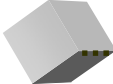
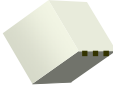
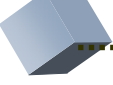
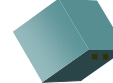
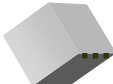
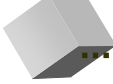


面试前 24 小时任务

无忧求职工具手册系列(二)

目 录

	序言	1
	记录通知面试电话中的信息（10:00——11:00）	1
	面试前如何请假（11:00——12:00）	2
	查找面试所需三大信息（12:00——15:00）	5
	面试问题准备（15:00——18:00）	6
	面试所需的装备准备（18:00——22:00）	8
	面试前的心态调整（22:00——第二天 7:00）	10
	面试前突发问题应对（第二天 7:00——9:45）	12
	面试前的最后 15 分钟（9:45——10:00）	13
	附录：常见的招聘陷阱	16
	关于我们	19

序 言

每到求职高峰期已经到来，面试成为求职者最关心的问题。但要想面试成功，仅仅指望面试时有一个超常发挥并不现实。成功面试，还与面试前的准备息息相关，保证一个良好的知识存量与精神状态等，这样面试才能事半功倍。

与求职者普遍认知“面试前准备就是看看面经”不同，面试前的准备是包含知识与心理等多方面的准备工作。可以说自从接到面试通知后，你就是进入了“面试准备阶段”，而准备得充分与否则直接决定了你的面试成功指数。

那么面试前该准备些什么？做些什么调适呢？前程无忧将收录从接到面试电话开始，直至面试前一刻，每一步、每一个时间点上求职者该注意、该知道的事项，为您献上“无忧求职工具手册系列”之《面试前 24 小时任务》，让你在这个求职季：一册在手，求职无忧！

2012 年 3 月

前程无忧网络编辑部



记录通知面试电话中的信息

(10:00——11:00)

面试电话所需记录信息罗列：

- 应聘公司的名称
- 应聘的职位
- 面试官姓名
- 面试具体时间
- 面试地点及交通信息
- 需要携带的证件

TIPS: 一定要问清楚面试的职位或面试官的姓名，一般前台会向你问询，以此来通知你的面试官你已经到了，如果你什么都不知道让他们怎么帮你通知呢？

当接电话时遇到这些问题：

Q1：接到面试电话时，不方便记录

分析：你可以这样提出要求：“不好意思，我现在不方便记录，能否请您将上述信息以邮件或者短信的发式发送给我？”不用担心，专业的 HR 不会因为你的这个要求而给你减分的。相反的，你正确的措辞和严谨的态度说不定会给 HR 留下好的印象。

TIPS: 随身带上笔记本，以方便记录。切忌在 HR 来电时，向父母或身边的人嚷嚷着拿纸笔，很多机会就是因为一些小细节上的不注意而悄悄溜走的。

Q2：听不清 HR 在说什么

分析：HR 在那里说了一堆，你却听得模棱两可。不是信号不好，就是对方语速太快。这个时候该怎么办？其实只需要简单礼貌的问上一句：“不好意思，刚才电话不好我没听清



楚,能否再说一下?” 如果多次讯问都无法听清,一般可以要求 HR 直接将面试信息发送至邮箱。

TIPS: 求职者在求职期间会投递多份简历。在投递的同时,请将公司的名字、面试的职位信息做好相关记录,这样在收到 HR 电话时,才不会张冠李戴。

面试前如何请假

(11: 00——12: 00)

请假前你该知道的事

- **明确自己能请什么假:** 实习阶段、试用期阶段作时间一年以内这三个阶段,能享受的假期种类是不同的。
- **自己的工作要安排妥当**
- **异地面试,请假天数要权衡:** 尽量安排接近周末时间,这样能减少请假的天数。
- **提前请假,与人方便自己方便:** 提前一天时间请假是底线。
- **不要编造自己都不信服的理由**
- **请假方式要正式:** 书面或是邮件都是更好的选择。
- **懂得感谢,再请不难:** 请假必定会给别人带来一些额外的麻烦。因此感谢别人给你提供的方便是做人的道理。



