

面试心得报告(优质9篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。那么报告应该怎么制定才合适呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

面试心得报告篇一

启示之一：必须有谦虚的品格。其实，能够来参加面试的应试者，绝大多数都很优秀，所以自信心都很强，都有一种唯我独尊、舍我其谁的自信心。如果能摆正心态、认真准备、谦虚面试，那么实力加上良好的表现，录取的可能性就会大增。在面试的时候，由于心理学上的第一印象效应，个别的应试者可能已经遭到淘汰了。你可能是很优秀的，你也可能是很有希望被录取的，但如果给人一种目空一切、谁都不在你眼里的独大心态，那你前面的努力可能都已经白费了。因为作为学校领导，肯定要从学校持续发展的角度出发来考虑教师选配的，谁都不愿意招一个想在学校里面特立独行、另立山头的“害群之马”。谦虚是应试者在想进入所要去的单位之前就必须抱有的心态，并需要其在面试时用行动表示出来。

启示之二：必须有细致的作风。面试前必须细读招聘简章和招聘方案，把要求和需要准备的材料及复印件准备好。在本次招聘过程中，有个别应试者由于提供的材料不全，又没及时补足材料，所以没有通过第一关的审核。等到录取名单公布后他才后悔地告诉我们，其实还有材料没来得及在规定时间内上交，而错过了面试的机会。所以，细致地准备、精心地参与、认真地对待每一个小的步骤，是获得成功不可或缺的一步。

启示之三：必须有精心的准备。面试前，我们把面试所用的教材、面试的时间、10分钟的说课、3分钟评委提问都已告知。知道进入面试程序了，就要认真准备，尽管不知道是哪一个内容，但适当的准备还是必要的。例如可以了解一下说课的程序，同时选一内容，大致地说一下过程，合理安排时间进程。好多应试者，连说课的几个环节都没有，直接把教学内容和盘托出；还有相当多的人，只是说了大体的框架，只说自己准备用什么方法、用什么理念来教学这节课，这样太简单而且空虚。作为评委想听的应该是对这节课的独到理解，并如何借助说课，把教学意图在教学过程中充分展示出来。也有的应试者对教学内容所处的地位等说得太多，用了五六分钟，真的留给课堂教学过程预设的时间只有三四分钟，根本讲不完，肯定影响成绩。有一位教师心情很迫切，时间到时评委喊停，她感觉自己没有说完、没有充分展示自己的设计，所以要求继续说下去，一说就多说了十多分钟。心情能够理解，但一般而言，评委打分在前五分钟实际上已经有分数出来了，因此多说只能是在原有的分数上再往下减分。另外极大部分的教师，没有板书设计，这十分可惜。个别的说课中甚至出现了科学性错误，这也不应该。

能正确地描述出物体的位置关系。有两位教师有自己的理解：其一，认为通过自己教学过程中的体会，学生看物体时往往看到的是三个面、两个面，而不是一个面，所以难点定位为：通过对大物体，如大的建筑物的一个面的观察，从垂直方向体会看到一个面，并能运用到对小的物体的观察中去。因此，该应试者绝大部分的时间都花在对这一问题的处理上。理解是独到了，但不符合生活的实际及课程的要求。而另一位教师，把难点定位成：观察圆柱体平面图的表示。这样比较具体，而富有操作性。整个的说课过程，也显示出两人教学功力差距甚远。个别教师，说课时用本地方言，经评委提示后如梦方醒；个别教师声音细小，明显缺少底气和自信；个别教师准备不足，边翻书、边举例、边说课，几分钟时间纠缠于一个问题，且婆婆妈妈，最终没有圆满解决问题；个别教师可能十分紧张，抖脚、目光呆滞、不断重复、板书字迹如天书

一般，等等，都不能得到好的分数。

很多学生总来问我怎么准备面试，我认为重中之重是要换位思考，站在考官的角度稍稍想想就知道面试的本质只不过是考官充分了解应试者的过程，考官提问题的目的不是为难应试者，而是想更多地了解应试者，应试者不用太多思考问题的本身，并且不能孤立地看待这些问题，而要想到这些回答全部指向一个目的——最大限度地展现自身的水平。所谓知己知彼，百战不殆。面试之前，你一定要广泛收集各方面的资料与信息。有了充分的资料准备，即便“临场发挥”也会是相当精彩和出色的。

面试心得报告篇二

这次的模拟面试，让我有很大的感受，它让我知道了我在哪些方面还欠缺，让我知道以后该怎么做，怎么去面对工作中遇到的难事，并且也通过亲身体验到面试过程中的一些问题，让我知道在真正面试中找到技巧，如何轻松的过这一关。

我们小组一共十二个同学，五个面试考官，七个应聘者。我们的模拟面试是围绕治保部工作展开的，对于这次模拟面试，总体感觉一般，缺乏积极认真的态度以及不够自信。我想到了一个很有哲理的故事：“19世纪时，有一个穷困潦倒的青年，从法国的乡下流浪到巴黎。他找到父亲的一位朋友，希望他能够帮自己找一份工作，使自己能在这个大城市中站得住脚。

