

风向标

收藏这份应聘技巧清单，求职面试不用慌！

招生就业处 李敏

近期，各大企业开启2023年春招，求职者想要get心仪的工作，面试是重要关卡。今天我们为大家整理了线下和线上面试需要做的准备以及注意事项，即将奔赴春招的朋友们尽早收藏起来吧！

Tip 1

面试前可以准备些什么？

确保自己每份工作的真实性和颗粒度

颗粒度是指事情具体、详细和清晰的程度。颗粒度越高，表示细节越详尽，越有助于面试官了解你负责项目的全貌。同时帮助应聘者回顾所负责项目的具体运营策略和内在逻辑，以此更好应对面试官的提问。

提前准备面试中易出现问题的答案

这类问题包括过往经历、求职动机、职业规划等，比如你有什么优点、缺点，为什么选择我们公司等等，可以提前针对应聘岗位和自身的特点做好准备。

Tip 2

面试候场时可以做些什么？

在等待面试时要静下心来，不要过于着急，可以在候场区看看自己准备的面试资料，不要特别大声地说话、做一些明显和面试无关的事，或者和其他面试者交头接耳。最好能在面试前把手机调成静音，如果有临时电话，尽量轻声接，以免影响其他面试者的状态。

另外，在面试的时候，建议先敲门再进入面试室，敲门时注意不要太用力。我们可以保持微笑，落落大方，不要过分拘束或者热情。

Tip 3

如何应对气氛严肃紧张的面试？

如果面试时气氛紧张，那可能是遇到了



压力面试。面试官可能突然问一些冒犯的问题，或者用质疑、尖锐、挑衅的语气，让被面试人员感到很不适应，再或者是针对某一问题进行一连串的发问、质疑并有意打断对话，制造紧张压力的氛围，以检验信息的真实性。

面对压力面试时，有以下三点建议：

1、保证简历的真实性。

提前对自己的经历进行深度梳理总结，经得起最坏情况下面试官的“连珠炮发问”。

2、控制情绪，保持冷静，可以适当进行深呼吸。

3、耐心解释，客观自信。

无论对方情绪如何激动，都要将自己的观点和经历从容讲述，不受他人影响，答案合理即可。

Tip 4

心理测评会对面试产生影响吗？

一般来说，测评结果不要太过极端或者

严重不符合公司的用人偏好，人格测评就不会太影响面试结果，但会作为一项参考依据，比如同等面试分数下可能会参考测评结果。对于求职者，我们建议在做测评时认真对待，展现最好的一面，而不是过于随心所欲。

Tip 5

视频面试前应做好哪些准备？

个人的形象准备

了解企业招聘要求和经营情况，穿着符合面试的正式服装并且穿戴整齐，适当妆容，发型整洁，尽量不戴帽子，以显对面试的重视。用饱满的精神状态来应对，将专业度传递给面试官。

个人设备和网络

确认手机电量充足，对应的相机和麦克风功能可以正常使用；关闭任何会发出提示音的设备，避免面试中受到干扰；测试设备和网络是否正常，避免面试中断网等低级错误。

室内场所的选择

选择一个安静的没干扰的地方，视频区域整洁没有多余的杂物；灯光明亮，让面试官可清晰看到你；人身处于镜头正中间，画面比例 4:3 为佳，给面试官留下良好的第一印象。

Tip 6

线上面试有哪些注意事项？

保持积极的心理调适

很多求职者对于视频面试流程不太熟悉，容易产生不适感，此时应该积极调适自我的心理状态。线上线下面试一样，既不能因为没有面对面与人事交流产生懒散感，也不能因为担心视频面试效果而过度紧张。保持平和专注的心态是成功的关键一步。

不要过早问及薪酬问题

有些面试者尤其是应届生，视频面试中很快就问薪酬问题、休息时间、保险保障等，这样可能会让面试官很尴尬。通常是先充分展示自己的学识、能力、经验等，如果双方问答到位，面试官就会主动问及或告诉你薪酬问题，并根据你的表现考虑薪酬等级。

注意肢体状态和语言表达

虽然是线上面试隔着屏幕，但对方依然能通过你的一举一动，甚至一些不经意的细节判断你的个人素养，所以在面试中要避免歪头、拨弄头发等小动作，坐姿要保持端正。讲话吐字要清晰，可慢不可快，面试官提问后可略微停顿一下再作回答，以免因网络延迟导致回答不完整，或打断对方提问。