关于请假的劳动法知识

实习生请假

提问：实习生可以请假吗？

回答：实习生与企业签的是实习协议，通常协议中可以约定请假问题。一般实习生请的是事假，不享受带薪年假。

提问：实习生请假会扣工资吗？

回答：除了特别约定外，企业是以日薪方式来计算实习生的薪资给付的。所以个人工作多少天就获得多少天的薪水。如果请事假的话，请假的那天不计工资。

提问：编不出请假理由，可以不向公司请假，直接去面试吗？

回答：不请假不出勤相当于旷工。对于员工旷工，企业不仅不会给付工资，有可能还会有额外惩罚。具体要视实习协议约定和公司制度而定。

工作未满一年的新人请假

提问：工作一年能享受带薪年假吗？

回答：员工连续工作满 12 个月以上的，可以享受带薪年假。



最常用的请假理由

不编理由直接请假

TIPS: 请假看上司，如果上司打破砂锅问到底，还是得有所准备。

最常用理由：个人身体各种不适

TIPS: 千万别病后第二天又生龙活虎得，比没病的还有精神。

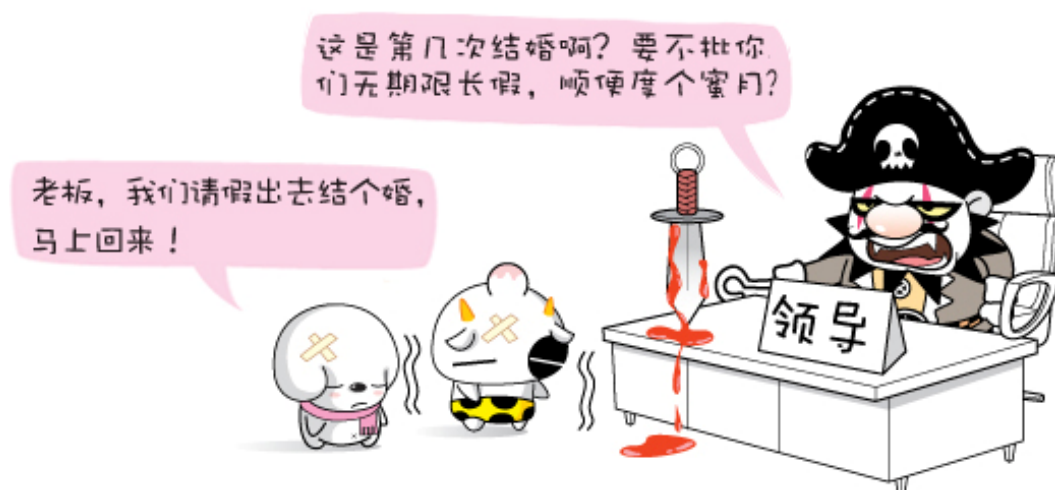
最有风险的理由：家人身体不好

TIPS: 虽然诅咒家人身体不好，但总算是一条得体的理由。记得上次使用这条理由时说的是什么。

最雷人的理由：要去相亲

TIPS: 记得从未说过自己是名花/草有主。

请假理由太离谱，当心工作不保！



查找面试所需三大信息

(12:00——15:00)