青年羞涩地摇摇头。

“历史、地理怎么样？”青年还是不好意思地摇头。

“那么法律或别的学科呢？”青年再一次窘迫地垂下头。

“会计怎么样……”

父亲的朋友接连一发问，青年都只能以摇头作答，无声地告诉对方……自己一无所长，连一点儿优点也找不出来。

字写的好也算一个优点？青年疑惑地看着父亲的朋友，他很快在老人的眼里看到了肯定的答案。

告别父亲的朋友，青年走在路上浮想连翩：我能把字写得让人称赞，那我的字就是写的很漂亮；能把字写的漂亮，我就能把文章写得好看、引人入胜……受到初步肯定和鼓励的。青年，开始把自己的优点置于放大镜下。他一边走一边想，兴奋得脚步都轻松起来。

这次模拟面试是分小组展开的，这样可以便于我们组与组之间做横向比较。而且在组内也有面试官和应聘者，面试官应该亲和一点，提问应该由易到难，问题应该专业，措词恰当。而面试者就应当有良好的形态，诚实的回答问题，不弄虚作假，哗众取宠的东西是靠不住的！面试不是一个简单的事情，从准备到面试，准备要充分，面试是更要表现得落落大方，谈吐自然得体，衣着得体，干净整洁，回答问题要抓住重点等等。

我们组是男生最多的也是最喜欢搞笑的一组，也许是没能理解到老师认真严肃的要求，面试者1号还算不错，和正式的面试差不多。接下来的就是五花八门啦，当然最终我们录用了1号。应该也算是众望所归吧！最后是老师点评和组内点评，老师说到我们组的时候也提到了我们的组员不够认真，问题也问得不够专业等问题，也表扬了我们的男1号。我们组看似嘻嘻哈哈，但内心还是蛮紧张的，虽然自己从前在学校也担任过一些职位，如（学生会的职位、班上的组织委）。这也是通过自己的努力换来的，在其中也曾紧张过，但是这次模拟面试还是紧张了，我觉的自己还是欠缺所以我要在以后多多锻炼。

人生有很多困难要我们去面对，所以我要鼓足勇气，去向困

难挑战，要有不怕挫折不怕跌倒的挑战心，在这个残酷的社会如果自己不努力学习，那么就代表着自己被淘汰，中国人口很多，那也就是说：“有本事的袋子到处都找得到，如果自己不够完美就会被社会淘汰掉，如果自己学的好，那么金子到哪都能发光。现在的社会是知识和技能的社会，所以我们不要技能好，又要知识丰富这样到公司才能被受注重。体现技能这方面发展快的，就计算机这个行业发展最快了。

在没上“面试”这一课的之前，我总认为只要把自己学到的用到工作中就行了，可是上完这一课时就知道想法太简单了，工作当中会遇到种种困难那就要靠自己去面对了，俗话说“靠人不如靠己”，只要你自己想学那么学习这条路永远也不会走完的。

现在最主要的就是该学的知识都学好、学精，这样到了工作当中在去学习就容易些，并且在以后工作当中做好领导的左右手，做同事的知心朋友，把自己最好的一面展现出来。

这次的面试课上的很有意义，我也很希望学校在时间允许的情况下多为我们开办这样的课，因为我们会做得越来越好。

面试心得报告篇三

(1) 要谦虚谨慎。面试和面谈的区别之一就是面试时对方往往是多数人，其中不乏专家、学者，求职者在回答一些比较有深度的问题时，切不可不懂装懂，不明白的地方就要虚心请教或坦白说不懂，这样才会给用人单位留下诚实的好印象。

赅地作答，切忌长篇大论。其次要避免尴尬场面，在回答问题时常遇到这些情况：未听清问题便回答，听清了问题自己一时不能作答，回答时出现错误或不知怎么回答的问题时，可能使你处于尴尬的境地。避免尴尬的技巧是：对未听清的问题可以请求对方重复一遍或解释一下；一时回答不出可以请求考官提下一个问题，等考虑成熟后再回答前一个问题；

遇到偶然出现的错误也不必耿耿于怀而打乱后面问题的思路。

(3) 要扬长避短。每个人都有自己的特长和不足，无论是在性格上还是在专业上都是这样。因此在面试时一定要注意扬我所长，避我所短。必要时可以婉转地说明自己的长处和不足，用其他方法加以弥补。例如有些考官会问你这样的问题：“你曾经犯过什么错误吗？”你这时候就可以选择这样回答：“以前我一直有一个粗心的毛病，有一次实习的时候，由于我的粗心把公司的一份材料弄丢了，害的老总狠狠地把我批评了一顿。后来我经常和公司里一个非常细心的女孩子合作，也从她那里学来了很多处理事情的好办法，一直到现在，我都没有因为粗心再犯什么错。”这样的回答，即可以说明你曾经犯过这样的错误，回答了招聘官提出的问题，也表明了那样的错误只是以前出现，现在已经改正了。