综上所述，只要做好充分的准备，确保自身状态良好，无论是现场面试还是线上面试的你，定能脱颖而出！

说法

大学生网上寻找发财梦 “帮信罪” 银铛入狱悔不该

法律事务中心 李精振

某高校学生小李因生活拮据，在网上四处寻找发财的捷径。某日，通过微信好友“发财不是梦”得知出售银行卡可以获利，于是小李便按照要求办理银行卡，并开通了手机网上银行，应约前往外地将自己名下的三张银行卡和手机交与“发财不是梦”使用。“发财不是梦”使用小李提供的手机和银行账户为犯罪分子电信诈骗提供资金结算服务，小李从中获利1万元。在该团伙操作小李银行账户转账期间，小李在场，但小李认为自己没有进行诈骗活动，只是提供了银行卡，即使将来出事自己也没有责任。后经电信诈骗侦办平台查询，小李上述银行账户关联电信诈骗30余起，接收诈骗资金60余万元。

案发后，小李被侦查机关抓获，退缴赃款1万元。人民法院最终判决小李犯帮助信息网络犯罪活动罪，判处有期徒刑五个月，并处罚金人民币1万元。

友情提示：

近年来，“帮信罪”已经位居各类刑事犯罪的前列，各地高校大学生涉案数量也在增加。部分大学生法律意识淡薄，因此被犯罪分子唆使出卖个人银行卡、网银U盾等建立对公账户，使犯罪分子取得合法身份进行转账交易结算，给同学们一定好处费。由于此种赚钱方式轻松，不少同学就选择参与其中。同学们一定要增强防范意识，不为非法利益所诱惑，不轻信他人许诺，妥善保管好自己的银行卡信息及身份证件等，发现其他同学出现类似行为，要加以劝阻并及时向老师报告。



运动汇

春暖花开气温回升，好天气让不少同学产生了外出运动的想法。但是，对于整个冬季都宅在家中的同学来说，突然进行激烈的运动，不但不能达到运动健身的效果，反而可能对身体造成损伤。想要让疲惫的身体动起来，首先要让身体慢慢苏醒，讲究科学运动的方法。拿跑步来说，就算是慢跑，跑步前也一定要热身。

抱膝和提膝

抱膝姿势：让膝盖向手臂靠拢，胳膊的位置大约与胸部持平，要让臀部位置与膝盖形成九十度。

提膝姿势：双手抱膝盖，向胸部方向靠拢。持续10-20次，循序渐进，慢慢加快速度。

活动好脚踝

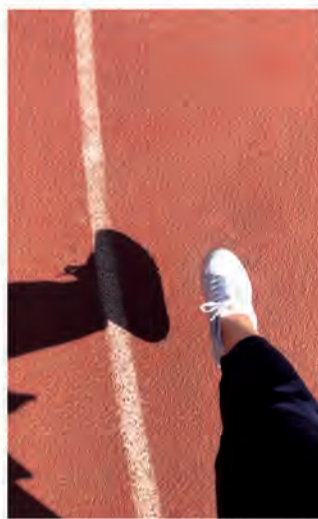
单膝跪地（下面最好垫条毛巾或类似物品），膝盖与髋关节一定要挺直，脚尖和膝盖都向前。整个身体要前倾，膝盖向身体靠外的方向伸展，要保证脚后跟抬高，然后让脚尖接触地面，这样保持5-10分钟的停顿。让膝盖与脚踝都有一定的拉伸感。

伸展大腿内侧

把双腿分开，距离与肩部齐宽，把背部挺直，眼睛直视前方，把手放在胸部前面的位置，身体偏向一侧。进行大腿拉伸的这个动作，一定要让大腿内侧有拉伸感，两腿交替的做这个拉伸动作。

伸展大腿后侧

这个动作是由蹲位逐渐把腿伸直的过程。在蹲位要注意膝盖不要超过脚尖，保持身体稳定性，站立的



春季运动跑起来 跑前热身很重要

体育学院 李衣

时候要缓慢，始终保持手不离脚尖，这个时候大腿从弯曲到伸直，可以感觉到大腿后侧的牵拉感。

跳跃缓冲

起跳的时候切记不要太高，只要身体离开地面就可以了。身体向下缓冲的过程最为关键，这样从脚尖部位到身体的各个关节都会有缓冲的过程，这个过程中身体的重心不要起伏，落地时候一定要平稳。

除了跑步前热身，在跑步的时候还建议大家穿一些吸汗性好的衣服，这样跑步会更加舒适。选择宽松版型和柔软面料的衣服，这样既舒适又自由，还不会在长距离跑步中擦伤自己。