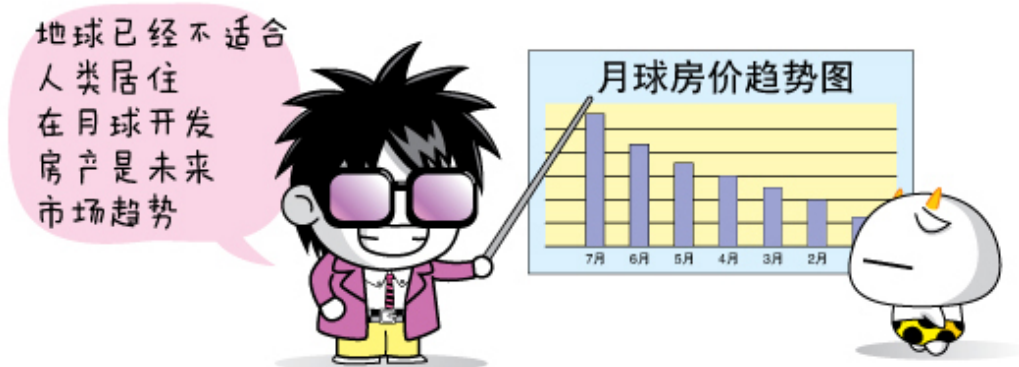
企业信息

关键点: 企业文化、企业背景以及企业的产品业务

信息来源: 企业官网

- TIPS:** 1. 尽可能准确地了解你所应聘企业的行业背景和行业发展前景、企业规模、企业文化、产品业务等信息,以防面试官在面试过程中提及相关问题,使你对此感觉措手不及。
2. 不能对自己的求职目标一无所知,要让面试官觉得你是“有备而来”。

一定要深入了解你的行业现状以及分析未来趋势



职位信息

关键点: 职位性质(具体工作内容以及招聘信息中发布的岗位要求)

信息来源: 职位发布的招聘网站

- TIPS:** 1. 在面试前再度确认自己所要应聘的职位信息,可以减少面试时的“茫然感”。
2. 该职位在行业中的平均薪酬福利水平及招聘企业的薪酬福利待遇也应尽量打听清楚,以免你届时不是“虚高”了身价,就是被人“骗宰”了劳动力。



交通路线

关键点：最便捷的交通路线

信息来源：网上地图

TIPS：迟到或早到都会对面试产生不利的影响，提前 5—10 分钟左右到达应聘企业最理想。因此，在面试前，应查清应聘企业的所在地以及周边的交通线路，计算一下到达那里需要花费多长的时间，是否需要倒车、路上是否会遇上塞车等情况也是必须要考虑的事情。

面试问题准备

(15: 00——18: 00)

第一步：常见面试问题准备

除去非常具体的专业题目，面试官在面试时提出的问题和询问的技巧在很大程度上是共通的。所以，应聘者需要做的是针对这些常规问题进行准备。

📌 问题一：“请你做个简单的自我介绍”

TIPS：求职者在自我介绍时，应该记住“3P 原则”：自信(Positive)，个性(Personal)，中肯(Pertinent)。回答要沉着，突出个性，强调自己的专业与能力，语气中肯，不要言过其实。

📌 问题二：“请谈谈你的兴趣爱好”

TIPS：很多面试官认为兴趣爱好能折射出应聘者的性格，因此面对此类问题切忌回答说自己没有任何兴趣爱好，而是要谈一些和应聘职位相关的兴趣爱好。

📌 问题三：“你对自己的将来是怎么规划的？”

TIPS：在面试回答中，我们需要传递给面试官的信息是：1.你是有备而来的，并不是海投简历；2.表明自己的优势，体现出自己是这份工作的不二人选；3.你有着良好的职业规划，清楚地知道自己在未来三到五年的计划和打算，表明你是符合企业要求的稳定型员工。



📌 问题四：“你对薪资有什么要求？”

TIPS: 在了解市场行情的基础上，不妨大胆直说你的想法，遮遮掩掩或是委曲求全，将来“哑巴吃黄连”的只会是自己。

📌 问题五：“你还有什么问题要问吗？”

TIPS: “最后一问”切不可答“没问题”，因为这么做不仅等于主动放弃了最后的机会，苛刻的面试官还可能会给你打上“对公司和职位漠不关心，或者思维不够灵活”的标签。

更多问题可参见“无忧系列求职工具手册”之 [《面试经典问题宝典》](#)，其内容包含 13 个常见面试问题与其各自对应的回答方式，是求职者为面试问题做好准备的“制胜法宝”。

第二步：根据特定职位准备面试问题

在面试环节中，还会问一些与招聘职位相关的问题，目的在于考察求职者对应聘职位的了解和专业水平。所以，

求职者在面试前，可以登录一些与自己应聘职位相关的网站或论坛，例如前程无忧论坛（bbs.51job.com）中的“财务大本营”、“HR 聚会所”、“采购大家庭”等职业部落，了解职位特性与相关面试问题。