(4) 显示潜能。面试的时间通常很短，求职者不可能把自己的全部才华都展示出来，因此要抓住一切时机，巧妙地显示潜能。例如，应聘会计职位时可以将正在参加计算机专业的业余学习情况“漫不经心”地讲出来，可使对方认为你不仅能熟练地掌握会计业务，而且具有发展会计业务的潜力；报考秘书工作时可以借主考官的提问，把自己的名字、地址、电话等简单资料写在准备好的纸上，顺手递上去，以显示自己写一手漂亮字体的能力等。显示潜能时要实事求是、简短、自然、巧妙，否则也会弄巧成拙。

(1) 要保持“平常心”。在竞争面前，人人都会紧张，这是一个普遍的规律，面试时你紧张，别人也会紧张，这是客观存在的，要接受这一客观事实。这时你不妨坦率地承认自己紧张，也许会求得理解。同时要自我暗示，提醒自己镇静下来，常用的方法是或大声讲话，把面对的考官当熟人对待；或掌握讲话的节奏，“慢慢道来”；或握紧双拳、闭目片刻，先听后讲；或调侃两三句等等，都有助于消除紧张。

(2) 不要把成败看得太重。“胜败乃兵家常事”要这样提醒

自己，如果这次不成，还有下一次机会；这个单位不聘用，还有下一个单位面试的机会等着自己；即使求职不成，也不是说你一无所获，你可以在分析这次面试过程中的失败，总结经验，得出宝贵的面试经验，以新的姿态迎接下一次的面试。在面试时不要老想着面试结果，要把注意力放在谈话和回答问题，这样就会大大消除你的紧张感。

用不着对考官过于畏惧，精神也会自然放松下来。

（4）要准备充分。实践证明，面试时准备得越充分，紧张程度就越小。考官提出的问题你都会，还紧张什么？”知识就是力量”，知识也会增加胆量。面试前除了进行道德、知识、技能、心理准备外，还要了解和熟悉求职的常识、技巧、基本礼节，必要时同学之间可模拟考场，事先多次演练，互相指出不足，相互帮助、相互模仿，到面试时紧张程度就会减少。

（5）要增强自信心。面试时应聘者往往要接受多方的提问，迎接多方的目光，这是造成紧张的客观原因之一。这时你不妨将目光盯住主考官的脑门，用余光注视周围，既可增强自信心又能消除紧张感；在面试过程中，考官们可能交头接耳，小声议论，这是很正常的，不要把它当成精神负担，而应作为提高面试能力的动力，你可以想象他们的议论是对你的关注，这样你就可以增加信心，提高面试的成功率；面试中考官可能提示你回答问题时的不足甚至错误，这也没有必要紧张，因为每个人都难免出点差错，能及时纠正就纠正，是事实就坦率承认，不合事实还可婉言争辩，关键要看你对问题的理解程度和你敢于和主考官争辩真伪的自信的程度。

该符合时代、季节、场所、收入的程度，并且要与自己应聘的职业相协调，能体现自己的个性和职业特点。比如应聘的职位是机关工作人员、管理人员或教师、律师等，打扮就不能过于华丽，而应选择庄重、素雅、大方的着装，以显示出

稳重、严谨文雅的职业的形象；如应聘的职位是导游、公关、服务员等职位，则可以穿得时髦、艳丽一些，以表现热情、活泼的职业特点。一般说来，服饰要给人以整洁、大方得体的感觉，穿着应以保守、庄重一点为好，不要追求时髦，浓妆艳抹，尤其是女性，如果衣着过于华丽，描眉搽粉，项链、耳环、戒指都戴上，这样会给用人单位一种轻浮的印象，影响面试的成绩。此外，如果衣服的面料、品牌都挺好，却不洗不熨，不按正确的方法穿着，也容易给人一种精神不振的感觉。女同志的装束以朴实、庄重为好，男同志则以整洁、干练为好。要注意提前理好自己的发型，如在夏季，男同志可穿着整洁的衬衫或t恤衫，其他季节则以合体的中山装或西装为好。另外，装束打扮一定要与谋求的职业相称，应与自己的兴趣、爱好、个性、习惯相符合，一个平时着装随便的人，突然间让他衣冠楚楚，他会感到拘谨、不自在。

(2) 遵守时间。守时是现代交际时效观的一种重要原则，是作为一个社会人要遵守的最起码的礼仪。面试中，最忌的首先就是不守时，因为等待会使人产生焦急烦躁的情绪，从而使面谈的气氛不够融洽。有专家统计，求职面试迟到者获得录用的概率只有相当于不迟到者的一半。可见，守时这一礼仪在面试中的重要。

