带颜色不协调。



面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

4、领带：

领带应以深色为主，忌刺目的颜色。一般领带长度应是领带尖盖住皮带扣。不要使用领带夹，因为使用领带夹只是来洲少数国家的习惯，不适合国际通例。



面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

5、皮鞋：

皮鞋要擦亮，注意使你的鞋面保持锃亮，鞋跟要结实，破旧的鞋跟会使人显得疲软而萎靡，系带的皮鞋一定要检查鞋带是否干净且系紧了。松开或未系的鞋带会给你带来不安全感甚或可以将你绊倒。另外，切勿把黑鞋与棕色西装搭配，这样会十分不谐调。



面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

6、袜子：

袜子要够长，如果你选择的是一双鞋面较低的无带鞋，这些对你尤其重要。无论如何，袜子的颜色应当和西服相配。通常应选蓝、黑、深灰或深棕色，不要穿颜色鲜亮或花格袜子。袜子要够长，使你在叠起双腿时不至露出有毛的皮肤，这样十分不雅观。而且要有足够的弹性，使它们不至于从腿上滑下或缩成一团。



面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

7、头发：

头发要干净、自然，求职者去应聘时要保持头发整洁，精心梳理，不要给人油光发亮、湿淋淋的感觉；发型简单、朴素、稳重大方，不要留鬓角，最好不要留中分头；头发也不能压着衬衣领子；胡须最好刮干净，不要留人丹胡、络腮胡。



面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

8、公文包：

公文包要简单，简单细长的公文包是最佳选择。如果适合你的职业，携带一个整洁的文件夹。避免带任何会使人想起推销员的皮包。还要注意看看包带或扣是否好使，把包拉上，看看是否能开合自如。当然，别忘了把必备的简历等资料装进去。



面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

9、小饰物要简单适宜：

- ①皮夹，一件小巧的钱包不易使口袋鼓起变形。但钱包里的东西应是必需品。千万不要把各种信用证、家庭生活照等塞在里面。
- ②手表，一块手表不仅是为了计时用的，而且应是一件装饰品。在你支付能力范围内选择高质量的并和你的衣服相配的名牌。另外，也不应戴米老鼠之类的手表。
- ③项链、装饰别针、手镯、耳环等饰物都是男性求职者面试时十分忌讳的。



面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

10、注意个人卫生：

身上的怪味应清除。面试时，应试人和主试人的距离一般不会很远，如果你身上散发出汗臭味、腋臭味、烟味等怪味，主试人闻到了肯定会厌恶，这也要影响面试效果。因此，面试前务必把身上的怪味清除掉。清除怪味的办法有多种。一是面试前的那餐饭菜不要吃洋葱和大蒜，也不要喝酒，以免口腔怪味刺人，酒气熏天。饭后漱漱口，最好刷刷牙。二是面试前洗个澡，这既可以把汗臭味冲洗掉，把腋臭味冲淡，也可以使你更加精神抖擞。三是面试前别吸烟，烟味会萦绕不散，气味难耐。四是在身上适度地抹些香水，香水既可驱散其他气味，又沁人心脾，香水需提前两三个小时抹，可擦在耳后、衣领处。手肘内侧、手腕、胸前及膝盖内侧，不要把香水直接喷在衣服上。香水的味道应选择清淡型的，如玫瑰香型、米兰型和黄角兰型。其他具有性挑逗作用的香水切忌选用。

面试的正确姿势——面试着装

二、男生的着装

11、其他方面：

①白衬衫给人干净整洁的感觉，男生在面试时选择一款白衫配仔裤或休闲裤，相信为你带去不同的魅力。刚从学校毕业，衬衫会让我显得老气，但实际上，穿衬衫不但不会显老，反而让稚气未脱的新鲜人显得更加成熟、稳重、可信赖。

②政府、金融、外企：在面试一些有权威、注重资历和经验的机构时，应当选择稳重端庄的装扮，这样可以给对方可信赖的感觉。这时要格外注重每一个着装细节，不要给面试官留下不严谨、不专业的印象。可以选择简约得体的套装，配合精致自然的妆容，体现成熟干练的气质。

③广告、策划、市场营销：如果应聘广告、策划、市场营销等工作内容较轻松、上班时间较自由的职位，可穿着休闲、时尚的服装，突出自己的青春和朝气。建议穿针织衫，配同色系长裤，颜色可稍显活泼，但不可过于花哨。

面试的正确姿势——面试礼仪

一、面试前的礼仪：

1、保持诚恳态度，进入面试场地，求职者应始终面带微笑，不要过分紧张，对碰到的每个公司员工都应彬彬有礼。

把握进屋时机

2、进屋后，若发现招聘人员正在填写上一个人的评估表，不要打扰，应表现出理解与合作。但也不要自作聪明，在招聘人员不知晓的情况下等在门外不进去，这也是不对的。对招聘人员来说，什么时候填写评估表，写多长时间，都是他自己的工作安排；对你来说，如果面试的时间到了，你就应该按点敲门。不过如果招聘人员请你在门外等一下，那就另当别论，此时你就应按他的要求去做。有的人会让你进来在屋里等一下，你就听从他的安排，不要东张西望、动手动脚、闭目养神或中间插话。这段时间虽然会比较难熬，但忍一忍也就过去了。

