

西安理工大学毕业生

就业指导手册

学生就业指导服务中心

二〇一九年九月

目录

致 2020 届全体毕业生的一封信	2
就业政策与管理	6
毕业生须要知道的事	9
求职宝典	13
学生就业指导服务中心概况	37

致 2020 届全体毕业生的一封信

亲爱的 2020 届同学们：

燥热的夏天已然在不知不觉中悄悄溜走，大学期间的最后一个暑假你们过得好吗？有没有在西瓜和冰棒的陪伴下，躺在现在，偶尔幻想未来。

未来那么远，未来这么近。

远到应该从未想象过三十岁的自己该是什么模样；近到无论心里怎么难舍，秋意初现的校园里，马上就要上演五味杂陈的毕业序演。

今年的 9 月，当你们再次回到校园时，你们有了新的身份——毕业生。帷幕缓缓拉起的求职就业季，是毕业生开启职业生涯的重要阶段。为此，我们真诚地提出以下建议，希望有所助益。

1. 找好目标。目标的重要性不必言多，事预则立，大家此时当清楚自己将来想做什么？能够做什么？适合做什么？这是自己对自己负责的态度，是一个严肃而理性的问题。在这其中，首先你要清楚，无论目前你的决定是什么，校园生活总会结束，任何选择都是为就业做好的准备。同时，在择业的过程中：不攀比，从公司整体、个人发展和地区人才政策等全面衡量一个工作岗位；不盲从，理性对待考研和公务员热潮，特别是有意考研的学生，一定要规避失败风险、做好两手准备，降低沉默成本。

此外，求职并不是一蹴而就的事情，伴随而来的可能还有对你自信和情绪的冲击，需要你越战越勇。但请你相信，作为过来人，我们深知任何付出和经历，都是获得回报前的练习。如果自我排解后仍感到迷茫，欢迎你预约专家一起面对。

最后就是自我完善。在提升就业竞争力上，学校安排了很多活动来助你一臂之力，诸如面试、简历、礼仪、经验分享讲座，考研、考公课程，网课，

职前课程等都可以很大程度的帮到你。毕业前的这年，是以后日子里鲜有的、可以自在充电学习的时间。请善待时间。

2. 找好信息。搜集信息和甄别信息的能力，希望你目前已经掌握，如果没有，那得赶紧。9-11月份是用人单位举办校园专场招聘会的高峰期，请同学们千万不要错过。西安理工大学学生就业指导服务中心网站、西安理工大学就业指导服务中心微信公众号、班级群是学校发布就业信息依托的媒介，会及时发布各类招聘信息、就业政策及其他就业资讯。此外，其他高校的就业信息网、新职业网、各地政府的官方人才网也可以时时关注。请同学们认真搜集信息，针对不同岗位要求精心制作简历，积极参加招聘会积累经验。

在这里，也要注意保持警惕谨慎，做务实求职者。对于其他来源的招聘信息，要尽量甄别内容，避免误入“传销”“黑中介”“校园贷”的陷阱。面对缴纳高额培训费用、扣留证件、不面试直接录用、超高薪等情况，要慎之又慎，切莫武断。签约后，一定要完善三方协议书的各项信息，详注双方违约要求。

3. 找好角色。已经确定好的毕业去向，请不要轻言放弃。从学生到职场，从本科、硕士到硕士、博士，无论什么角色，转变都需要一个过程。不要轻易输给自己，不要轻易放弃那个为你准备的未来时机，吞下眼泪回咽的苦水，回甘历历如绘。从单身到丈夫、太太，从儿子、女儿到父亲、母亲，无论什么角色，转变都需要一段时间。不要为前程感到孤单，也别不必担惊受怕，因为不久你就会发现，未来总有意气风发的赞美、有着志趣相投的对味、有着血脉相连的牵挂、有他（她）的暖心电话。

同学们，你承载着你的梦想，也承载着别人的祝福，更承载着我们西理工人的口碑和前路。燥热已经暖场，该你登台亮相，请摇滚着说不后悔就不后悔的青春，就在此时闪耀，朝着未来骄傲。

就 业 时 间 轴

9月

- 1.校招季开始，金九银十；毕业生关注心仪企业相关招聘信息、完善并及时投递简历，准备面试
- 2.九月中下旬相继开始陕西社区招聘考试报名、考研网上预报名，请留意
- 3.出国留学，着手制作个人简历，联系导师，并根据学校要求准备材料等
- 4.准备考公务员或村官请密切关注相关省市报考信息，做好准备

10月

- 1.校招高峰期，各高校陆续举办校园招聘，密切关注并检索相关企业宣讲会以及招聘信息，积极投递简历，准备笔、面试
- 2.考研正式报名，考研的同学切勿错过
- 3.出国留学，请准备相关推荐材料并开具好成绩单、GPA等证明
- 4.本月国家公务员考试公告及职位表发布，网上报名开始
- 5.陕西农商行（秦农银行）考试公告发布，具体考试时间请以公告为准
- 6.执业药师卫生职称考试；下半年银行从业证考试；注册会计师专业阶段考试

11月

- 1.各高校持续举行现场招聘会
- 2.考研现场确认报名，到指定地点现场核对信息，具体时间留意目标院校官网公告
- 3.留学者根据意向学校，填写申请表，寄出申请材料
- 4.考公务员的同学需留意，公共科目笔试11月或12月举行
- 5.第二次陕西教师资格证考试笔试；注册消防工程师考试；会计证考试报名
- 6.本月考国网的同学开始网申；公安现役报考公告发布

12月

- 1.校园招聘会逐渐减少，但部分企业仍有较强的需求，要密切关注学校就业网站，充分利用线上渠道投递简历，抓住目标企业
- 2.考研冲刺备考阶段，下载打印准考证；参加研究生招生考试
- 3.留学者抓紧时间练习口语，熟悉专业知识，准备电话面试
- 4.本月中旬考国网的同学进行资格审查、笔试、面试，面试后两三天出综合成绩，面试后一星期左右选单位，确定单位后等待签约通知

1月

- 1.未求职成功的毕业生可利用寒假实习丰富简历，总结经验
- 2.留学者要主动与学校联系，跟踪录取情况
- 3.国家公务员笔试成绩可查询，面试通知陆续发布
- 4.男兵入伍报名开始，有意向者可登录“全国征兵网”进行兵役登记以及应征报名，报名时间为1月至8月
- 5.想考国网的同学，开始复习准备，并留意相关机构公告，切勿错过报名
- 6.第二次陕西教师资格证考试，本月面试；公安现役考试本月下旬进行

3月

- 1.校园招聘会春季高峰期开始，切勿错过
- 2.考研初试成绩陆续公布，及时查询进行复试准备。考研不如意的同学则应尽快为春季招聘做准备
- 3.国家公务员考试录用开始，部分省市招考公告陆续发布
- 4.有入伍意向者，可登录“全国征兵网”进行兵役登记以及应征报名
- 5.成功考取国网的同学本月可以开始体检

