

如今越来越多的90后步入职场,与以往不同的是,他们更倾向于选择追求自我,追求内心的独立,追求生活与事业的平衡,而传统的薪酬福利高低已经不再是这类求职者择业的重要衡量标准了。

许多企业也更新了自己的招聘方式,那么90后求职者该如何应对企业面试官的“新招”,既能迅速从面试中获取到自己需要的信息,又能向企业展示自己,提升录取率呢?

一、了解面试官问什么。近几年,许多企业在招聘中采用了新的面试方法,摒弃了过去围绕“做过什么”“学过什么”“假设什么”等面试问题。更多的企业会采用行为描述面试,例如“请你谈谈与公司的同事相处中关系最紧张的那一位,导致的原因。”;又如“谈谈上一次向公司负责人辞职的经过”;再如“您作为一名主管,如何

## 【求职技巧】

# 如何应对面试官的“新招”?

对付难以管理的职员,如何解决矛盾与冲突”;更会故意针对某一事项或问题进行一连串的发问,打破沙锅问到底,引起面试人的不舒适等等。这类看似尖锐刻薄的问题,其内在就是面试官试图通过它们,收集到这些年轻求职者真实的情绪反应、工作能力以及抗压水平而作出判断。这种时候需要求职者具有敏捷的思维、稳定的情绪和良好的控制力,能够分清这是面试而不陷入面试官挖的“坑”里。同时应注意上述提到的注意控制情绪,坦诚不造作。

二、回答面试官提问。回答问题是面试主体部分,需要求职者高度集中注意力。对付简单的问题,自然而从容地回答,例如开场



问候一句“您好”或“各位老师好”就足够,总之彬彬有礼而得体大方,不过分殷勤也不过分拘谨。而遇到一些难题的时候,则应适当思考,组织语言,可以承认自身的不足,但也尽量把自己所能回答的,以简洁完整的语言表达出来,用一二三四分类依次表达,条理会更清晰,尽量给面试官留下深刻的印象。回答问题时也应做到仪态自然,70%的时间目光注视面试官,30%的时间可以眼神下

垂给自己思考过程。注视面试官的目光应该柔和,不管对面有几位面试官,切忌死盯和扫射,这往往是不礼貌的表现。

三、向面试官提问。在面试的尾声,面试官经常会问求职者提些问题,这

四、做好面试结束动作。面试结束时,应根据实际场景和自己的表现,向面试官表达再见、感谢之类的意思,没有统一的模式。此时应跟开场白一样,不要拖沓话多,也不能一边走一边说,应起立后简短致谢告辞,后稳步离场;如果有门,请记得轻声将门带上,给考官留下“90后也很稳重”的印象。

一般企业会通过电话或邮件的方式告知求职者是否录用,需要注意的是无论是否录用,都应向企业给予自己的面试机会,表达感激之情。录用的求职者根据流程开始准备后续入职的事项,而没有录用的求职者也可以尝试向面试官了解自己失利的理由,总结经验教训,为下一次面试做充足的准备。

总之,要获得企业面试官的青睐,做到“谦虚待人、礼貌有加、积极自信、做足功课”这十六字,相信成功入职一定离你不远。

(嘉定 真新)

## 【招聘会信息】

### 闵行区古美路街道专场招聘会

时间:2021年4月29日(周四下午)1:30-3:30

地点:古龙路1139号3楼

附近交通:公交150路、120路、548路、205路、古美环线、虹桥枢纽1路等。

主要招聘单位:上海合融信息技术服务有限公司、上海咏岑保安服务有限公司、上海科建建设发展有限公司、柏佩欧(上海)网络科技有限公司、跨世纺织品检测技术服务(上海)有限公司、上海泛太制帽有



限公司、上海虹欣欧凯家居有限公司、上海来伊份食品连锁经营有限公司等。

主要招聘岗位:工料测量员、预算员、CAD绘图员、CAD绘图员助理、新媒体运营、客服代表、外贸跟单、生产文员、程序员、纺织品实验室技术员及客服人员、银行现金整点员、前台接待等。

主办单位:闵行区就业促进中心、古美路街道社区事务受理服务中心。

## 【求职驿站】

# 能力与外貌孰重孰轻?

### 【案例背景】

小陈,32岁,大专学历,她所学专业是图文信息技术。小陈性格内向敏感,对于自己的外貌很不自信。毕业至今,从事过多份工作,不久前,由于单位搬迁,小陈从这家用人单位离职了。目前,小陈的求职期望是找一份文职类的工作,但经公共就业服务机构多次介绍岗位却仍未实现就业。

