

【求职技巧】

面试的时候该注意什么？

一、面试一定要注意着装要求。还是社会菜鸟的时候一般不要掉以轻心，还是正装出席比较保险，有一些社会经验了，面试不是菜鸟职位的时候，根据企业文化可以不穿正装穿休闲商务也可以。

二、守时，一定不要迟到。提前10~15分钟到面试地点。如果因为交通等特殊原因导致迟到的情况，一定要及时联系HR。

三、开始面试的时候，一定要和面试官有眼神交流。不要死死盯着，也不要一直埋着头。记得要尽量面带笑容。

四、回答问题的时候一定要逻辑性和条理，做到简短易懂，不要说得长篇大论。举个简单的例子，对方问你为什么想进这个公司？你回答的时候可以先说：这家公司吸引我的地方有3点，第一点……第二点……第三点……先说大纲，再一条条稍作补充说明。这样，听的人也可以听得很轻松，很清晰，不会觉得听得云里雾里。这个能力需要自己在私底下多训练。逻辑性大概就是做到说的个人观点和列举的具体例子一定要相互呼应。比如自己说是因为想要更多的成



长空间，更多的挑战才想跳槽，但是之后又抱怨说现在的公司太累太忙，想换一份工作生活能够平衡好一点的工作，就会给人一种有点前后矛盾的感觉。

五、假设面试的时候面试官提了一些自己没有事先准备好的问题。这种情况也不要慌，要面不改色，但是还没想好如何回答的情况下可以针对面试官的问题反问几个问题，面试官回答的时候，给自己争取一些思考的时间。对于自己是在不知道的专业、技术问题，也不要瞎掰，诚实地说经验不足，对这个问题不太了解，可以让面试官告诉你。瞎

掰，大概率被拒。没听懂的问题一定不要硬着头皮答，让面试官再重复一遍就好了。

六、面试官有的时候会问你“觉得自己最大的缺点是什么”这样的挖坑问题。这个问题千万不要答的太耿直了。一定要说一个看起来是缺点但是其实可以理解为优点的“缺点”。例如：我的缺点是有的时候太过于担心，过于强迫症了。任何重要的问题细节都需要反复确认很多次才放心，搞得自己心累，周围的人也可能会有点烦。这个看起来是缺点，但实际上是工作当中，尤其是和技术相关的工作特别需要的一个工作习惯，所以会变成加分项。如果你就说“我早上总是起不来，容易迟到，或者容易健忘”，这样特别诚

实的“缺点”那估计被淘汰的可能性很大。另外跳槽理由也是个很可能跳坑里的问题。一定不要过多抱怨现在的公司不好的地方，尽量说一些正面的理由。就算自己很假，也记住不要说现在这家公司或者上司的坏话。抱怨过多会被视为思想消极悲观的人，那也是大概率被拒。

七、一般面试的时候会让你自我介绍，大概准备1分钟左右就好了。有工作经验的直接重点介绍工作经验，大学学的什么，参加了什么社团活动就不用介绍了。介绍的时候尽量委婉地强调一下你和应聘职位相关的一些工作经验。

八、面试完了一般2天至1周之内会出结果。个人经验是如果通过了，会很快联系你；如果没通过，一般等的时间会长一些。但是也不是绝对的。

面试宝典在手，望你牢记在心，勤加练习，早日傲视群雄，如愿入职心仪的应聘岗位。

(长宁 龚琴琴)

【职场点拨】

究竟是什么困住了我们(中)



(接上期)

当我们遭遇挫折时，出现一些消极的解读方式很常见，但是并不表示这是正确的。

等我们的情绪稳定后，一定要意识到这种想法可能是错误的，然后多问自己几个为什么。深挖出这些解读背后的假设：为什么自己大老远去面试了，公司就应该录用我？这里是不是有一种假设：面试了就应该要录用。这种应该的想法是不是太自以为是了。为什么不录用就代表自己很差劲，就意味着再也找不到工作了。这里是不是有一种假设：失败就意味着差劲，意味着没用。

这些想法是不是太片面了？众所周知，失败是成功之母，多少成功人当年也经历了很多失败，甚至功成名就之后也有可能失败。

当我们深挖出这些消极解读方式背后的错误观念后，我们就可以用更客观、积极正向的想法取代它们。比如：感谢单位给我面

试机会，说明我的条件还是有可能找到工作的。即使这次不成功，但也算体验了一下面试，也是收获，下次就有经验了。面试不成功，并不代表我不行，只能说明这个岗位不适合我，但一定有适合我的岗位。有了这样积极的解读方式，我们就会总结经验，吸取教训，调整做法，积极地寻找下一个面试机会，成功就业的概率会大大提高。

由此可见，当我们感觉自己被某件事困住的时候，一定要警惕，我们究竟是被什么困住了，深挖出背后的错误观念，才能真正在根源处解决问题。

在《思维改变生活》这本书里，作者列举了最常见的错误的观念，可能会帮助你反思一下自己的内心深处错误的假设，比如：“我的表现必须永远完美。”

我应该永不犯错。

我应该总是高效率地利用时间。

我做任何事情都应该游刃有余。

我的生活应该无忧无虑。

我受到的待遇应该总是公平的。

我应该总是能够控制生活中发生的事。

别人应该总是去做正确(我认为正确)的事。

别人应该喜欢我，赞美我……”