前程提醒：对于面试问题的准备，无论是常规问题还是与特定职位相关的问题，都具有因人而异的特点，所以，求职者切忌用“死记硬背”的方式准备这些面试问题，而是要结合自己所应聘的职位特性，用自己的语言重新组织，保证应答时不会像背书一样僵硬。



面试前所需准备的装备

(18:00——22:00)

装备 1：个人简历

技能：1. 简历随身带，在前去面试的路上你还能温故一下；
2. 可能你的简历最近有过更新，而面试官留存的还是旧版本；
3. 与其理所当然地认为面试官会打印好简历等着你——虽然说这是常规做法，但难保偏差——还不如靠自己呢！

简历在面试中的作用至关重要，有些人简历制作很有创意，但是在内容的很多细节方面没有考虑到，导致错误百出，从而失去面试官的好感。



装备 2：个人作品

技能：在面试中，你拥有的与应聘职位有关的个人作品是面试官所期待的。所以，别忘了带上能展示你工作成果和履历的作品——小到文稿、大到便携式电脑。当然，你得有选择地携带，不用把一家一当都翻出来。

装备 3：证件（复印件）

技能：在应聘某些岗位时，带上能证明你身份的证件也是必要的。但切记要妥善保管，并且因事关个人信息安全，除非对方特别说明，一般提交复印件给对方就足够了。

装备 4：手机

技能：带手机的原因不用解释，何况现代人几乎个个离了手机就恐慌。一个小建议是：你可以暂时把要去面试的单位的联系方式存在手机里，方便面试当天可能发生的电话交流。

装备 5：地图等指路工具

技能：除了传统的纸质地图，如今很多的手机或平板电脑也都有地图功能。那如果你懒得带地图，又没有地图功能的便携终端……提前查好路线，写在纸上带着！

装备 6：纸、笔、本子

技能：带上纸、笔、本子等工具除了能做必要的记录，还能以防万一，比如，万一对方在没事先通知的情况下要搞个笔试！

装备 7：水、纸巾、口香糖等

技能：水，夏天解渴，冬天暖嗓，关键是能安神，而纸巾和口香糖能让你呈现给面试官更自信的状态。记住，在面试前要把口香糖吐掉！

装备 8：梳妆工具

技能：此装备一般为女生专用。带上小镜子、小梳子等能让你临时梳整下仪容，特别在炎炎夏日。不过，在炎炎夏日，就不建议化过浓重的妆了，万一汗水让妆容，多惨！

装备 9：包

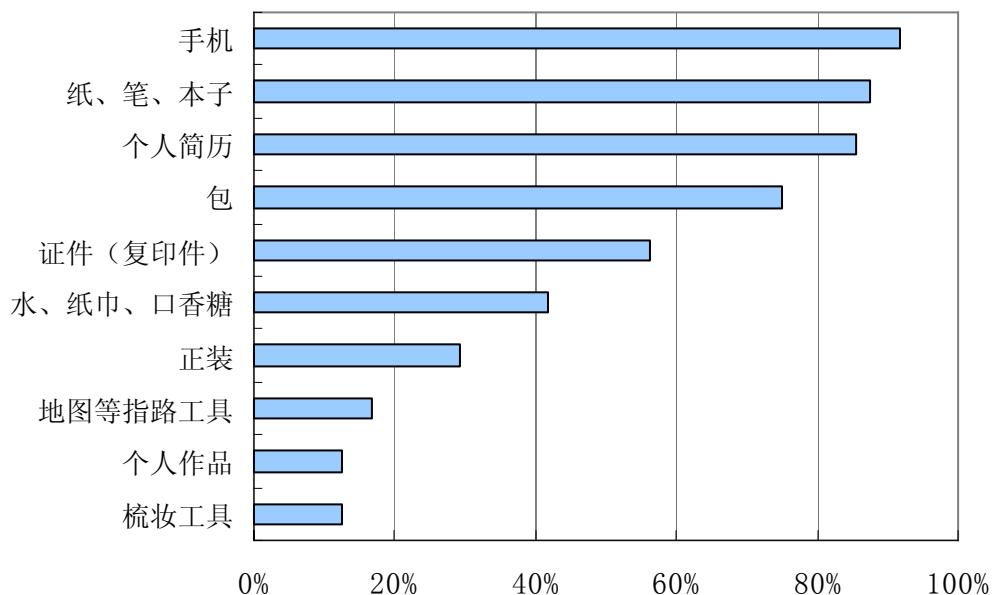
技能：上述这么多器件，最终是要装在包里的。而包的选择，要符合你的身份和你应聘的岗位。一个容量中等、样式主流、颜色低调、无过多饰品的包会比较安全的。