4月

1. 求职者密切关注企业招聘信息，积极投递简历参与面试，抓住招聘季尾巴
2. 考研复试时间及调剂情况确认
3. 报考公务员者注意，部分省市进行公务员联考笔试；报考村官者请关注相关省市招录公告
4. 有入伍意向者，可登录“全国征兵网”进行兵役登记以及应征报名
5. 报考“三支一扶”者，按招考公告安排，参与考试，关注具体省市考试信息
6. 特岗教师招聘工作各省市集中安排在4-9月，详情关注相关省市招录公告
7. “西部计划”报名开始，登录大学生志愿服务西部计划信息系统进行报名

5月

1. 招聘会进入淡季，求职者毕业前抓紧时间投递简历，寻求面试机会，招聘会进入淡季
2. 留学者该时期应联系学校，办理护照，申请签证等
3. 部分省市公务员联考陆续公布，资格复审开始，关注相关公告
4. 报考村官者，关注相关省市招录公告
5. 有入伍意向者，可登录“全国征兵网”进行兵役登记以及应征报名
6. 报考“三支一扶”者，关注相关省市报名及考试信息
7. 报名“西部计划”者根据公告要求参与笔试、面试
8. 大部分省份特岗教师招聘资格初审开始
9. 护士资格卫生职称考试；第一次陕西教师资格证考试面试；初级会计考试

6月

1. 毕业生核对就业信息
2. 考研的学生陆续收到录取通知书；之前签约过用人单位的毕业生，须办理相关解约手续
3. 部分省市公务员联考面试、录用陆续开始，关注相关公告
4. 报考村官的同学关注相关省市招考公告
5. 有入伍意向者，可登录“全国征兵网”进行兵役登记以及应征报名，女兵报名时间一般为6月-8月
6. 报考“三支一扶”者，关注相关省市报名及考试信息
7. 报名“西部计划”者，开始统一体检，陆续开始公示，录取
8. 部分省市进行特岗教师笔试、资格复审
9. 上半年银行从业证考试
10. 成功考取国网的同学与选择好的单位签约

7月

1. 就业的毕业生主要根据岗位需求提高自我，学习软件、专业知识，做好入职准备
2. 留学者进行健康免疫检查，办理公证文件，完成入学准备
3. 报考村官者，关注相关省市招考公告
4. 报考“三支一扶”者，关注相关省市报名及考试信息
5. 有入伍意向者，可登录“全国征兵网”进行应征报名
6. 报名“西部计划”者，本月进行集中派遣培训
7. 部分省市特岗教师招聘工作进入面试、体检及公示阶段
8. 领取报到证、查询到档情况

就业政策与管理

一 AI 就业指导平台

1.登录激活

登录激活非常简单，你可以在学生就业指导服务中心网站-快速通道点击 AI 就业指导平台，输入账号密码（账号为学号、初始密码 666666），然后输入手机号和邮箱就可以激活个人账号了。

你的个人信息全部储存在学生就业指导服务中心的云服务器上，不用担心安全问题。

2.测评、简历、课程

然后你就可以看到这个平台上

有全球最大的就业能力认证测试 AMCAT，智能匹配毕业生的技能与职业。需要你认真作答的测评，测评结束后你会很直观的从逻辑能力、职业性格、语言能力、胜任力和岗位匹配等方面梳理自身的优势和劣势。

有各类就业创业指导课程，你可以全部在线免费观看；

有在线简历生成功能，只需要按模块填写内容，你就可以轻松制作、排版精美的简历。

二 毕业生相关手续办理

1.生源收集

这项工作非常重要，也不麻烦。需要你在指定的时间尽快

登录就业管理系统（账号为学号，初始密码“xs 身份证后六位”、注意大小写）-完善个人信息并提交审核-学院审核-完成。

2.就业推荐表

你可以在学生就业指导服务中心网站-资料下载找到它们，也可以在就业管理系统办事指南里看到地址。下载后，如果你的字写得不错，完全可以自信手填；其他同学，建议还是提前在电脑上操作好，再去打印。记得盖章的顺序是先学院、

后学校，千万别白跑一趟呀。

3.毕业去向登记

当你签订了协议书或劳动合同，或确定升学录取信息后，你就可以再次登录就业管理信息系统完善毕业去向和户档信息了；当然，如果你选择不就业，也需要登记毕业去向。毕竟大家的档案、在校户口和报到证都是以这个为准签发的。

毕业去向

协议就业：毕业生与用人单位签订就业协议形式就业。

劳动合同：毕业生与用人单位签订劳动合同形式就业。

国内升学：已经被国内高校录取为硕士、博士研究生。

国外升学：已经被国外高校录取，获得录取 offer。

自由职业：指以个体劳动为主的一类职业，如自由撰稿人、艺术工作者等。

自主创业：已经创业，且创业公司具有营业执照，公司注册法人为本人（如非你本人，须说明你与法人关系）。

待就业：求职中、签约中、拟参加公招考试等

暂不就业：暂不就业、拟升学、拟出国出境等。

注意事项

记得毕业去向一定要按时登记，否则会影响你的报到证和户档转递。

4.签约

签约流程一般来说是这样的，

与用人单位达成意向-协议书交给单位-单位回寄协议书-登记就业管理系统-学院、学校审核、盖章并留存-回寄单位一份协议书-完成-恭喜你！

5.信息核对

毕业前 6 月上旬，你需要

登录就业管理系统-核对毕业去向及户档信息-预览报到证-完成核对。

6.领取就业报到证

你的报到证，在毕业之际，会由学院学生工作办公室发放，具体时间待定，往年都在 6 月底或 7 月初，具体时间也不会相差很多。如有特殊情况一定会提前通

知，千万别忘了及时关注。

三 报到证去向

以下的内容很多,但是你一定要了解,这些事都是和你息息相关并且影响很长的。

就业

1. **签协议就业**: 单位接管户档, 报到证可派往用人单位或单位所在的人才服务中心; 单位不接管户档, 报到证派回生源地, 具体按你生源地的接收政策, 派回当地就业主管部门。档案及在校户口随转。

2. **签劳动合同就业**: 报到证派回生源地, 具体按你生源地的接收政策, 派回当地就业主管部门。档案及在校户口随转。

3. **自由职业**: 报到证派回生源地, 具体按你生源地的接收政策, 派回当地就业主管部门。档案及在校户口随转。

4. **自主创业**: 报到证派回生源地, 具体按你生源地的接收政策, 派回当地就业主管部门。自主创业公司如已在注册地人才服务中心开户, 可自行托管在该人才服务中心。档案及在校户口随转。

国内升学

国内升学的毕业生不签发报到证, 除非放弃入学、办理退学或录取类别为非全日制, 博士后进站派遣至博士后工作站所属单位。

国外升学

国外继续攻读学位毕业生, 报到证派回生源地, 具体按你生源地的接收政策, 派回当地就业主管部门。档案及在校户口随转。

未就业

报到证派回生源地, 具体以你生源地的接收政策, 派回当地就业主管部门。档案及在校户口随转。

毕业生须要知道的事

三方协议书

《就业协议书》的另称。是明确毕业生、用人单位、学校三方在毕业生就业工作中的权利和义务的书面表现形式，约定应届毕业生在校户口、档案、工作内容、福利待遇等一系列问题。