面试心得报告篇四

上周五上就业指导课程过程中进行了一场模拟面试，我当了一回面试中国移动公司人事部经理助理的面试者。

感觉还不错，挺有收获的，低头思量，让我对面试又有了些体会，想和大家分享一下。

首先，我觉得面试者表现的好坏，同面试官是否熟悉以及在哪里面试有很大关系。在上星期的模拟面试中，由于面试官是由自己的同学扮演，模拟面试的场地又是选择在课室进行，面对着熟悉的面孔和熟悉的环境，不知怎的心中觉得挺自在

的，在思维的应变和语言的表达上，应该说基本上将自己的水平比较完整地展现了出来。事后我就在想，如果换了其他不熟悉的人或者换一个面试的环境的话，结果恐怕就不一样了。面对熟悉的面孔，由于平时有很多的接触与交流的机会，使得我们会不由自主的相信，面试官其实对自己的为人、工作能力如何已经很了解了，并且更多的让我们觉得我们更加了解面试官想知道什么，紧张的情绪自然而然就消解了一些。面试的场地令我们熟悉的话，也会让我们消除一些紧张的情绪。如果情绪比较轻松自在的话，发挥自然就比较自如了。

因此，这给我的启发是，在以后去面试之前：

1. 可以尽量在面试之前取得与面试官交流的机会。不管是电话、邮件还是见面等其他方式，我们要试着去了解我们的面试官也让我们的面试官了解我们。交流是否有效很大程度上取决于双方的了解程度，如果能互相多一些了解，增进彼此心理上的距离，作为面试者自然能比较从容的面对了。不过我在这里必须说明的是，我说的与面试官交流与贿赂面试官是两码事，我所说的交流了解绝对不能违背诚实信用的原则。

其次，我觉得面试者的准备应当从平时就做起，而非在面试之前的一段时间在开始准备。临时抱佛脚效果如何因人而异，我在这里也不想过多探讨，只是说些本人的情况，供大家参考一下。

在我看来，很多时候，我们不应为了面试才开始去了解他人和自己。认识他人是一个漫长的过程，认识自己更是一个漫长的过程，或许我们可以最终认清他人，但我们可能一辈子也无法认清自己。不管是认识他人还是我们自己，我们可能可以花上几天或者更长一些的时间集中研究一下，但一直以来，我的经验告诉我，“速成”对我来说效果并不好，还是慢慢来，逐步了解、思考和分析，效果会更好些。另外，我觉得在日常生活中就应当重视一些细节的东西以及身边发生的一些比较有意义或者让人比较有感触的小事，比如说穿戴、

言行这些细节和与身边同学老师的接触等等，人的思维行为的习惯很难说会因为几天或者几周的时间就能改变的，而与老师同学的接触往往帮助我们更好地认识自己，并且如果能在面试时说出来一些平时不起眼但是却是颇有寓意的小事，往往可以起到良好的效果。

因此，给我的启发是：

1. 就业的准备应当从平时就做起。例如平时多浏览一下自己感兴趣的行业以及单位，多了解一下身边的人对这个行业和单位的看法等，能帮助我们在面试之前的准备较为从容。而平时多反思一下自己的言行，则更有利于我们认识自己，或许这样的对自己的认识会比那些通过做题得出来的结果更真实。
2. 平时就应当多注意一些细节的问题以及身边的人和事。自己想朝哪个方向发展，我们必须先想好，然后，再去了解一下在那个领域的人是怎样的人，他们是怎样工作生活的。我相信物以类聚，如果像被对方接受，至少不能有些令对方不悦甚至反感的言行吧。另外，我更相信，面试官想真正了解必定是真实的面试者，而且应当是生活化的、个性化的面试者，而非大众化的、千篇一律的面试者(有时候，我们太多的依赖网上的、书上的和他人教授的东西来应付面试官，面试官也会审美疲劳的)。

以上就是我此次模拟面试的一些心得体会，我也不只是对是错，如果错了，还请多多批评、指教。

面试心得报告篇五

对于公共卫生事业管理专业，未来从事的工作一直都感到很迷茫，也一直抱着走一步看一步的态度，先学好大学里需要你掌握的专业知识再说，但是，不管今后面临着什么样的工作，都会有大大小小各异的面试，因此，掌握面试的技巧非

常重要。

作为在校大学生，与社会接触的机会很少，所以我觉得我们更应该抓住在学校锻炼的机会。首先，多多参加院里校里的各种活动，尤其是管理专业，这是一个软科学的专业，更应培养自己的语言表达能力和胆识，比如参加情景模拟招聘大赛，既是身临其境，体会面试的情景，又是一次学习的机会，多了解面试方面的技巧，随机应变的能力，在氛围中体会那种紧张的感觉，多次体味就会使害怕变成自信；演讲比赛同样也是一个锻炼自己的平台，能在众人面前谈吐自如也需要时间的锤炼，同时强化自己的写作能力，逐渐消除紧张感；相比之下，竞选更是一个近似职业面试的情景，不管结果如何，多多参加各种社团、学生会的只为竞选，在学习到面试技巧的同时，也在给自己积累经验；最后，多听一些面试求职方法讲解的讲座，或向老师、学长学姐请教，与他们交流，收获经验，听听他们在求职面试的时候是怎样灵活应对考官的问答的。