装备 10：正装

技能：合身的正装是最得体的。而如果遇到炎夏或者寒冬，你可以将西装外套随身携带，妥善放置，在面试开始前临时换上。



图 1：求职者最常携带的装备



数据来源：51job

面试前的心态调整

(22:00——第二天 7:00)

面试前的几天晚上——正面“假想”：

面试前几天，要调整好自己的情绪，保持良好的精神面貌，你也可以善用“假想”——

1. 假想面试的场景气氛；
2. 对一些常规面试问题作好中英文的应答准备；
3. 还可以多准备一些“疑难问题”的应答。

面试前一天的晚上——不宜多想：

如第二天你就要去面试了，那么在前一天晚上的 10 点后，建议你不要再思虑跟面试有关的事情了，至多在脑中再过一遍出行路线即可。



面试前遇到负面心态

负面心态 1：过于兴奋

如何调整：人在兴奋时，会想寻求出口把精力发泄掉。

1. 在睡前沐浴时放声歌唱。因为大声唱歌时需要不停地深呼吸，这样不但可以让你得到放松，而且使心情愉悦；
2. 在白天时做一些适当的运动，能让身心得到释放，但注意睡前两小时内不要做剧烈运动；
3. “Relax-Calm-Empty”睡前三部曲。“Relax”即全身放松，不但要放松你的手脚、每块肌肉，而且要放松到舌头和头发丝；“Calm”即让自己平静下来，可以在这个阶段想象一个山清水秀、小溪潺潺的地方；“Empty”即最后一步，放松、平静到什么都不要想，自然就能安睡了。

负面心态 2：过于紧张

如何调整：人在紧张时需要转移注意力，同时让肌体得到舒缓和放松。

1. 睡前听一些曲调委婉、节奏舒缓的轻音乐；
2. 晚餐不能吃得太饱，睡前吃一块小甜点、喝一杯牛奶；
3. “洗个痛快澡”或者“泡个热水脚”；
4. 轻轻用手指和指腹按摩头皮、前额和后脖颈处；
5. 腹式呼吸法有助于睡眠。不会腹式呼吸法也没关系，平躺在床上，身体呈自然放松状态，轻轻阖上双眼，什么都不要想，做 8—10 个深呼吸也有助于睡眠。



面试前突发问题应对

(第二天 7:00——9:45)

图 2：面试前常见突发情况排行榜

第一位	下了公车后迷路
第二位	堵车，面试将迟到
第三位	尿急，找不到厕所
第四位	忘记面试公司地址
第五位	身体突然不舒服

数据来源：51job

NO.1：迷路

支招：现在城市道路建设发展快，电子地图都可能更新不及时。迷路了，不要凭感觉随便走，以防南辕北辙。此时，最快的解决办法就是问路人，最好问交警或者问环卫工人，他们给出的路线比较可靠，如果问普通路人，最好多问几个人，以确保对方所指的路线是正确的。

NO.2：堵车，面试将迟到

支招：一旦看出自己可能会迟到，请立即打电话告知 HR，并说明迟到的客观原因，像堵车这种情况，一般 HR 是可以接受的。如果 HR 另外有工作要处理，也会和你再约面试时间。

NO.3：尿急，找不到厕所

支招：别不好意思啦，赶紧问路人啊！如果在市区，可以看看附近有没有网吧、超市、麦当劳、肯德基；如果在人烟稀少的郊区，怎么解决您自己看着办。实在不行，记得下次出门带上成人尿不湿。

