



为面谈做好准备

3 级项目



目录

- 2 项目介绍
- 3 你的任务
- 4 评估你的技能
- 5 能力
- 5 公正地评估自我
- 7 恰当地展现自我
- 9 复习和运用
- 10 完成你的任务
- 11 资源

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

www.toastmasters.org

© 2016 Toastmasters International. 版权所有。
Toastmasters International、Toastmasters International 标识及所有其它
Toastmasters International 商标和著作权均属 Toastmasters International
独家所有，未经准许不得使用。

Rev. 11/2016 书目编号 CS8310

项目介绍



积极、有力地表现自我是成为面谈核心时非常重要的一项技能。无论是与不熟悉的听众分享自己的专业知识，还是在进行新工作面试时讲述自己的技能和经验，自信流畅地展现自我是多种成功过程的开端。

在本项目中，你将学习如何公正地自我评估、确认和讲述个人优势、认识需要提升自我的方面使你能够在面试中脱颖而出。

你的任务

目的：本项目的目的是练习在面谈中恰当地展现自我所要求的技能。

概述：确定将要练习的访谈类型，比如求职面试或专家访谈。审视自己的技能和能力，以做好准备。完成本项目的资料，并在面谈前交给你的面试官。由你来确定哪个俱乐部成员可以对你进行面谈，但面试官必须是除评估员之外的人。在俱乐部会议上做一次 5 到 7 分钟的角色扮演陈述，练习回答推介自己技能、能力和经验的访谈问题。

对于所有任务细节和要求，请查看第 11 页的“项目总结清单”。



在整个项目中，你将看到页面空白处的图标并排放置。这些图标表示在线提供的其他资料。



视频：登录到 Base Camp 观看支持本项目的视频。



互动活动：登录到 Base Camp 完成互动活动。



资料：登录到 Base Camp 在线查看此资料。

评估你的技能

通过为每项叙述打分，评估你当前的技能水平。



基于你当前的技能选择适当的数字：

5 模范	4 精通	3 熟练	2 能力初显	1 有待提高
项目前	陈述			项目后
5 4 3 2 1	我能够自如地讲述自己的优势。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够实事求是地告知自身需要培养的技能但不会吹毛求疵。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我对他人如何看待我有真实的了解。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够自如地展现自己的才能、技能、兴趣和知识。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我知道如何恰当地展现自我。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚如何将本项目学习到的内容应用到 Toastmasters 以外的生活。			5 4 3 2 1

能力

以下是你将在本项目中学习和实践的能力列表。

- 在面谈中，展示自己的最佳品质。
- 公正、不偏不倚地自我评估。
- 确认个人优势和有待提高的方面。
- 讲述个人优势和为培养新技能和知识所制定的计划。

公正地评估自我

有时不太容易公正诚实地评估自己的才能、技能、兴趣或知识。为任何类型的面谈做准备时，无论是分享自己的专业知识、新工作面试、大学录取面试，还是加入某个组织的面试，了解自己的优势并恰当地表述这些优势非常重要。

在准备回答关于自己的问题时，第一步是公正地评估自己的专业方面。对个人和职业生活做总结时，需要从不同视角考虑。

自我意识

通过公正地评估自己的技能和专业能力，建立自我意识和自信。自我意识越强，回答关于自己的问题时就越流畅自如。评估自己的专业能力时，要公正。即便你希望培养很多技能，将重点放在你现有的能力以及这些能力对你的面谈或组织的受益上。

当你具有自知之明时，你就能够轻松确认自己的优势，并讲述这些优势如何满足组织或听众的需求。面谈者往往会提出让你试想自己处于一个新的或不同的情况下的问题。对自己的技能、有待进一步提高的方面以及总体情况掌握得越清楚，你就越容易自信地应对无法预估临时出现的问题。



技能和能力

记下来自自己生活不同方面（职业和个人生活）的能力，即便它们似乎不适用于你目前的面谈。包括从任何志愿者经历和教育背景获得的专业知识。完成后，你可以缩小列表范围，但抽时间涵盖所有内容，将会提供全面的信息。

确认自己的技能和能力，这是面谈时建立自信非常重要的一步。接下来一步是审视自己如何将这些技能运用到自己的工作、志愿者团体和生活中。例如，你可能是一名出色的作家。想想你曾经运用你作家的技能帮助他人或在团体组织里得以重用的经历。清楚自己的技能，以及因为具备这些技能你能够怎样做出贡献，这将有助于你回答面谈中的问题。