劳动合同

三方协议书的有效期为签约日至毕业生到用人单位报到、正式接收后终止；毕业生入职后须签订劳动合同，劳动合同在用人单位正式接收后生效。

附加协议

签订三方协议时，要关注附加协议。附加协议一般说明签订岗位、工作内容、薪资福利、违约责任等内容，注意违约责任是针对甲乙双方的。如没有规定附加协议、违约责任等，切记在协议书封底注明无任何内容。

就业陷阱

为防止网络诈骗，毕业生一定要登录正规求职网站，各高校就业信息网、人才市场的官网、用人单位的官网等都是招聘信息的可靠来源。一旦遇到要求汇款作为报名费、押金、手续费，应立即放弃或举报；遇到收取高额培训费、承诺超高工资等情况，要特别谨慎，多找人商量或向学校咨询。此外，还需要警惕网上传销、校园贷的骗局。



©高校毕业生：就业指导公开课——求职陷阱需防范（上）

报到证

须携带报到证去就业单位、就业单位所在人才市场或原籍人才服务机构报到，完成档案转移手续。除全日制国内升学本科生、在职研究生、非全日制毕业研究生、定向委培研究生没有报到证外，其他学生都有。报到证分上下两联：上联是蓝色的（研究室是粉色的），叫“报到证”，由学校发给毕业生，用于办理报到手续；下联是白色的，叫“通知书”，密封在学籍档案中。

迁户口

入学时将户口迁移至学校的，离校时须领取户口迁移证或户口卡并落妥；在校期

间，已经将户口迁至西安的，千万别忘了拿你的户口本来就业中心修改“落户生源”信息，关系到回原籍的地址，非常重要。户口在家的毕业生，是否迁移户口全凭自愿。

档案

学生毕业前家庭情况、学习成绩、政治思想表现、身体状况的文字记载材料，是用人单位选拔、聘用毕业生的重要依据。在校时叫学籍档案，毕业后叫人事档案。

档案里的材料

高中档案、大学生入学登记表、高校毕业生登记表、学习成绩单、在校奖惩材料，入团、入党志愿书，体检表，毕业生报到通知书等。

档案的作用

工作调动、考研、公务员招考、职称评审、考资格证、工龄认定、社保办理、住房补贴发放、入党、办理退休等。

机关、事业单位、国企档案处理

到具有档案管理权限的单位就业，你的档案由单位直接接收、管理。

留学档案处理

由学校将档案转至户籍所在地的人力资源公共服务机构，同时办理个人存档手续；或咨询教育部留学服务中心，办理档案委托保管。

私企外企档案处理

可由各地公共就业和人才服务机构负责提供档案管理等人事代理服务；毕业生也可与单位协商，将档案发回毕业生原籍的人才服务机构。

党组织关系

党组织关系介绍信分为三联，存根+介绍信+回执联。存根学校留存，介绍信由党员拿回去办手续，回执联由接收组织开具回执。

“中国共产党党员组织关系介绍信”抬头为陕西省内的，党组织关系在党员管理系统内进行转接，无纸质版介绍信；抬头为陕西省外的，学院根据学生提供的抬头，出具纸质版介绍信，毕业生持介绍信报到，落实组织关系。

党组织关系档案

党员或预备党员除了学籍档案之外，还有一个党员档案，党员档案和学籍档案会一并邮寄出去。

禁止自己保管档案

档案不可由自己保管，更不能私自拆封。毕业生毕业后，档案由学校统一邮寄，毕业生不能“私拆”和“私藏”档案，否则无法证明材料的真实性。

“死档”

毕业后切记要依据快递单号跟踪到档情况。到档后，应持报到证尽快办理报到，妥存档案，避免成为“死档”。

切勿弃档

档案很重要。没有档案，会影响以后的转正定级、评职称、考资格证等一系列手续。档案如发生丢失，应尽快联系自高中至最后一个学历学校、用人单位补档案。

生源地

指入学前的户籍所在地，一般也可理解为父、母的户口所在地。生源地的填写需明确至区县一级，如陕西省西安市碑林区、陕西省西安市周至县等。

改派

择业期内，由于主客观原因不继续在原报到证开具单位保存档案、关系时，需要变更报到证抬头叫做改派。办妥后获得新报到证，但已寄出的档案、落好的户口需要自行调动。改派只能办理一次；超过择业期的，就不能再申请办理改派了。

择业期

毕业后的 2-3 年叫做“择业期”，但与毕业生的实际择业时长并无关系。只是在这个“择业期”内，毕业生可以通过改派重新办理报到证。会存在个别国企、银行、公务员、事业单位等要求办理此项业务，据此以认定应届生身份的情况。

待遇

区分税前与税后，明确奖金的有无，还要注意五险一金的缴纳情况。

就业纠纷处理办法

1.向学校联系咨询，寻求帮助；2.向用人单位的上级主管部门提出申诉；3.提交给当地的劳动争议仲裁机构进行调节和仲裁；4.直接向人民法院提起诉讼；5.对用人单位违法违规情况，可向人力资源社会保障部门举报、投诉。

证书复印、扫描

毕业证、学位证、四六级证书、获奖证书、资格证书、身份证、报到证等重要材料都要复印并妥善保管，务必扫描电子版保存备份。

求职宝典

网申科普

9 月份，校园招聘正式拉开帷幕，各大企业抢人大战开始。毕业生陆续开始找工作，“网申”则是遇到的第一个问题，而很多人都不知道这个阶段是淘汰人最多的环节。很多人最怕的就是网申，因为这一轮不确定性高，毕竟不是人为考察而是系统筛选。

什么样的企业网申淘汰率高？

名企 #，# 多处宣讲 #，# 专业不限 #，带有这些标签的企业。

那到底什么是网申？

网申，可以分为三种类型：1、直接发邮件；2、招聘网站投递型；3、企业专属网申型。

第一种网投类型，现在企业比较少用，因为不利于在看简历前进行初步筛选，但还有部分企业使用。

如果网申时一定要通过邮件发送简历，必须根据招聘信息调整原来做好的简历，比如简历内容要和招聘信息中对职务描述的关键字眼进行匹配。简单说，就是把一些招聘信息里的内容誊写到自己简历上，让 HR 一眼就看出你与招聘职位的匹配度。简历内容调整好后，建议将简历保存为 PDF 格式。因为不同版本的 word 软件经常出现不兼容现象。

所以，尽量保存为 PDF 格式，减少不必要的麻烦。同时，要对简历进行合理命名，建议“姓名应聘职务，联系电话”形式，如“张三应聘销售，13678888888”。这样的命名法方便 HR 下载你的简历后进行阅读或者联系你。投递简历不是简单的在邮件中附上简历发送过去，这样石沉大海的机率很高。最好的做法是在邮件正文中写一小段“客套话+应聘理由”，然后再发送。

对待网申的态度

首先，应该重视网申，这第一关反应了你的求职态度。

比如说 P&G 的例子，基本对学校和专业没有要求，尤其前者，说明能力就是一切，并不是名校毕业生就一定过，也不是个二本就一定不过，每年都会有北

大清华的网申失败，也会有二本学校的同学出现在二面甚至拿到 offer。不要因为网申耗时，就放弃你心仪的工作。

准备的时候应该做什么？

上网搜集在网申中可能遇到的问题(无论是内容还是技术上，千万别让自己失败在技术关)、调整好浏览器(不要让自己的浏览器拦截了你的机会)。网申的技巧不多，就是硬实力的比拼。

个人定位

首先，也许有些人会问：“我不清楚自己的就业方向,怎么办?” 最简单的解决方法是，网投的时候别投那些自己绝对不想从事的工作。

其次,要梳理一下自己在校期间的各种经历,做一份让自己觉得满意的简历。
(简历部分请查看简历科普篇)

最后，上网寻找招聘信息开始网投吧！记住，用优势去就业就是最好的定位!