NO.4：忘记面试公司地址

支招：如果身边有智能手机，可以上网查一下地址；如果没有，求助于路人，让他们帮你查一下；或者打电话求助家人、朋友；实在没办法，那就直接打电话问 HR。



NO. 5: 身体突然不舒服

支招: 一旦发现身体不适, 请立即打电话给 HR 说明情况, 可以和 HR 重新约定面试时间。如果 HR 毫不留情地拒绝你的申请, 那你就需要考虑一下, 这样的公司是否值得你去; 说不定以后工作了, 公司还要求你带病加班呢。

遇到问题要临危不乱, 处变不惊, 面试如战斗,
战斗还没开始, 自己却先乱了阵脚, 这样是打不赢战斗的!

啊啊...啊啊啊! 出...出大事了,
我紧张得喝水呛到啦...



啊? 怎么啦!!



面试前的最后 15 分钟

(9: 45——10: 00)

请做以下准备:

- **检查自己的仪容仪表。**找到最近的洗手间, 或找个没人的角落, 从头到脚检查自己的仪容仪表, 包括自己的牙缝是否还嵌着食物残渣, 最好再嚼一粒口香糖, 顺便再解决一下内急问题, 因为谁也不知道接下来的面试会进行多久。



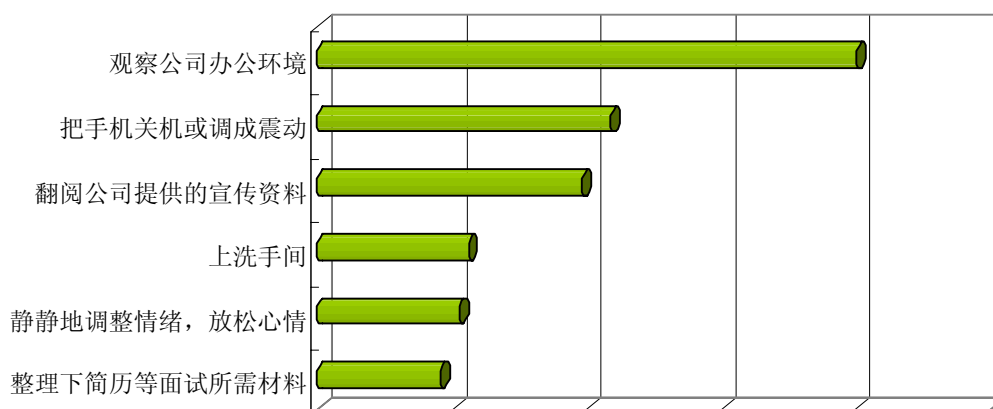
- **将通信工具调成震动状态或关闭。**毕竟是你去“求”职，所以你要做到一个基本的尊重。曾经有过调查显示，对于面试过程中接电话或是被电话打断的求职者，会被 HR 减分。
- **再次检查自己所带的资料，并进行整理。**资料包括身份证明、学历文凭证明、个人简历、以往作品（若有）等。若东西齐全，请对这些资料整理排序，没有哪个 HR 喜欢求职者让他一页页去翻找自己需要的内容。若此时发现东西没有带全，你可以趁此时去组织向 HR 解释的语句。
- **在等候 HR 的时候，可以暗自观察一下公司的大体状况，**比如员工的着装的风格、公司的 LOGO 或是帖在墙上企业文化、公司的环境等等。一、可以在接下来的面试过程中表现出自己对公司的认同感；二、也可以让自己对求职公司多些了解，以确定是否要接受这里的工作。
- **如果你身边有公司的宣传资料架，不妨取一本下来翻看。**当 HR 看到你正在翻阅公司资料时，自然对你会有一定好感。而且多了解公司的业务状况，也可以为自己在后面的面试环节增加些可聊话题。
- **放松心情、调整呼吸。**万里长征，这只是开头第一步。即便是失败了，那也是你人生的重要经历。失去，是为了迎接下一个机会！所以，尽自己所能就足矣！