面试的正确姿势——面试礼仪

二、面试中的礼仪：

- 1、任何情况下都需要注意进房先敲门。
- 2、待人态度从容，有礼貌。
- 3、眼睛平视，面带微笑。
- 4、说话清晰，音量适中。
- 5、神情专注，切忌边说话边整理头发。
- 6、手势不宜过多，需要时适度配合。
- 7、进入面谈办公室前，可以嚼一片口香糖，消除口气，缓和稳定紧张的情绪。

身体语言包括：

- 说话时的目光接触；
 - 身体的姿势控制；
 - 习惯动作；
 - 讲话时的嗓音等。
-

面试的正确姿势——面试礼仪

二、面试中的礼仪：

- 1、目光接触：面试时，应试者应当与主考官保持目光接触，以表示对主考官的尊重。目光接触的技巧是，盯住主考官的鼻梁处，每次15秒左右，然后自然地转向其他地方，例如望向主考官的手，办公桌等其他地方，然后隔30秒左右，又再望向主考官的双眼鼻梁处。切忌目光犹疑，躲避闪烁，这是缺乏自信的表现。
- 2、身体姿势和习惯动作：在进出面试办公室时，注意进退礼仪，一定要保持抬头挺胸的姿态和饱满的精神，不要与人交谈时频繁地耸肩，手舞足蹈，左顾右盼，坐姿歪斜，晃动双腿等，这都是不好的身体语言，总之，手势不宜过多，需要时适度配合表达。
- 3、讲话时的嗓音：嗓音可以看出一个人是否紧张，是否自信等，平时应多练习演讲、交谈的艺术，控制说话的语速，不要尖声尖气，声细无力，应保持音调平静，音量适中，回答简练，不带“嗯”、“这个”等无关紧要的习惯语，这些都显示出在自我表达方面不专业。

面试的正确姿势——面试礼仪

二、面试中的礼仪：

1、在整个面试过程中，注意不要紧张，表述要简洁、清晰、自信、幽默等，同时注意观察主考官的表情变化，也就是做到察言观色，尽快掌握主考官感兴趣的在哪些方面，再根据事先的准备做着重表达。

2、切记：在与主考官的意见不一致时，不要据理力争，那会导致一时“嘴巴上的快活”而满盘皆输，要知道生死大权皆掌握在主考官手上，即使你不同意他的看法，也不能直接给予反驳，可以用诸如：

“是的，您说的也有道理，在这一点上您是经验丰富的，不过我也遇到过一件事……”

面试的正确姿势——面试礼仪

三、面试结束的礼仪：

- 1、礼貌地与主考官握手并致谢。
- 2、轻声起立并将座椅轻手推至原位置。
- 3、出公司大门时对接待小姐表示感谢。
- 4、24小时之内发出书面感谢信。

与人事经理最好以握手的方式道别，离开办公室时，应该把刚才坐的椅子扶正到刚进门时的位置，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。

面试的正确姿势——面试礼仪

四、面试礼仪：站姿坐姿蹲姿



前伸式

侧身前伸式

标准式

重叠式



面试的正确姿势——面试礼仪

五、面试的形式：

1、一对一面试：进入了一对一的面试阶段，就证明应聘者已经成功通过了基本的筛选流程，公司选择的范围已经相对缩小，并把应聘者当作一个有竞争力的候选者。通常这轮面试由部门主管进行，有时也会有人力资源部门的人员参与。

2、建议：在面试之前，应该对于公司的情况作一个搜索研究，并思考一些想提出的问题。在面试官未询问的情况下，不要主动提供任何信息。另外，你还需就自己的状况做尽可能细的准备，例如思考：为什么你想要得到这份工作，你可以为公司贡献些什么等问题。一些咨询公司常采用面试前的谈话做为第一轮的面谈，时间一般是5-10分钟，形式是一对一或者二对一；招聘人员与应聘者一对一的“过招”是最常见的面试方法。

3、不要装成任何人，做你自己，由于通过面试前的谈话，很难预测公司希望看到应聘者具备哪些素质，所以千万不要投其所好，做你自己，相信如果你适合，他们会邀请你进入下一轮的。有些咨询公司在面试的时候让你随机抽取一个主题来做一个5分钟的英文陈述。如当问及：一个成功的咨询师应拥有哪些素质？首先应该定义怎样才算一个成功的咨询师，可以从工作和为人来定义；然后论述成为一个成功的咨询师哪些素质是必须的，比如分析能力、团队合作能力等，记住一定要阐明为什么你觉得这是一个必要的素质；最后进行一个总结。