注意应对关键词信息，如果缺失，可能就出局了。

在网上搜集信息时，可以先看往届求职者写的网申经验，了解网申流程，各个网申步骤的注意点。

在网申中填写个人资料时，很多信息可以从之前的简历中提取出来，结合所应聘职务的工作性质，做适当修改。比如申请外企管理培训生职务时，一般要在个人信息中提及“领导、管理、团队、合作、沟通、表达、学生干部、优秀、奖学金”等关键词，保证简历顺利通过简历筛选器。

写简历时非常关键和重要的东西，就是要用数字来体现你过往经历的价值，比如你拿过一等奖学金，你可以补充“全校仅有 1%的名额”，这样更加体现这个奖项的价值。

注意，要学会判断需要哪些关键词，确定好关键词后，然后用事实和数据去丰富关键词。

如何应对网申中的测试？

以 P&G 为例，参加 P&G 的网申会遇到两个测试——成功驱动力测试(俗称性格测试)和图形推理测试(类似公务员的行测)。

两个测试：一个叫成功驱动力测试，俗称性格测试。

怎么准备?不要准备，做你自己就行，千万别撒谎，因为测试的题目里面含有测谎的陷阱，说了谎的结果就是 1 小时内送你一封拒信，你的申请就 game over 了。如果你一定要“伪装”自己，请谨慎答题，所有选项都选最有领导力，最 aggressive 的那个。

另一个测试叫图形推理测试。一共 15 题，每题有 150 秒时间 (基本是够的)，到时间自动跳到下一题，而且不能回走，做的时候注意网速和时间控制，因为保存选项要一定时间，所以最好在剩下 15 秒的时候就按“下一题”。这个时间限制对于做惯行测的人而言就接近没时间限制了。

怎么准备? 很多人是上网下一个宝洁图形推理 99 题，考的时候 85%的题都在里面，反复做了才去考的把握会很大。还有一个办法就是：多找几个同伴一起做，遇到难题迅速统一最可能的答案。

开放性题目的应对

网申中有个非常麻烦的部分，就是开放性题目。一个题目需要写几百字的回答。

用精炼的语句,有逻辑性的内容和合乎人情的描述来完成这部分回答。写完后可以与身边的朋友交流一下答案,, 这样能够更快速提高回答技巧。

最后，部分网申还有性格测试、行测题考察等。性格测试,自己怎样就怎么选。

如果是做行测题，需要抓紧时间，时间比较紧张。所以，在短时间内想高效率完成测试，最好的办法就是找个考公务员的同学帮忙做网上测试，达到“快、准、狠”。

最后提醒一句，不要挤在最后一周做网申，那时候的网速会让你崩溃的。
PS:不要被淘汰率吓到了，毕竟很多人都只是申请一下，信息也没认真填，又或者没做测试，而且良莠不齐，真正有能力的基本都能过网申。

简历篇

一 让 HR 反感的简历有哪些?

1.空洞缺乏事实

如：做事认真、具有团队精神、沟通能力强...等等。这些空洞的词句远不如写你做过什么学生工作，组织了什么活动，兼职销售过多少产品、拿过什么奖学金等一些事实和数据。

2.只有成绩介绍

很少写到个人，这样的简历只适合从来没有招过大学生的单位——对于绝大多数企业 HR，他们关心的是应聘者你个人的特点和能力。

3.散文式简历

简历像一篇散文或记叙文，看起来很费力，找不出重点，诗情画意的词很多，表示态度的词很多，而事实和数字很少，条理不清晰。

4.装帧精美内容一般

也许彩色打印、精美印刷的简历可以让人从一堆简历中拿出来看一眼，但如果内容不合要求，也要扔到一边，并让人觉得应聘者名不副实。

二 简历的 2 大原则

1.进校就写

简历不仅仅是面试企业的助力，更是帮助我们自我认识的工具，因此我们提倡大学生入校就开始准备简历。在准备简历时，第一，能帮助自己了解能力的缺失项，第二，能帮助自己了解想去的行业需要什么，第三，能帮助大家对自己做更清晰的认识，知道如何完善简历。

2.诚信真实

诚信是为人处事最基本的准则，也是职场的第一原则，你的小心思永远躲不过厉害的 HR 哟！

三 成功简历的 5 大要点

1.真实完整

真实完整的简历应该包括以下要素：基本信息 / 求职意向 / 教育经历 / 专业及特长 / 在校任职情况 / 社会实践 / 自我评价 / 专业资格证书 / 外语/计算机能力 / 获奖情况。

2.赏心悦目

一份赏心悦目的简历应该注意四点：第一、版面清楚，第二、颜色合适，第

三、排版优化，第四、条理清晰。

3.投其所好

投其所好需要做到三点：第一，不同行业、企业有不同喜好，所以模板要有变化，做到让相应行业、企业的 HR 看着舒服；第二，简历内容要写和求职企业、职位相关的，不要写无关的、空洞的内容；第三，简历切记不要写得很满，要简明扼要，如果经历没有相关性，那么要通过转换方法把其中的相关性写出来。

分享可以弥补劣势的几点小技巧：

如果综合成绩不够好，可以在简历中突出相关的高分课程或突出社团、实习经历；

如果没有实习或兼职经历，可以在简历中突出社团活动，强调你的成就与快速学习能力，勤能补“拙”；

如果是专业不相关，可以找不要求专业背景的工作，或者突出外语、计算机能力以及个人综合素质；

4.吸引眼球

做到能够吸引眼球需要注意以下三点：第一，写简历不是把自己经历全部堆砌上去，要把企业需要的写上去，投递不同的岗位需要修改；第二，切记不要话太长，要简明扼要，把你经历了什么事，怎么做的，达到什么效果，尽量用数据表达，写出相关性；第三，准备求职信，一般在简历的最前面，描述小结，自己的经历，学历，简明扼要写出来。

做到吸引眼球有两个技巧：

其一，关键词说话，使用描述专业活动或成就的表示技能的名词或动词词组。例如：参加全国大学生机械创新设计大赛并获得一等奖，负责机构设计和有限元分析工作。

其二，行为词说话，用点句（行为词开头），避免用大段文字，行为导向，用事实说话，而不仅仅是陈述结果。例如：领导社团在 3 个月内吸纳 200 名新人，执行完成整个服务工作，满意度 100%。