总的来说，我们应该从这几方面入手，将提高自己的面试技能：一、专业知识强化，在考官询问专业知识时，能应答如流，术业有专攻；二、应注重面试的基本礼仪、基本常识问题，以不变应万变，牢记最重要的环节问题，无论发生什么意外，也能灵活应对；三、除了专业的知识，我们还应该多了解其他各方面的内容，做到博学，在考官谈到其他问题的时候，都能够轻松应接，提高自己的思想政治素质、文化素质、能力素质和身心素质。

一、自我介绍一定要声音洪亮，自信，有层次感。我在很多自我介绍中成为boss唯一翻阅简历的童鞋，这很重要！

二、形象很重要，一身正装，虽不是必须，但会有加分，特别是大国企it类的那些不看重这些。

三、抓住每个机会，不要太局限专业，看到nb公司就投，不

投永远没机会。

四、能提前和hr有个小接触是非常有用的，如果不能，那么面试后一定给hr鞠个躬，回去发个感谢短信□hr也是人。

五、礼节，和第四条有点重复，全场注意礼节吧，特别是开始和结束。

六、你是什么性格？适合在国企还是外企？我亲身体会到了这个的重要性，我在面试国企中，基本不费力，只需稳稳的回答□hr就会很肯定，气味相投吧。但是面试外企和it类时，总是郁郁不得志。

七、宣讲会记住每个hr的姓，很有可能他就是你的面试官，如果你能叫上他的姓，那么可能有意外惊喜。

八、善于改变自己，完善自己，我从口口面的紧张的不得了，到第二面之后就非常放松了，一定要学会适应！

九、观察好和你同面的人，特别是无领导小组面试，他们相对较弱的话，一定从自我介绍开始就震住他们。

面试技巧心得体会三：模拟面试心得体会（921字）

第一、在参加面试前，首先要对所应聘的公司要有充分的了解，包括企业文化，公司当前概况以及未来发展方向等。其次要对所应聘职位有充分的了解，包括具体职位所属部门，职责权限以及职业发展规划等。以便能做到对面试官提出的有关问题作出回答，也对自己面试的职位有一个清晰的认识。

第二、参加面试一定要守时，宁可提前去面试现场等候，也不要出现迟到现象，哪怕只有几分钟。

第三、我觉得参加面试时，仪容仪表很重要毕竟第一印象来

自于外表。在衣着方面，我觉得最好是穿正装，这既体现了对面试方的尊重，又能展现应试者阳光自信的精神风貌。即使不穿正装，也要做到衣着得体，整洁大方，不要穿得特别另类，因为这样很有可能就引起某位面试官的反感，留下较差的印象。

第四、在面试过程中，尽量避免紧张情绪，争取做到思路清晰，表达准确简洁。在与面试官交谈时，要与对方眼神交流，眼睛不要看其他不相关地方，也不要只低着头，这样会显得没有自信心。

第五、对面试官提出的问题要给与明确回答，不要含糊不清，即使是比较棘手的问题，也不要不去回答，但可以巧妙应变。同时，在回答问题时，要注意分析面试官提出的相应问题的用意，从而斟酌出比较令其满意的答案。例如，对于必有问题自我介绍，不要太过随意，面试官通常以此来核对应聘者的表述是否与简历上所写一致，另外，通过应聘者的表述过程，观察其是否能条理清晰，层次分明，以及找出自己经历中与本次应聘职位相关部分，剔除不相关部分。

第六、在面试官的问题差不多提问完毕时，要主动把握机会，引导对话内容向自己的优点方向，提出一些自己比较关心且有意义的问题，占据面试的主动性，从而使对方能够看到自己的优势，使自己更有机会在面试中脱颖而出。

第七、在面试结束后，要起身主动与面试官握手再见，并表示感谢，给对方留下良好的印象。

以上是我在本次模拟面试中的一些心得体会。在本次面试中，让我学到了很多重要的东西，与理论知识相结合，是我成长许多。通过本次模拟面试，也让我更有信心去迎接以后真正的面试，更好地适应社会工作的需求，更好地融入社会。当然，在掌握面试技巧的同时，更重要的是不断学习，提高自身专业素养，有一定的特长技术，以在日益激烈的竞争及就