有待提高方面

确认想要或需要培养的技能。承认缺乏专业能力的方面是自知和求知欲的表现。来自他人的反馈可帮助你认清待提高的方面。通过制定培养技能或扩展学习知识的计划，即开始增加自己的技能、扩展知识、向面谈者表现自己的积极性和兴趣。



使用第 16 页的“确认你的技能工作表”列出你的技能，并记下这些技能如何在生活的任何方面运用。

恰当地展现自我

你已经花时间了解自己的技能和想要提高的方面了。取得成功的接下来一步是恰当地展现自我。有很多外部因素会影响面谈的成功。

研究

对你接受面谈的组织进行调查。如果你的面谈是与个人交流专业知识，先了解这个人在其组织中的职务以及可以帮助你展现自己专业知识的相关信息。这将帮助你完善对面谈者提问的回答，并建立积极的联系。

准备充分

对方可以察觉你对面谈是否做了充分准备。可以看出来。面谈者在接触过程中会给予积极的回应。当面谈者花时间解释问题时，这种积极的回应可以给你带来更好的体验，这个过程可以帮你找到适合的措辞和示例，让你放轻松。

求职面试

进行求职面试时，确保自己阅读了职位的详细信息，并且能够想起来这些详细信息。调查清楚学生或员工的规模、地点或数量，以及组织可以提供什么。准备好讲述你的技能符合组织的需求，特别要针对任何招聘信息中所述的职责。

专家访谈

当你的访谈旨在出于学术或其他原因了解自己的专业知识时，在开始之前，先弄清楚面谈者的目标。约好时，提些问题，以确保你清楚了解面谈者的需求。在很多情况下，你可以要求提供可能问到的问题的列表，以便做好准备。

提供最佳答复

你的面谈者希望获得最佳、最全面的答复。准备越充分，就越有可能为面谈者提供全面的信息。记住，你是自己最忠实的粉丝。

选择你的主题

在收集了有关组织的信息，并对自己的技能和能力有清晰、系统的了解之后，确定在面谈中需要讲述的几个专业方面。抽时间写下来，并举出强有力的例子，说明你如何在过去的生活中运用这些技能。

记录你的技能和能力如何增强面谈者的组织性，这将帮助您做好进行讨论的准备并建立自信。

事先考虑问题

事先考虑可能被问到的问题，并练习回答这些问题。审视在运用技能的特定情况下，你如何做出贡献或将做出贡献的实例。通过将您的示例融入答复中来练习回答问题。

与好友或家人排练，获得有关答复和姿态的反馈。自己录制视频或在镜子面前练习。

外表

接受面谈时，外表很重要。根据情况得体着装。例如，如果你参加求职面试，选择正装。

举止行为

别人看待你的方式会受到你的举止行为的影响。你的举止行为就是你的外在行为。你可能针对面谈非常得体地着装，但却因为举止行为给面谈者留下了糟糕的印象。

注意要表现出尊重、真诚，不要做作。你的面谈者希望你和理解你。如果对自己的专业和技能没有提供完全真实的信息只会引出很多问题。

从面谈者那里获取行为线索。留意面谈者的严谨程度来与之相符或可比他显得更加庄重些。

身体语言

留意自己的身体语言以及它向面谈者传达的信息。尽可能得体的姿势是自信的流露。

与面谈者进行眼神接触。如果不止一个人进行面谈，将注意力均匀地分摊到每个成员身上。

在面谈者提问时，要认真聆听。答复时，通过与面谈者小组的每个人进行眼神接触，向他们致谢。

如何讲述自己的优势

你一到，面谈就开始了。即使你见到的第一个人不是面谈者，也要把他视为你约好见面的人。礼貌地自我介绍，面带微笑，自信地讲述。



在面谈期间，注意以最佳方式讲述自己的优势。你只有一次机会来留下第一印象，因此在开始面谈前，先深呼吸，整理好思路。在面谈者已向你做过自我介绍后，尽力重复面谈者的姓名。这样做可以表现出对进行面谈的个人的尊重和关注。