请管住以下方面

- **管住自己的嘴：**
 1. 不要和前台或进出公司的人乱搭讪套近乎，尤其忌讳向别人打探公司的情况，包括薪资、人员状况等等。乱打探套近乎只会暴露你的不良动机。
 2. 还请不要乱喝水。有人一紧张就会大量饮水，但面试过程的长短谁也不知道，当 HR 正说得兴头上时，你却抱歉地打断去解决内急问题，这多少会给对方带来些不快。
- **管住自己的手：**请收起你的 MP3、游戏机等一切娱乐工具。你是来应聘的，而不是来排队吃饭唱 K 的。当你踏进公司大门的那一刻起，你是一个社会人，没有谁会因为你的年轻而对你网开一面。请表现你最成熟的一面。

- **管住自己的脚：**不要在别人的办公间闲逛，更不要探头探脑地打量别人的工作区域，你随便的态度会引起公司员工的不满，甚至会打扰到别人正常工作。如果你还长得不是十分正气的话，这样闲逛的后果可能是直接被请至保安室。
- **管住自己的眼睛：**很多情况下，你会被前台姑娘安排先坐一会等候。但请你不要直勾勾地看着每一个在你面前走过的公司员工，甚至还摆出一副让人觉得非常莫名的笑容，这真的会吓到别人。同时请在此刻克制住拍照留念、到此一游的冲动。你的拍照和言论被看到，说你泄露了公司商业机密，可能你就被拉进黑名单，永世不得在业内谋职！

图 3：面试前十五分钟求职者最常做的事



数据来源：51job



附录：常见的招聘陷阱

做完以上准备，你是否对面试有了把握呢？但为了让你不做无用功的准备，更不做无用的面试，前程无忧特别提醒，别被花花绿绿的招聘信息所蒙蔽，面试前，首先还要看清招聘信息！

常见的招聘陷阱

“平均”一词大有文章

如果在求职时你很看重薪资，看到本案例的广告或许你会心动不已。不过，有没有注意到“平均”一词呢？这里面的文章可大了！



完成主管交代的其他任务

现如今，这句话竟成了招聘广告中不可或缺的一条。领导有时候根据公司的业务变化做工作内容的调整也是未可厚非的，但有一些不良公司利用这句免责条款给员工安排许多额外工作。



本公司福利待遇好，为员工提供食宿

看到这两句话你可能就以为公司为员工提供免费的工作餐和住宿地。然而现实总不会像你想象的那么美好。



关于我们

前程无忧

“前程无忧”(Nasdaq: JOBS) 是国内第一个集多种媒介资源优势的专业人力资源服务机构。它集合了传统媒体、网络媒体及先进的信息技术，加上一支经验丰富的专业顾问队伍，提供包括招聘猎头、培训测评和人事外包在内的全方位专业人力资源服务，现在全国 25 个城市设有服务机构。

2004 年 9 月，前程无忧成为首个、也是目前唯一在美国纳斯达克上市的中国人力资源服务企业，是中国最具影响力的人力资源服务供应商。

招聘猎头 Recruitment Solutions



前程招聘专版



无忧工作网



专业猎头服务



校园招聘

“网才”招聘
管理平台

培训测评 Training & Assessment



无忧培训



无忧体验培训

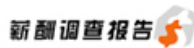


人力资本论坛

人事外包和咨询 HR Outsourcing & Consulting



人事外包服务



薪酬调查报告



人力资源调研中心

中国最佳人力资源
典范企业评选

人才招聘：服务热线 400-886-0051

个人求职：<http://www.51job.com> 或垂询 400-820-5100, 800-820-5100



前程无忧网络编辑部

前程无忧网络编辑部专注于为个人提供最优质的职场资讯，包括求职攻略、职场话题、行业分析、劳动法等各方面专业的职场内容。

除此之外，前程无忧网络编辑部还在报纸、网站和手机终端等渠道立体化地输出职场资讯，为个人打造富有价值的内容。自运营以来，赢得了无数个人的认可及好评。

更多信息，请浏览：

前程无忧职场资讯：http://www.51job.com/default_res.php

前程无忧论坛：<http://bbs.51job.com/>

微博火热互动中！