业压力下，立于不败之地，成为企业不可或缺的人才。

一、自我认知与职位匹配

1、为什么选择来农村商业银行？

（发展前景好+重视人才+待遇好）

2、你有什么优势？

（责任心+写作特长+性格随和）

3、谈谈你的家庭情况

（家庭和睦+父亲勤劳+母亲乐于助人）

4、如果你到了银行工作，你认为自己在工作中会遇到什么困难？

（遇到困难在所难免+保持积极心态+请教同事，做足准备+总结经验教训）

（调整心态+反省自己+加强沟通+干一行，爱一行）

6、如何看待读的专业跟找的工作不对口，觉得可以可惜吗？

（专业不是决定因素+能力和态度更重要+勤能补拙，克服困难）

7、为什么读师范专业不当老师？（想做老师+能力和态度更重要+贵行提供平台）

8、谈谈在银行长期做柜台会使人没有上进心？

（一分为二看待+长期做相同工作会使人的工作人情减退+做

柜台学到东西很多+端正工作态度)

9、如果让你去路途遥远的基层工作单位，你有什么想法？

10、如果你在这次考试中没有被录用，你怎么打算？

(保持良好心态+反思自身失败原因+总结经验，继续努力)

面试心得报告篇六

参加“学部模拟面试大赛”，通过简历的筛选和初赛，顺利进入决赛。由于在决赛中自己过于紧张，导致在第一轮就被淘汰出局。但在这个过程中，我体验到了企业面试的真实流程和面试的多种形式，也学到了很多面试的应试技巧，很幸运自己在即将毕业走上工作岗位之前收获这么多关于面试方面的实实在在的东西。现在我把我的几点心得体会以文字的形式记录下来，以期与大家分享。

第一，制作简历是有很多学问的。这一点我是在找完孙艳老师之后才体会到的，原来自己的简历是有很多硬伤的。要在一页纸的面积上回避自己的劣势，突出自己的优势，才是最重要的。所以，我们在制作简历的时候，一定要细心斟酌，谨慎为是。最好是找专业的老师指导一下。

第二，针对无领导小组讨论形式的面试，我们要培养在宏观上把控，微观上思考的能力。在这种形式的面试中，一定要积极发言，争取讨论中的主动权，充当领导者同时也得到大家的肯定。然后从宏观上从大局上进行把握，比如时间上的控制，比如小组成员分工，比如制定小组讨论的原则，在这点上，我们第三组的杨毅同学做的很好。然后就是在微观上进行严密的细致的思考，我们小组的王鑫同学，思考问题非常缜密和冷静，在这点上做的非常棒。

第三，机会只留给有准备的人。这次比赛，我可以说是用惨

痛的教训明白了这句话的涵义。如果自己准备充分的话，也不至于输的那么惨。在面试中以及做任何事，我们都一定要做到知己知彼，才能应答自如，坐怀不乱。

第四，克服自己的胆怯心理。我的这次失败经历，源于自己的过于紧张。而紧张又是不自信的一种外在表现。有一项调查显示，85%的大学生在面试过程中有不同程度的紧张感。所以在大学里，我们应该培养这种在公众场合发言而不紧张的能力与技巧。

第五，做任何事，态度都是很重要的。能不能做得了，是能力的问题；会不会积极的去做，则是态度的问题。认真的去做，不一定会做得好；但马马虎虎的，三心二意的去做，那就肯定做不好。

第六，万事要学会轻拿轻放，不要太注重结果。这样才会放下沉重的思想包袱，一身轻松的去做。很多事情可能结果不会太如人所愿，但是在做的过程中自己付出了努力，在做的过程中潜移默化的学到了很多，这才是最重要的。最后是否能得到奖励并不能代表得到什么，失去什么。

第七，好好珍惜在学校学习的时间。这句话我也听上一届的学长们语重心长的对我说过，现在都能记得自己当时的不以为然。但真正的到自己要毕业了，要去找工作了，才知道自己还欠缺很多。所以我们一定要珍惜在学校的时间，不断完善自己，不断学习。

面试心得报告篇七

把自己所学的知识运用到客观实际中去，同时在实际中吸取经验，扩大自己的知识面，锻炼自己待人处世的能力。

- 1、学习作为一个平面设计师的职业规范和素养。

- 2、视觉设计能力、美工基础，色彩搭配能力有所提高，审美观念成熟。
- 3、对事物的感受能力、对时事的捕捉能力、创造能力有所提高。对设计构想的表达能力有所提高。
- 4、熟悉公司设计业务的流程、熟悉印前工作及印后加工。
- 5、熟练应用photoshop□coreldraw等设计软件，。
- 6、增强与人沟通的能力、了解客户的需求。

一个月的实习过程，让我提高了自己，特别是像我这样刚离开学校的实践能力差，更需要通过多做事情来积累经验。在工作中我能够完成上级布置的工作，在没有工作任务时能主动要求布置工作，做到主动学习，在工作中，我不允许自己丝毫的马虎，严谨认真我时刻牢记。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为社会创造更多的价值。感谢单位领导和部门领导以及师傅们对我的支持和帮助。