5.数据为王

数据为王讲求：第一，人、事、物说清楚，用数据说话，不要讲空的东西；

第二，生动活泼，有领导能力等话语不要说，因为太泛了；第三，要用精炼的语言来描述，要让人有画面感；第四，描述一定要数字化，精确化，避免使用“很多”等模糊词。

例如：一等奖学金（奖励前 3%） 4 次，全年级人数 3000 人；

例如：通过 3 个月的电话营销，成功发展客户 500 人，完成业绩 130% ，名列部门第一。

四 简历中不可忽视的几个细节

- 1.醒目位置:姓名和联络信息（字体可以加黑加大,中间留个空格）
- 2.电话号码前要加区号
- 3.用电话留言设置留住面试机会
- 4.简历请把教育背景放在第一位
- 5.简历时间要倒序,最近时间排在最前面

五 如何一招学会简历技巧

所有的干货都只是干货，想把这些干货变成自己的完美简历，你只需要做对一件事，那就是使用 AI 就业指导平台哦！在访谈多家 500 强资深 hr 的基础上，精选出简历核心要素，配合实时引导式内容填写，一次填写，多版本自动生成，无水印，PDF 下载。

面试篇

一 面试前准备

面试前需要做好五项准备，即就是资料准备 / 信息准备 / 心理准备 / 行程准备 / 礼仪准备。

1.资料准备

面试前首先要准备好相关资料，包括简历 / 自荐信 / 毕业生推荐表 / 在校成绩单 / 各类专长证明资料（如电脑、外语等） / 与面试职位有关的各类复印件（如奖学金）、参加各种比赛获奖、自己的作品等。

另外，切记要准备一支笔和笔记本，便于做记录，给面试官留下好的印象会有很大帮助哦！

2.信息准备——知己知彼

所谓“知己知彼，百战不殆”，如果面试中也能够做到如此，何愁 offer 不到碗里来。

面试中首先要做到“知彼”，即需要了解面试公司的发展史、企业文化、经营理念、主营业务、岗位要求、行业地位等信息，帮助我们建立对面试公司的全面了解，自己也更清晰是否想进入这家公司。

其次要做到“知己”，即了解自己的优势、学习成绩、实习、经历、性格、兴趣、不足等，帮助自己掌握赢得面试的策略。

3.心理准备

面试是求职过程中重要的一环，需要认真地为面试做准备却不必紧张焦虑，自然地展示更有利于让面试官了解到更全面真实的自己。对于每一场面试我们尽最大努力，享受每一个展示自我的舞台就好。

4.行程准备

确认面试时间地点之后，需要仔细查阅地图，了解相应的交通线路及所需时间。对于陌生的线路最好是可以亲自跑一次，便于掌握准确时间。在此建议提前半小时到达面试地点哦！

5.礼仪准备

面试里第一印象至关重要，在面试前需要有充足的礼仪准备。衣着最重要的原则为“干净整洁，适宜得体”。青春活力就是最美的状态，展示出最自然的状态就是最美的礼仪。

两条服装禁忌为：其一忌怪、艳、突兀；其二衣服颜色不超三种。

6.面试前接电话的要点

- 1.选择安静、信号良好的地点接听电话
- 2.准确记录公司名称、面试时间、面试地点、所需携带的资料、面试联系人
- 3.进行面试准备工作

二 面试的过程

当我们踏入面试场合，每一个细节都可能无形中被面试官看在眼里，一言一行都有可能成为你脱颖而出的理由。面试过程中需要注意几点事项包括面试时的礼仪、自我介绍、优缺点的介绍等。

1.面试时的礼仪

良好的礼仪展示了优秀的人际素养，也是最容易展现给面试官的细节。在面试中需要注意以下几点：第一，任何情况下都要注意进房先敲门；第二，待人态度从容，有礼貌；第三，眼睛平视对方鼻尖，面带微笑，不要东张西望；第四，说话清晰，音量适中，语速适中；第五，神情专注，切忌边说话边手舞足蹈；第六，面试中可以有适当的手势，但不宜过多，需要时适度配合。

2.自我介绍

自我介绍是面试过程中最完整的自我展示，也是面试者最有主动权的一个环节。

自我介绍时需要注意以下几点：第一，介绍内容要与个人简历一致；第二，表述方式上尽量口语化；第三，要切中要害，不谈无关、无用的内容；第四，清楚简单地说出自己的背景和所申请的工作之间的联系是什么；第五，条理要清晰，层次要分明；第六，事先最好以文字的形式写好背熟，尤其是英文的自我介绍。

3.优、缺点的介绍

自我评价是面试官最喜爱的老套路之一，当被问及优缺点时，可以从工作和个性两个方面给出回答，着重强调你已经具备的技能。介绍过程中需要注意，优点一定要简明扼要并且是对公司有帮助的，给自己优点一定的解释更能够帮助 hr 了解你。

4.行为回答法

面试大部分时间都是由问答构成的，即便面试的问题千奇百怪，我们也推荐——行为回答法 / STAR 法，即“Situation 情景 - Target 目标 - Action 行动 - Result 结果” 四步来回答问题

例如，在一场针对市场专员的面试里，

S：分享自己认为最成功/最困难的一次市场实习活动，概述当时的情景。

T：自己参加这项市场活动的出发点是什么？希望达成什么样的目标？

A：自己采取了哪些行动？如何保证该活动达成既定目标？

R：采取这些措施后，最后达成了什么样的结果？和原来设定的目标有什么区别吗？主要原因是什么？

5.面试问题分析

就面试中常出现的套路问题，以下分享九个典型问题的整理。

HR 套路一：请自我介绍一下（必考题）

破解招数：

- a.设计好内容
- b.介绍内容要与简历一致
- c.表述方式尽量口语化
- d.要切中要害、不谈无关、无用的内容
- e.调理清楚，层次分明

HR 套路二：谈谈你的家庭情况

破解招数：

- a.简单罗列家庭成员，了解应聘者性格、观念、心态
- b.宜强调温馨和睦的家庭氛围
- c.宜强调对自己教育的重视和期望
- d.宜强调家庭成员对自己工作的支持
- e.宜强调自己对家庭的责任感（小孝治家，中孝治企，大孝治国）

HR 套路三：有什么业余爱好？

破解招数：

- a.不要说自己没有爱好。
- b.不要说自己有哪些庸俗的、令人感觉不好的爱好。
- c.不要说自己仅限于读书、上网、听音乐,否则可能令应聘认为你性格孤僻。
- d.最好能有一些户外的业余爱好点缀一下。

HR 套路四：谈谈你的缺点

破解招数：

- a.不要说自己没有缺点。
- b.不宜把那些明显的优点说成缺点。
- c.不宜说严重影响应聘工作的缺点(如我喜欢尝试新事物，但又干不长久)。
- d.可以说一些对应聘工作“无关紧要”的缺点，甚至表面是缺点，从工作角度却是优点的缺点。（我这人在工作中爱钻牛角尖，研究什么事情非研究出个结果）

HR 套路五：谈一谈你的一次失败的经历

破解招数：

- a.不要说自己没有失败的经历。
- b.不宜把那些明显的成功说成失败。

- c.不宜说严重影响应聘工作的经历。
- d.宜说明自己失败之前信心百倍，尽心尽力。
- e.说明仅仅是外在客观原因导致的失败。
- f.失败后自己很快振作起来，以更加饱满的热情面对工作。