《少有人走的路》这本书正文

【求职驿站】

请谨慎对待职业选择

案例背景

小杨，1996年出生，中专轨道交通专业毕业，毕业后直接到地铁站从事客运管理员的岗位工作，与其所学专业对口。但在地铁站工作了一段时间后，小杨表示不喜欢这个职业，于是未多加思索便裸辞了，并试图找一份有些挑战性的工作，可在缺乏其他专业知识和相关工作经验的情况下，他在求职过程中吃了很多闭门羹。

案例分析

小杨觉得地铁站客运管理员的工作很枯燥，当初是因为正好专业对口且相对稳定才选择了这份工作，实际上不符合他自己的职业意向。

小杨是个思想独立、行动力强、追求挑战的人，不喜欢机械重复性的工作。根据小杨的性格特点推断，他可能确实不适合地铁站客运管理员这类一成不变的工作环境。

职业指导师告诉小杨，求职前一定要找准自己的职业定位，如此才能找到明确的人生方向，在将来的工作中才能持续发展和有提升的空间。

指导建议

小杨有比较远大的职业理想，但因职场新人的短板使其在求职市场中缺乏竞争力。其实，小杨一直在通过不同渠道获取应聘机会，可见他的就业意愿是比较迫切的，然而数次应聘均以失败告终，说明他

在职业定位、面试技巧等方面可能存在一定的问题，所以我们可以尝试从以下几点来帮助他。

一、规划职业生涯，明确择业方向。

在缺乏理性的选择和思考下，很可能导致盲目地为了找一份工作而找工作，正如案例中的小杨这样。所以只有先做好自己的职业规划，才能有一个明确的择业方向。

二、提升专业技能，拓宽就业渠道。

小杨目前正利用业余时间，在读大学专科工商管理专业，在努力提升文化水平的同时，也建议他多掌握一些其他相关专业的技能，有助于提高自身求职竞争力，为将来就业提供更多的机会和可能。

三、学习面试技巧，调整求职心态。

建议小杨可以在家对着镜子锻炼口语表达能力，平时积极参加社区组织的就业培训指导、心理咨询讲座等活动来提高自己的面试能力，并保持积极主动的求职心态。

机会属于有准备的人，在机遇来临之前应做好充分准备，才不会遗憾错失良机。同时，要保持一颗积极向上的心，信心满满地朝着目标前进，相信自己一定会收获成功。

(嘉定就促中心 张洁)



【招聘会信息】

浦东上钢新村街道
春季综合招聘会

时间：2021年4月16日(星期五)

上午9:30—11:00

地点：昌里路335号(上钢街道社区事务受理中心广场)

附近交通：公交 604、871、1131路、地铁8号线、13号线等

主要招聘单位：索迪斯中国有限公司、上海维音信息技术股份有限公司、上海汉启通信设备发展有限公司、上海津村制药有限公司、上海竞佑智能工程有限公司、上海迪士尼度假区等。

主要招聘岗位：水电工、空调工、汽车维修工、财务出纳、会计、消控操作员、厨师/厨房助理、餐厅服务员、设备维修技术员等。

嘉定江桥镇
春季专场招聘会

时间：2021年4月16日(星期五)

下午1:30—3:00

地点：江桥镇华江路129弄5号楼东大厅

附近交通：公交740路、江桥1路、江桥2路

主要招聘单位：上海政均电子科技有限公司、上海畅崎网络科技有限公司、上海语晖信息科技有限公司、上海连成(集团)有限公司、上海领怡贸易有限公司、拓帕实业(上海)有限公司等。

主要招聘岗位：财务主管、销售代表、电子商务客服、美工设计、餐厅服务员、网络推广、加工中心铣床学徒工、仓库管理员、计划员、采购员、美工、电工、钳工等。

第一句话就是“人生苦难重重。这是个伟大的真理，是世界上最伟大的真理之一。它的伟大之处在于，一旦我们领悟了这句话的真谛，就能从苦难中解脱出来，实现人生的超越。”其实，当我们能够真正意识到并接纳这个世界是不完美的，每个人也都是不完美的时候，我们的很多困扰就消失了，就会对这个世界、对他人、对自己多一份宽容和理解。在这份宽容和理解的基础上，我们反而能生出很多面对困难的勇气。

(未完待续)

(虹口就促中心 茅一君)

【上海公共招聘信息】

来自“上海公共招聘网”的推荐岗位

单位名称	岗位名称	招聘人数	年龄要求	文化程度
上海成功置业发展有限公司	CRM、ERP销售	5	25-35岁	本科
驰大数据科技股份有限公司	数据分析	6	25-40岁	大专
上海松川远亿机械设备有限公司	机械工程师	8	25-45岁	大专

注：1、以上所列的各推荐岗位，建议你登录上海市人社局官网(<http://rsj.sh.gov.cn>)的“上海公共招聘”特色专栏查询。2、此处刊登的招聘信息可能会有变动，请以上海公共招聘特色专栏即时发布的信息为准。3、在上海公共招聘特色专栏上提交简历、参与应聘需先到上海市人力资源社会保障部门所属各区职业介绍所(详情可登录上海公共招聘特色专栏查询)申请求职密码，如需进一步咨询欢迎拨打12333上海劳动保障热线。