“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值。也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，展现人的意志。

首先，我觉得学校和单位很大的一个不同点就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，必须要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。

如果没有完成当天应该完成的工作，那职员就必须得加班；这使我认识到在真正的工作当中要求的是我们严谨和细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上有所发展。最后，我觉得到了实际工作中以后，学历虽然很重要，但个人的业务能力和交际能力更为重要。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。

实习是我步入社会前的第一课，教会我怎么待人接物，如何处理各种事情。虽然在短短的一个月里看到的只能是工作的一个侧面，学习的只能是一些初步的方法，但这些对于我是非常重要的。

这次实习告诉我，在社会这个大学堂里我还是一个小学生，还有很长的路要走。要抱着谦虚谨慎的态度，无论大小认真踏实的完成每一件事，走好每一步。

通过这次实习，在设计方面我感觉自己有了一定的收获。这次实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们能在以后立足增添了一块基石。

实习使我学习的理论知识能够和动手能力很好的结合融化，是我大学历程非常宝贵的经验，我会好好总结，帮助我更好的完成学业，为走出社会做更好的基础。

设计是一门需要全才的学科。不仅需要扎实的美术功底，还要善于理解客户心理，同时也要对管理学、市场营销、文学历史等有所涉猎。这些都是靠平时的生活与学习中有目的地日积月累而成的。而实习则有助于我们明白什么知识才是

对我们的设计最有帮助的。

面试心得报告篇八

由于工作经历和专业的关系，当单位招聘新人时，我总是被人事经理或人事主管请去帮忙。新人来单位面试，我也总是被请去当面试官。经过了无数次的现场招聘和面试，我也积累了一些经验。

有的新人，一看外表和气质，我就可以基本确定是否适合我们公司招聘岗位的要求，于是我会问得仔细些。有的新人，一看外表和气质，我感到并不适合我们公司招聘岗位的要求，于是我就会问得粗一些。

对新人来说，给面试官的第一印象非常重要。穿着、表情、化妆、动作、姿态、精神状态，这些外在的东西，是影响面试官观感的基本要素，千万不要忽视。

来应聘和参加面试的新人，一般都会比较紧张，即使我用很轻松、很随意的语言向他们介绍情况或提问，他们也不容易放松。也许，学生都是怕考试的，我当学生时也一样，将心比心吧。

在面试时，对那些没有工作经历的人，或工作经历仅二、三年的人，我会提问：你了解我们公司吗？你为什么要应聘这个职位？你如果来我们公司对自己的职业发展有什么想法？然后，我会根据情况详细地向他介绍我们公司的基本情况、特点、优势和劣势，公司的氛围、企业文化、薪酬水平、员工福利以及招聘岗位的具体工作职责、工作量、日常事务、职业发展前景等。当然，如果在他的简历上没有填写薪酬的，我会很明确地请他给我一个薪酬的区间标准，即最低至最高薪酬的区间。如果，对方提出的薪酬过高，我会明确地告诉他招聘岗位薪酬的大致标准。如果，遇到我比较中意的新人，

我会与他分析薪酬与事业的关系，得与失的关系，稳定与动荡的关系，眼前薪酬与个人长远发展的关系，引导新人做全方位的比较思考和规划。（文章阅读网<http://>）

对那些工作经历在五年以上的，我一般会提问：请你讲讲在你的工作经历中，你感到做得最成功的、最得意的，同时得到大家好评的一件事？或者请你讲讲在你的工作经历中，你感到做得最失败的、最纠结的一件事？通过这样的提问，一般可以通过对方的表达、叙述，了解更多的东西，如，团队意识、性格特点、思想方法、工作方法、动手能力、语言组织、表达能力等。

在面试中，我会遇到滔滔不绝的人，也会遇到夸夸其谈的人，不过这也不要紧。我会不断地追问其至某项工作的起点和细节，搞清楚他究竟负责的是什么工作，具体动手做了什么？如果，他没有扎扎实实地独立完成过某项工作，却偏偏要把自己说得很能干，一般都挡不住我对过程和细节的追问。我可以通过不断地追问，搞清楚他究竟做了哪些具体的工作，能力如何。即使是从事专业的技术人员，我也会通过具体的项目，以分项节点、技术、工艺为线索，追问至某一个具体的起点上，了解他具体从事的专业和水平，以便对他作出综合评价。

2015年3月1日，森柏斯公司进行了qc的招聘面试，很荣幸，在其中，我也充当了一个“名过其实”的面试官，之前一直是被别人面试，这次终于有了一次面试别人的机会了，心中暗喜，哈哈。

这一次充当面试官，虽然我只是在一旁看，但学到的东西也不少。公司面试还挺严格的，对面试者的要求高，比如专业经验、表达能力、反应能力、判断学习能力等方面上都有一定的要求，做qc是需要具备一定的专业知识和专业经验的，要明了做qc的基本职责和 workflow。在这之前，我是根本不了解qc具体是做些什么的，只是知道qc就是质量检验，通过