HR 套路六：为什么选择我们公司？

破解招数：

- a.建议从行业、企业和岗位三个角度来回答。
- B.将企业发展、行业、所了解到的企业文化和自己的兴趣、专业联系起来。

参考答案：“我十分看好贵公司所在的行业，我认为贵公司十分重视人才，而且这项工作十分适合我，我相信自己一定能做好。”

HR 套路七：如果我们录用你，你将如何开展工作？

破解招数：

- a.建议不要信口雌黄。
- b.可以采用迂回战术来回答：“首先听取领导的指示和要求，然后就有关的情况进行了解和熟悉。
- c.接下来制定一份近期工作计划并报领导批准。
- d.最后根据计划开展工作。
- e.要谈好开展工作，必须对工作岗位有足够的了解，切忌空谈，面试者想知道你对工作的认识或你对岗位的了解和态度。

HR 套路八：你希望与什么样的上司共事？

破解招数：

- A.对于选择领导没有要求。
- b.从领导的风格谈起，每个风格的领导对自己这样一个新人都有帮助。
- c.可以说如果像您这样的领导就很好啊！

d.这个问题其实是一个陷阱也是一个机会，因为你进了公司，你是无法选择领导的，因此面试官想了解你的要求和意见。

HR 套路九：你是应届生，缺乏经验如何胜任这项工作？

破解招数：

凡事都有利弊，没有经验就有新思路新思想，不拘泥于经验。应届生更有工作热情，各位面试官更有经验。老师经常教导我们，经验不等于经历。大学教给我们更多的是学习方法，只要努力工作，不断学习和请教，会弥补经验的不足。对理论和实践的认识，诚恳、积极的工作态度，是否能够虚心好学，和基层做起等。

6.面试结束前应该问的问题

面试中，面试官的问题结束之后，往往会询问被面试者“你有什么想要了解的问题吗”。在此提供几个最标准的问题。一问公司的发展前景及公司文化；二问你应聘工作的具体内容；三问公司相关的培训和发展项目；四问做这样的工作，自己还需要具备哪些条件。

三 面试结束后

1.面试后的礼仪：a.握手道别；b.致谢出门；c.主动与工作人员点头致意。

2.面试结束要做什么？

调整心态，平和对待；

1 天内写信表示感谢

5 天内不要询问结果

7 天内可以询问结果

做好再次面试的准备

面试点睛之无领导小组讨论

总体来看，不同公司的面试题目、面试考核侧重点可能不同，但大多数群面

的目的都是快速筛选出有效对象。通过群面短时间内排除掉绝对不符合本公司和本岗位的人选，节省公司在后续面试时的人力成本。

一般来说，群面中最忌讳的表现通常有：

- 1.全程极少发言甚至一言不发；
- 2.提出的观点皆为无效观点；
- 3.自我意识特别强，不顾及团队；
- 4.与该职位所需潜质严重相左；

相反，群面中最容易引起面试官好感的表现通常有：

- 1.时间意识强；
- 2.自发的团队领导力；
- 3.提出有理有据的新观点；
- 4.举止谈吐从容，语速及语气得体；
- 5.完整记录全场发言贡献，并最终展示出来；

因此，在群面过程中争取有利角色，适度表现自己是十分关键的。

以下几个角色往往容易获得较高的关注度：

- 1.Team Leader：话题领导者
- 2.Time Keeper：话题计时器
- 3.Different Idea：矛盾化解者/话题助推器即当话题讨论陷入僵局时，能够首先找到解决办法的人
- 4.Summarizer：团队结论总结及其余补充者

如果单纯依靠争取上述角色，却无法发挥该角色的真正价值，会适得其反。想要提高群面的通过率，切忌过犹不及，我们总结了在群面不同阶段的技巧：

1. “审题阶段” ——脑图非常有效

任何命题都有相应的解题技巧，审题过程中记住几点：抓住主要矛盾，将大问题划分为几个小问题，注意题干细节。使用脑图将问题快速分解归类（这个技巧可以训练），进而寻求解题关键；

2. “话题讨论开始阶段” ——先发制人，但风险与机遇并存

当命题到手时，你应该尽快利用讨论前的时间寻找问题的突破口，在开始讨论时给出大方向，这时候注意一定不要把话说得太满，也不能说废话，直接给出话题的讨论方向和重点，让大家渐渐跟着你的思路走。

3. “话题讨论进行时” ——记录团队每一个成员的贡献

在团队讨论过程中，快速记录下每个人的核心观点，在最终陈述阶段向面试官请求展示。

这里有一个小技巧，就是在群面分组确定之后，尽快记下每个人的名字，然后给大家做个编号，譬如：①，②，... 当在讨论问题时，①说了一个观点，快速地把这个观点划分到某一类（如话题的某个子问题）。

等到话题讨论结束时，草稿纸上应包含在场大部分同学的主要观点，这些观点对应的就是团队成员的贡献，在总结阶段一方面利于自己回忆整个讨论过程，另一方面也可以主动争取机会向面试官讲解整个讨论过程中的团队成员贡献（客观地），进而让面试官记住你。

4. “别人一直抢话且说废话时” ——别被话痨拖下水

群面中最怕团队中出现话痨，如果你的团队里有人全程滔滔不绝，你应该做到八个字：沉默思考，语出惊人。利用别人说话的时间认真审题，整理自己的观点，并在适当的时机（如话题陷入讨论僵局时，面试官抬头观看你们讨论时等等）精简有力地抛出自己的观点，重在有思考、有主见。

5. “话题讨论出现分歧时” ——避免陷入团队内争执

任何群面组内讨论都无法避免两个人产生意见冲突，如果你的观点被人否定，不要急着反驳别人，先仔细思考一下自己与对方的立场，如果你的观点错误，学会尊重别人；如果你正确，让对方了解你的观点为什么正确（给出论点论据等）。

当话题讨论过程中出现“搅局”的人，很容易让场面失控。此时，便是 Time Keeper 发挥作用的时刻。作为计时器人员，你有权提醒团队任何成员当前讨论的进度及剩余的时间，进而推动话题继续讨论下去。

在担任计时器时，应该冷静地判断当前讨论问题的核心是什么，然后看看队员在讨论问题时是否跑题，如果有跑题迹象，第一时间做出适当的提醒（注意委婉）。

6. “总结团队结论阶段”——审时度势，做讨巧的结论补充者

在群面讨论过程中，由于 Team Leader 的特殊身份，往往获得了较多的表现机会及团队的信任，因此在向面试官总结话题结论时常常会自告奋勇做话题总结者。

然而不同的面试环境中，过于出彩未必是好事儿，有句话叫棒打出头鸟，因此除非你有足够的把握或全组鼎力举荐你，否则尽量别抢着做团队结论总结，因为你的大部分表现在面试过程中已经被面试官知晓，而团队总结阶段主要考核的是抽象概括及语言逻辑表达能力，如果你表现得不好，很可能让你之前的印象分大打折扣。

此时，你如果能够争取到一个补充发言，将话题结论放在其次，重点说出团队中每个人对话题的贡献（与前面“记录团队每一个成员的贡献”阶段呼应），面试官会觉得你是一个注重细节，有团队意识的人，反倒容易博取好感。