面试的正确姿势——面试礼仪

六、面试的常见问题：

1、请你自我介绍一下自己好吗？

回答提示：一般人回答这个问题过于平常，只说姓名、年龄、爱好、工作经验，这些在简历上都有。其实，企业最希望知道的是求职者能否胜任工作，包括：最强的技能、最深入研究的知识领域、个性中最积极的部分、做过的最成功的事，主要的成就等，这些都可以和学习无关，也可以和学习有关，但要突出积极的个性和做事的能力，说得合情合理企业才会相信。企业很重视一个人的礼貌，求职者要尊重考官，在回答每个问题之后都说一句“谢谢”，企业喜欢有礼貌的求职者。

2、你为什么要来我们公司工作？

很多同学为了表示自己的渴望，一味强调参加某公司可以得到如何好的培训机会，可以掌握哪些专业技能。但他们忽略了招聘者的感受，雇主并不是为了提供免费培训而去进行招聘，而是要新人能够对公司有所贡献，出一分力，添一分彩。因此回答这类问题时强调自己在公司有发展的空间。

面试的正确姿势——面试礼仪

六、面试的常见问题：

3、你对加班的看法？

回答提示：实际上好多公司问这个问题，并不证明一定要加班，只是想测试你是否愿意为公司奉献。回答样本：如果工作需要我会义不容辞加班，我现在单身，没有任何家庭负担，可以全身心的投入工作。但同时我也会提高工作效率，减少不必要的加班；

4、最能概括你自己的三个词是什么？

回答提示：我经常用的三个词是：适应能力强，有责任心和做事有始终，结合具体例子向主考官解释；

5、你的业余爱好是什么？

回答提示：找一些富于团体合作精神的，这里有一个真实的故事：有人被否决掉，因为他的爱好是深海潜水。主考官说：因为这是一项单人活动，我不敢肯定他能否适应团体工作；

面试的正确姿势——面试礼仪

六、面试的常见问题：

6、你对薪资的要求？

回答提示：如果你对薪酬的要求太低，那显然贬低自己的能力；如果你对薪酬的要求太高，那又会显得你分量过重，公司受用不起。一些雇主通常都事先对求聘的职位定下开支预算，因而他们第一次提出的价钱往往是他们所能给予的最高价钱，他们问你只不过想证实一下这笔钱是否足以引起你对该工作的兴趣。

回答样本一：我对工资没有硬性要求，我相信贵公司在处理我的问题上会友善合理。我注重的是找对工作机会，所以只要条件公平，我则不会计较太多。

回答样本二：我受过系统的软件编程的训练，不需要进行大量的培训，而且我本人也对编程特别感兴趣。因此，我希望公司能根据我的情况和市场标准的水平，给我合理的薪水。

回答样本三：如果你必须自己说出具体的数目，请不要说一个宽泛的范围，那样你将只能得到最低限度的数字。最好给出一个具体的数字，这样表明你已经对当今的人才市场作了调查，知道像自己这样学历的雇员有什么样的价值。

大学与社会的区别

对于即将毕业或仍在象牙塔的各位同学，我现在要说一句大实话：社会和学校“很”不一样。在校园里，老师不要求你们物质回报，只要你考试成绩好，人格上没有大毛病，基本上就会获得老师的欢心。在这个意义上，它更像一个家庭，评价体系基本由老师来定。

社会则很不同。它更多是一个世俗利益交换的场所，是一个市场，其评价的标准，主要看你能否拿出别人想要的东西。它通常不会而且没有义务去等待你成长和成熟。它把每个进入社会的人都当作平等的，不会去考虑你刚毕业，没有经验。如果你失去了一次机会，也就失去了；不像在学校，会让你补考，“大学生有潜力、有后劲呐”，别人这样说行，自己则千万不要说，也不要相信！这种说法不是“安慰剂”，在某种程度上是说你不行，至少是现在不行。如果你有什么素质，有什么潜力，有什么后劲，那你就得给我拿出来，你就得给我把它变成实打实的东西——也许是一份合同起草，也许是一次成功的诉讼。

人生职业规划

30岁之前，别指望挣多少钱！”有人说良言可以让一个人受用一辈子，我不敢说这句话可以让你们受用一辈子，但起码能让你们刚刚走出学校的学生明白“工作≠赚钱”……

人生职业规划

古语有云叫“欲速则不达。”老子说“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”荀子说：“不积小流，无以成江河；不积跬步，无以至千里。”这些道理告诉我们，职业发展也要遵循循序渐进的自然规律。

做好职业规划必须要做好五件事。

第一件事，职业规划三要素分析（职业规划三要素为：爱好、性格和特长）；

第二件事，选好行业；

第三件事，做好职业细分；

第四件事，选好企业；

第五件事，做好30岁前的职业规划图。做完了以上的分析和判断之后，就要给自己30岁前的5—8年的营销生涯进行规划。形成一个清晰的职业脉络并按此脉络一路前行。第一点，慎重选择，求稳为先；第二点，任何企业都有问题；第三点，搞清时间长度和时间密度的问题；第四点，在规划中设定不同阶段的岗位及时间目标、知识掌握目标、能力目标和薪酬目标。

做最好的自己
勇于挑战

In your life

Never forget your dream

Thank You !