这次面试，我明白了做qc原来需要具备那么多方面的知识和经验，觉得自己真的很out

这次面试，面试者出现的问题大多是：英文普遍较差、简历有些夸大、qc流程不明了、对qc的常用专业术语不了解、还有就是穿着相对随意了些。在面试过程中，前面的十来个面试者都没通过，觉得太严格了，因此问了主面试官为什么要如此，而他的回答真的让我受益匪浅，他说：公司聘用一个员工，他在外面的言行举止都代表着公司的形象（qc经常要外出跟其他工厂交涉）和公司的利益。是阿，公司的形象是靠每一个员工树立的，一个公司如何，看它的员工如何就行了。一个有深厚企业文化的公司，它所拥有的员工定是个个是精英，因为企业文化能熏陶一个人的思想，而思想决定着一个人的行为。

通过这次面试，我总结了以下面试者应注意的几点：

- 1、要有自信心（不过自信心也是能力帝造出来的）；
- 2、表达能力要好、思路要清晰、反应要快；
- 4、个人形象要注意好（妆扮服饰得体、举止大方、用语礼貌等）；
- 6、面试过程中，切勿怯场，调整好心态；
- 7、要注重细节，切勿粗心；

面试心得报告篇九

在大家的共同努力下，我们组终于在笑声中完成了对模拟面试的录制。对于此次模拟面试的录制，我也感慨良多。虽然只是一次作业的完成，但是从大家的表现中就可以体会到对

于面试这个我们每个人都必须经历的过程来看，我们还有很多不足，我们对于面试太过陌生与紧张。

1、面试主要就是考察两个方面：一方面就是考察个人基本素质，其中包括：语言表达能力、日常事务的处理能力、综合分析能力。另一方面就是考察一个人的心理素质。我们组中有一位平时学习成绩特别优异的同学，他第一个进入到我们的面试现场，当我们让他做一个简短的自我介绍时，他对于他平时十分熟悉的地质填图都说的结结巴巴，可以想象他是多么的紧张。他私底下一定准备了很久，但是一旦进入这个严肃紧张的环境就变得语无伦次。心理素质在面试中占相当大的比重，如果情绪波动，对面试发挥影响是非常大的。如果让自己情绪稳定呢，那么就要把该想的想好，把该做的做到位，做到胸有成竹。尽全力把自己的事做好了，那我们就没什么好遗憾了，所谓谋事在人，成事在天，面试是实力加运气，有实力了，运气的天秤就会倾向你这一边。

2、我觉得参加面试时，仪容仪表很重要毕竟第一印象来自于外表。在衣着方面，我觉得最好是穿正装，这既体现了对面试方的尊重，又能展现应试者阳光自信的精神风貌。即使不穿正装，也要做到衣着得体，整洁大方，不要穿得特别另类，因为这样很有可能就引起某位面试官的反感，留下较差的印象。

3、在面试官的问题差不多提问完毕时，要主动把握机会，引导对话内容向自己的优点方向，提出一些自己比较关心且有意义的问题，占据面试的主动性，从而使对方能够看到自己的优势，使自己更有机会在面试中脱颖而出。

4、面对着招聘者的刁难问题，需要应聘者有着清晰的思路去理解招聘者的用意，然后才能找到较好回答问题的点，让招聘者满意。然而在真正的面试中，招聘者表现得会更加盛气凌人，让应聘者更加有压力。模拟面试中的都是自己所认识的同学，应该表现得更加自如。此时大家面对的是朝夕相处

的同学，他日当我们面对社会阅历丰富的形形色色的人时，我们更应该不卑不亢，从容面对。

5、大学对于每个人来说至关重要，它可以让我们更好地得到锻炼。大学生除了在学校认真上课之外，还要积极参加学校组织的社会实践活动，提高专业知识技能。个人觉得参加实践活动对于以后面试也是有帮助的，可以培养各个方面的能力。一个人如果想胜任工作，不但要增加自信心，提高与人的沟通能力，还要具备一定的专业知识和技能。因此我要珍惜现在的大学生活，积累我的实践经验，学好专业知识。

以上是我在本次模拟面试中的一些心得体会。在本次面试中，让我学到了很多重要的东西，与理论知识相结合，让我成长许多。通过本次模拟面试，也让我更有信心去迎接以后真正的面试，更好地适应社会工作的需求，更好地融入社会。当然，在掌握面试技巧的同时，更重要的是不断学习，提高自身专业素养，有一定的特长技术，以在日益激烈的竞争及就业压力下，立于不败之地，成为企业不可或缺的人才。经过这次模拟面试，让我更自信于面对今后的工作面试，也让我学习了书本所不能学到的东西。同时对我个人，对今后的要求也有所不同。让自己更好的适应社会工作的需求，更好的融入社会工作。