### 【问题分析】

职业指导师通过与小陈的约谈,了解到小陈因内分泌失调导致皮肤发炎红肿并留下较多瘢痕,让她对自己的外貌很不自信,甚至影响到了性格,使她内心变得内向、敏感,不善与人交流。因此,在面试过程中,不善言辞的小陈未能表现出自己的优势和能力,以致应聘新岗位时屡屡被拒。然而,小陈误以为求职过程中遇到的种种挫败,是因为自身的外貌带来的,从而进一步否定自己,变得更加自卑,这样的恶性循环致使她不断缩小自己的求职半径。

### 【指导建议】

由于小陈误以为自身的外貌是求职失利的主要诱因,致其忽视了自己的优势和能力,逼迫自

己降低求职标准。因此要帮助她意识到这一问题并重塑信心,重新肯定自身能力。

第一、直面问题,积极应对改善。爱美之心人皆有之,但不能过分在意自己的外表。求职者因身体缘故,皮肤出现问题,建议其通过医疗手段进行治疗,更好地调整身体和心理状态。

第二、肯定能力,深入了解自己。建议小陈客观地重新认识自我,建立一个正确的自我评价认知和方法。同时,对照应聘岗位要求进行分析匹配,使她尽快找到一个与自身能力相适应的工作。

第三、树立信心,展现全新面貌。在面试前,对应聘的岗位、用人单位做足功课,必要时参加培训,提升技能水平,打牢自信的核心内力,做到胸有成竹,给面试官留下有能力的好印象。

在职场中总会遇到大大小小的挫折,求职是其中的第一个关键环节。良好的外貌形象固然能给面试官带来第一好印象,但更重要的是求职者能否给单位带来更大的有用价值,所以要不断提升自身能力水平,才是求职者在职场中最重要的砝码。(嘉定就业中心 贺楠)



## 【职场人生】

# 心理健康才能快乐工作和生活

心理健康是我们快乐生活的前提,但在快节奏的都市生活中,越来越多的人因为各种不同的原因,产生了不同的心理冲突。遇到心理冲突后,大部分人员可以通过自我调整心态、正向心理暗示、倾诉、运动、旅游、听音乐等方式调整过来,逐渐减缓并克服心理冲突。但也有小部分人员会走向事物的反面,导致更为严重的心理问题,这就需要专业人士的介入,及时帮助他们做好心理疏导。只有在心理健康的前提下,个体才能快速地融入社会,追求快乐的工作和生活。

### 【案例回顾】

贾小姐,33岁,未婚,她主动在网上预约了职业咨询。自述失业至今一年有余,虽然不工作使她逃避了一部分问题,但自己发觉目前将面对更多的问题。所以希望通过指导,来帮助她找到合适的工作。

职业指导师与她深入沟通后了解到,小贾自从3年前父亲去世后,由于与后母关系不好,目前基本就一个人生活。曾经有一位好友,也由于一些原因不再与她来往。

失业后,她几乎过着与世隔

绝的独居生活。目前父亲留下的积蓄也所剩无几,若不工作将无法应对将来的生活。她希望找一份工作,让自己转入正轨,但同时她自己感觉心理状态脆弱,无法与人沟通交流,不能与人合作,对



自己的专业能力也不够自信,生怕会在新的工作岗位上当逃兵。

职业指导师再度追问后,了解到小贾于几周前已去上海市精神卫生中心做过检查,心理测试报告显示身份认同、防御、攻击等方面数值偏高,医生建议她参加心理咨询治疗。

### 【分析建议】

职业心理学家多德拉认为,如果一个环境给你带来了不良症

状和障碍,你在这个环境中就会遇到许多心理上的冲突。上面案例中的小贾,通过她的行为模式及心理测试报告显示,她目前已经存在一定的心理上的冲突,若仅仅通过职业指导咨询来帮助她寻找合适的工作岗位的话,要改变和消除她目前的状况是比较困难的。若在她求职前,不从事心理调适入手,深层次地解决目前的心理冲突问题的话,在之后的面试、沟通、职场适应方面同样会遇到更多的问题,并很难融入社会。若处理不当的话,会对她造成更为严重的心理伤害,导致更为严重的心理问题。

类似于小贾这种存在心理冲突的案例,在我们日常职业指导咨询过程中发现越来越多。职业指导师们也希望大家能关注自己的心理健康,必要的时候也可以求助于专业的心理咨询师,从而让自己从根本上查找原因,真正消除心理上的冲突,恢复到正常状态后才能更快速地融入社会,追求到快乐的工作和生活。

(徐汇职介 丁秀华)

## 【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
上海强宇企业管理有限公司	特斯拉汽车操作工	50	18-35岁	高中
恩业企业管理咨询有限公司	在线客服专员	10	20-35岁	大专
豪德机械(上海)有限公司	装配工	10	20-40岁	高职

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。