自信地回答

当被提问时，尽可能直接回答。准确且简洁的自信回答可表明你准备充分。让面谈者诚实地评估你和你的技能。认可你的专业水平并推介自己。

如被问及，提供关于培养自己的技能和专业能力的深思熟虑的计划。说明你参加培训课程或加入专业组织的目的。承认自己需要培养的技能方面可表现出自知。讲述你如何培养这些技能的方式可表明自己的积极性。自知和积极性都是需具备并向面谈者展示的重要品质。

复习和运用

完成任务前，先花些时间通读你在这里看到的问题。如果你不能流畅回答这些问题，请复习本项目的内容。

- 你将如何向面谈者展示自己的最佳品质？
- 你可以怎样使用“确认你的才能工作表”来证明你的技能？
- 进行面谈时，对组织进行调研的价值何在？
- 你将如何做好准备讲述个人优势和薄弱方面？

完成你的任务



你已经通读本项目内容，现在请为你的演讲或报告做规划和准备。

回顾：返回到第 3 页查看你的任务。



组织：使用第 11 页的“项目总结清单”回顾步骤并添加自己的步骤。这将帮助你理清并为任务做准备。

时间安排：与教育副主席一起安排你演讲的时间。



准备：为评估做准备。查看第 13–15 页上的评估资料，并在演讲前与你的评估员分享所有资料。可以选择在线分享评估资料。

项目总结清单

为面谈做好准备

目的：本项目的目的是练习在面谈中恰当地展现自我所要求的技能。

概述：确定将要练习的访谈类型，比如求职面试或专家访谈。审视自己的技能和能力，以做好准备。完成本项目的资料，并在面谈前交给你的面试官。由你来确定哪个俱乐部成员可以对你进行面谈，但面试官必须是除评估员之外的人。在俱乐部会议上做一次 5 到 7 分钟的角色扮演陈述，练习回答推销自己技能、能力和经验的面谈问题。

本项目包括：

- 确认你的技能工作表
- “面谈须知”资料
- 在俱乐部会议上做一次 5 至 7 分钟的角色扮演访谈

下面是你需要针对本项目完成的任务。切记，你的项目对你而言独一无二。你可以更改以下列表，纳入你项目所需的任何其它任务。

☐ 审视自己的技能和能力。

☐ 确认至少两项你有信心分享的优势。

☐ 记录你想要培养的任何技巧，并制定改进这些技巧的计划。

☐ 完成“确认你的技能工作表”。

☐ 与教育副主席一起安排你面谈的时间。

- ☐ 计划角色扮演活动。全面并具有创新力。例如，创建组织、空缺职位和面谈者的名称以及描述。

- ☐ 对于面谈者，围绕你想要在活动期间练习的技巧准备面谈问题。

- ☐ 确定俱乐部中哪个会员将对你进行面谈。如可能，选择具有对他人进行面谈的经验的会员。教育副主席无需担任面谈者。切记，你的面谈者不得是评估员。

- ☐ 在会议前，提前向面谈者发送“面谈须知”资料、你的面谈问题和为活动制定的任何其他计划。

- ☐ 查看“确认你的技能工作表”上问题的答案，为你的面谈做准备。

- ☐ 完成包括了你的面谈的所有任务后，返回到第 4 页在项目后部分评估你的技能。

评估表格

为面谈做好准备

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：5 – 7 分钟

演讲题目

目的陈述

目的：本项目的目的是练习在面谈中恰当地展现自我所要求的技能。

评估员须知

完成本项目的会员已花费时间理清自己的技能并确认可以如何运用这些技能来完成角色扮演面谈。

关于本演讲：

- 会员基于自己技能、能力以及想要练习的任何内容为面谈者构思了面谈问题。
- 尽管会员构思了问题，该会员并不知道会被具体问到什么。
- 考核的是姿态、对问题的简洁回答以及摆脱无效问题的能力。

总体意见

擅于：

待改进：

挑战自我：

评估员点评项目如下：除口头评估外，另请完成此表格。

5 模范	4 精通	3 熟练	2 能力初显	1 有待提高	
明晰： 口头语言清楚且容易理解					意见：
5	4	3	2	1	
抑扬顿挫： 灵活运用语气、语速和音量					意见：
5	4	3	2	1	
肢体动作： 有效使用肢体动作					意见：
5	4	3	2	1	
舒适度： 自如面对面谈者					意见：
5	4	3	2	1	
姿态： 回答问题时，有一些积极表现					意见：
5	4	3	2	1	
即兴演讲： 及时提供问题的答案，并且讲话得体					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