当然，上述技巧的前提是面试官在群面过程中始终在听你们的讨论内容。有一种极端情况是群面时面试官根本不听你们团队的内部讨论发言，此时总结团队结论则成为了你唯一的表现机会，那就不要放过这个机会了。

7. “面试官提问环节”——提前准备相关问题及答案，做到 360 度无死角

之前参加群面时，很多面试官喜欢提出一些刁钻辛辣的问题，常常让人措手不及。我觉得最好的解决办法就是提前对这些问题进行思考与训练，换位思考面试官问题的目的及考察点，学会对症下药。

举例说明（未必完全正确）

Q1：如果要淘汰你们组的一个人，你选谁？

A1：由于我们是一个团队，每个人在讨论过程中都起到了一定的作用。我不希望单纯依靠短短 20 分钟的主观判断就否定某个人，如果非要我选择一个人，我想先给出我的筛选标准——即按照话题的贡献度来评价每个人的客观表现。

XXX 全程参与了话题的讨论，TA 的 XXX 观点对推动话题有很大作用；XXX 在话题讨论时贡献了 XXX 观点，虽然话题主旨有偏失，但是也帮助大家拓宽了思路；XXX 在话题讨论时几乎没有给出任何观点，按照话题贡献度 TA 的贡献最小，因此我选择淘汰 TA；

Q2：评价一下你在刚才讨论过程中的表现，你觉得存在哪些不足？

A2：先真实地评价一下自己刚才的表现，同时拿团队其他成员做对比，总结别人在讨论话题时的长处，并强调自己今后会在这些方面做出改进。

结合上述技巧，外加灵活的头脑及谦逊的举止，你的群面通过率会有一个质的飞跃。不过说了这么多，缺乏实战经验的你很难做到处变不惊，因此建议

大家多利用在校时间组织一些线下的群面讨论，让自己尝试不同的角色，找准自己的最佳定位，进而争取通过大多数的群面。

PS：群面是一个非常灵活多变的考核过程，因此很多技巧和方法并不一定适用于所有群面，也很难针对每一种类型都做出全面详细的解答，希望大家能够触类旁通，不要拘泥于形式。

面试着装礼仪篇

一 常规面试着装的诀窍

女性：庄重高雅

女性在面试着装上自由度相对较大。你可以选择裤装或裙装套装，但如果穿着裙装，裙子下摆不要超过膝盖以上 5 厘米。无论什么季节和地区，深色套装是最稳妥。高跟鞋的高度介于 2-5 厘米较为适宜，妆容简洁，尽量减少首饰的佩戴。应试者可以佩戴耳环，但尽量不要选择圈形或长款下垂型。指甲不宜太长，甲油可选择裸色或粉色。

Tips：夏天，一些女士都会穿着丝袜，但丝袜很容易刮破，所以在面试时要多带一双，避免穿着破洞的丝袜的尴尬。

男性：干练大方

深色西装，如深蓝、深灰都可以。配领尖有纽扣的牛津风衬衫，以及一条款式简洁的领带总是最保险的装束。如果你要应聘的是一个重视创意的行业，你的着装也可以不那么保守--一件好看的休闲外套和宽松长裤可以配翻领套头毛衫或者简单的印花 T 恤。相反，如果即将参加一个相对保守公司的面试，务必还要注意鞋子的选择，应与裤子而非衣服相搭配，袜子也应尽量与鞋子颜色保持一致。

Tips: 不平整的衬衫, 高腰裤和印有卡通图案的领带最容易成为男士的面试杀手。

二 教你打造面试万能着装

女士面试万能着装秘笈

可选择裤装或裙装。前提是色彩要统一, 不花哨, 最好选择深色系, 给人一种真诚稳重踏实的印象。如裤/裙、小西装外套、半高跟皮鞋(不露脚趾和后跟)、手提包(不是软质地的)都为黑色, 里面衬衫或打底衫可为白色或其他浅色系。要避免全身上下都是深色的, 那样会让太老气, 女士可以用一些适当的小饰品来点缀一下。

穿裙子一定要穿丝袜, 最好是接近肉色的或纯黑色的, 不要带暗花纹的。以上适用办公室的职位。如果是具体到某些需要展示自己个性的行业, 如广告、模特等, 需要根据公司和职业的特点来具体决定。

男士面试万能着装秘笈

西装最好选购整套的两件式, 以主流颜色为主, 如灰色或深蓝色

职场新人不需要千篇一律选择白色的衬衫, 可根据自己肤色选择浅蓝、浅粉红、浅紫, 这些颜色显得更活泼更自信。需要注意, 新衬衫一定要洗过、熨过, 以消除折痕。至于领带, 看什么公司, 可选择戴或不戴, 如果不戴, 切勿扣最上面的扣子。记得穿黑色的袜子, 并且不能是船袜。

最后总结, 无论怎么穿, 万变不离其宗的是在面试官前表现得专业、得体、自信。当然, 要记得: 微笑是求职者最好的装扮。

三 面试到底要不要化妆?

面试化妆, 求职者需记住以下几大原则

1.淡妆最宜。化妆有利于提升自己的形象气质, 一个淡妆既不会显得用力过度, 也能凸现自己尊重这次面试。

2.最忌浓妆。浓妆艳抹、夸张眼影、假睫毛都会引来面试官的反感。

3.不会化妆没关系。不会化妆就不要化妆，保持面容干净、穿戴整洁、口气清新即可。

4.化不化妆，舒服最重要。化妆是面试的辅助手段，做自己觉得最舒服的才会有更好的发挥。

5.男士不用化妆。男士化妆会给人一种“娘气”。

6.窗口岗位必须化妆。

四 改造小众打扮，打造面试稳妥仪容

打造最稳妥仪容关键要遵循两原则，两适宜。两原则为：简单大方，整齐干净，总体让人舒服，不刺激对方感官。而两适宜为：唯经典相宜，唯公司文化相宜。

五 面试前一分钟，囧装大检查

囧事：过于职业、格格不入

当你费尽心机把自己打扮地相当职业，满怀信心地走到应聘公司门口，却发现，公司的进出的员工每个人都是一身“乔布斯”的打扮，牛仔裤、T恤衫、板鞋，你的正装在此时显得格格不入，仿佛生来就不属于这个公司一般。那还有补救的措施吗?当然有!

对策：男性，解下领带，解开领口第一粒纽扣，脱去正装外套，放松自己的身板;女性，解下显得太过优雅的首饰。

包括耳环、项链等，如果有时间，可以去洗手间迅速修改一下妆容，卸去正式的化妆，头发也可以稍微自然一些。

六 小心前台，别被看出破绽!