为面谈做好准备

这个标准列出了该演讲具体的目标和期望。请回顾各级别内容，以帮助你完成评估。

明晰

- 5 – 是一位专业的演说榜样，什么时候都能被理解
- 4 – 擅于利用口头语言进行交流
- 3 – 口头语言清楚且容易理解
- 2 – 口头语言有些不清楚或很难理解
- 1 – 口头语言不清楚或不容易理解

抑扬顿挫

- 5 – 完美运用语气、语速和音量
- 4 – 擅于使用语气、语速和音量
- 3 – 灵活运用语气、语速和音量
- 2 – 对于语气、语速和音量的使用需要进一步练习
- 1 – 没有充分利用语气、语速和音量

肢体动作

- 5 – 将肢体动作与内容充分结合，发表模范式演讲
- 4 – 使用肢体动作增强演讲效果
- 3 – 有效使用肢体动作
- 2 – 使用有些使人分心的手势或使用一些手势
- 1 – 所使用的手势让人分心或者根本没有添加对手势的利用

舒适度

- 5 – 面对面谈者时非常自信
- 4 – 以完全放松的状态面对面谈者
- 3 – 自然面对面谈者
- 2 – 面对面谈者时表现不自然
- 1 – 面对面谈者时表现极其不自然

姿态

- 5 – 回答问题时，表现出专业模范姿态
- 4 – 回答问题时，具有高水平表现
- 3 – 回答问题时，有一些积极表现
- 2 – 回答问题时，有做出一些动作，但比较慌张，或让他人觉得不舒服
- 1 – 回答问题时，经常慌里慌张或不自然

即兴演讲

- 5 – 表现自然，流利完整地回答了问题
- 4 – 表现自然，针对问题提供了完整答案
- 3 – 及时提供问题的答案，讲话得体
- 2 – 投入时间试图找出问题答案，但不时出现尴尬停顿
- 1 – 回答问题颇具迟疑，出现多次尴尬的停顿，或根本不知道如何回答所问的问题尴尬停顿

确认你的技能工作表

列出个人或职业成就：

1. _____
2. _____
3. _____

列出你喜欢的活动：

1. _____
2. _____
3. _____

你对学习什么有浓厚兴趣？并且学到了什么？

你想要改进或增强哪些技巧？你想要培养哪些新技巧？

列出你收到的关于自己或工作的肯定和赞美的实例：

1. _____
2. _____
3. _____

基于上述问题的答案，列出至少三项你具备的才能或技巧：

1. _____
2. _____
3. _____

如何将你的技巧运用到当前面谈中？

如何针对本次面谈调整你的答案？

你可以提供哪些具体实例来证明你的技巧和能力？

面谈须知

要完成本项目的会员让你在角色扮演活动中担任面谈者。在俱乐部会议上做一次 5 到 7 分钟的陈述，练习回答推介自己技能、能力和经验的面谈问题。

在面谈前，会员将为你提供任何其他信息。该会员可能已经研究了支持活动的背景信息，比如组织名称、空缺职位名称、面谈负责人员头衔或面谈问题。确保在活动前你已经获得这些信息。目标是让会员尽可能让场景变得真实，以便练习回答问题时取得良好的效果。

除了会员提供的信息，下面还列出了常见的面谈问题。并未要求你使用这些问题。你可以自己想一些预料之外的可跟进的问题。这样做，你可以让会员更好地准备，回答意料之外的问题并增强会员的即兴演讲技能。

下面的问题针对求职面试。可以针对要完成任务的会员，相应地修改这些问题。

简单

- 你能简要介绍一下自己吗？
- 你怎么知道这次机会的？
- 你为什么希望获得这份工作？
- 你最突出的职业优势或成就是什么？
- 你为什么离开现在的公司？

富有挑战性

- 你认为自己最大的劣势是什么？
- 你的管理风格是什么？
- 你如何应对有压力的情况？
- 你对我们的竞争对手有何了解？
- 你希望工作为你带来什么？

最具挑战性

- 讲讲你在工作时遇到的挑战或冲突，以及你的处理方式。
- 你能为我们提供什么他人无法提供的优势？
- 你将如何应对愤怒的客户？
- 你不喜欢上一份工作的哪些方面？
- 你如何预见五年后的自己？



www.toastmasters.org