当你去某公司面试时，千万不要以为只有见到面试官才算是面试开始。其实，求职者从到达应聘公司的前台时，面试任务就已经开始了，往往有很多企业会关注求职者的一举一动，所以要时刻注意自己的礼仪。

七 如何与面试官“眉目传情”

俗话说“眼睛是心灵的窗口”，眉宇之间的一些信息最能够透露出一个人的思想状态

1.适时进行眼神交流：目光紧随面试官，表示你在注意听他讲话，但也不必目光炯炯一直盯着面试官，只要看着对方的眼部就行了。如果是“群面”，在说话时，除了给提问的面试官一些眼神反应外，你还要适当地、不时地用目光扫视一下其他人，以示尊重。

切忌：眼神游移不定，或者始终低头盯着地面或桌面，不和面试官进行目光交流。

2.不要轻易皱眉：当与面试官的观点产生分歧时，或者回答有误时，不要轻易地皱眉或耸肩，这些动作传达的信息是不耐烦或是不满。

3.舒眉、颌首微笑进行互动：舒眉表示人的心情比较愉悦、坦然;当面试官说话时，请面带微笑，适时地轻轻点头，

4.不要怒目圆睁：当面试官的提问过于苛刻(尤其是在压力面试中)或者让你很为难的时候，切勿锁眉、怒目圆睁。

温馨提示：建议求职者在面试前可以对着面镜子进行表情练习，找到自己看上去比较自然且舒适的表情，记住这种感觉，然后在面试中以这种自然的表情与面试官沟通。

八 别让肢体语言毁掉你的 offer

进门落座：放松得体最重要

1.进门要示意：若不是被单独领进面试室，走进面试室前需先敲门，轻叩两声。若面试室的门敞开着，对着屋内的人点头或微微鞠躬示意，待面试官同意后方能进入。

忌：趾高气昂、旁若无人地走进面试室，拖过一把椅子来就直接入座。低头走入，不用眼光和面试官打招呼也不可取。

2.坐姿有讲究：要分清主次位置才能就座，一般坐在面试官的对面，即靠入口处。

忌：坐下后将两腿叉开或者跷二郎腿。无论坐着还是站着，不能佝偻着腰，这会让人误以为你身体不适或者不自信。而将手放在腿下会给人一种“还没长大”的感觉。

3.不要坐满整张椅子：坐下后，上身保持挺直，头部端正，目光平视面试官。一般以坐满椅子的 1/2-2/3 为宜，身体略向前倾，这表示你在认真倾听对方。如果一个姿势累了，可以适当换另一个姿势。

忌：坐下后，身体扭来扭去不停摇晃，或者抖腿。据调查，面试时最让HR反感的动作就是“抖腿”，其次是“坐没坐相”。

4.管好自己的手：可以将手掌心向下，叠放在两腿之上，也可以将两手合十放在桌上。在面试过程中，可以附带一些手势来增强自己想表达的内容，但手势不宜过多，动作幅度也不宜过大。

忌：情绪激动时(或与面试官聊得投机，或与面试官意见不合)不自觉地拍手、拍桌子;使用“封闭式”肢体语言，即双手交叉抱在胸前或者紧握拳头，它们传达的是防御和紧张的信息。

5.避免其他习惯性小动作：要瞬间改掉习惯很难，但求职者可以在面试开始前多多提醒自己尽量避免那些习惯性的小动作。

忌：回答错误时捂嘴、用手挠头或者吐舌头，这些小动作都会让人觉得你很“孩子气”，不够职业化。

九 面试时请管住你的嘴巴

面试的成功非常倚重表达能力，“能做会说”最易赢得面试官青睐。但也要谨记，切勿表达过头，一开口就让面试官对你产生反感。

Q-time：面试时怎么称呼对方较自然？

用“您”总不会有错。除非面试官主动让你改口，直呼其名或者英文名字，否则还是用“您”比较合适，有人觉得这样称呼太过生分做作，但面试这样严肃的场合，还是很需要注重礼貌和形象的。

思维过于敏捷也会让人生厌。

这里所说的“思维过于敏捷”，是指在面试时思维跳脱、非常自我，表现为“总是打断别人说话”，这为是排在第二位的最令面试官反感的行为。想证明自己一直在聆听面试官的说话，并能随时加入自己的意见是好事，但要注意方式方法。

Q-time：面试时如何打断面试官，怎样做比较礼貌？打断的频率和节奏怎么把握？

当面试官所说的观点和自己有分歧时，即使是这样，当他的话没有说完时，也不要冒然打断，否则，面试官会觉得此人太自大或过于强势。在面试官说话时，要适当地点头或称“嗯、是”，让对方知道你在认真聆听和思考。

如果要打断面试官，应该让面试官把正在说的一段话或者一句话说完，然后再说，“不好意思，我想和您谈谈关于刚刚您所说的XXX的看法”，语气要委婉。如果是中文面试，在打断面试官时请不要用“excuse me”“pardon”等英语词汇，那样会显得太做作。

整场面试的打断不宜超过三次以上。

十 三条法则诠释面试道别礼仪

要想让“再见”成为现实，记住以下三条法则：

语言要个性

很多面试的谈话过程都是严肃的，而到了道别时，一些个性化的语言能起到活跃气氛的作用，同时也传达你的亲和力。

行动要主动

比如，主动归还你借用的办公用品，主动地帮助面试官拾桌椅，在走出考场时主动为面试官拉门等等。当然，这种主动也非得掌握一个范围和度的问题，比如主动问面试官索要联系方式就容易吃闭门羹，而过于殷勤容易别人觉得你在溜须拍马。

心态要平和

一个人的言行是心态的反映，所以心态尤为重要。当一场面试结束时，作为应聘者无论自我感觉在面试中表现如何，都不要过早地流露出欣喜或失望的情绪，毕竟决定权在面试官的手里。由此，我们也不建议应聘者在面试后立马询问面试官对自己的看法，哪怕表现不错，面试官也要再观察其他候选人。而如果自我感觉表现不好因此流露出失望或消极之情，反而会让面试官更加看低你。因此，心态平和或者至少地表现得心平气和，是安全的。

企业面试高频题

1. 请用一分钟时间简单介绍一下你自己？
2. 你为什么想应聘我们公司？
3. 你是应届生，你觉得能干好这份工作吗？
4. 请对自己做一个真诚、坦率的评价。
5. 你为什么想应聘这个职位？
6. 你觉得自己的个性是内向的还是外向的？

7. 你找工作主要考虑的因素有哪几个?
8. 你打算如何做好这个职位的工作?
9. 从工作角度谈谈你的优缺点?
10. 谈一谈你的一次失败经历?
11. 你喜欢与怎样的同事共事?
12. 你如何看待加班这种现象?
13. 谈一谈你做的最成功的一件事?
14. 谈一谈你觉得最有挫败感的一件事?
15. 对于我们公司你还有什么想要了解的吗?
16. 你对薪酬有什么要求?
17. 你还有什么问题要问吗?
18. 你大学里最喜欢的一门课程是什么? 为什么?
19. 在工作中你与主管的意见不一致, 你会怎么做?
20. 你如何看待大学生创业?

学生就业指导服务中心概况

西安理工大学学生就业指导服务中心隶属于学生工作部（处），是学校贯彻落实国家毕业生就业政策，对在校学生进行就业指导、管理和服务的职能机构，以“竭诚为毕业生和用人单位服务”为宗旨。

学生就业指导服务中心下设就业管理科和就业市场科。就业管理科主要面向学生，为学生办理签约派遣手续，提供就业指导、咨询，开展各类就业指导活动；就业市场科主要面向用人单位，提供校园招聘服务、组织各类招聘活动、开拓就业市场。



扫描二维码关注学生就业指导服务中心微信公众号

更多招聘信息、就业活动、经验分享尽在这里