

“一面试就紧张”“群面完要休息一周”……社恐的“i人”直呼面试“太难了！”

“i人”如何迎来求职春天 找到心仪的工作？



羊城晚报记者 孙唯 实习生 袁辰悦

新一轮招聘季已经过半，初出茅庐的毕业生们纷纷向心仪的offer“发起冲击”。搜集信息、广投简历、准备面试、等候结果……每一个环节都是对能力、心态等多方面的挑战。其中，面试往往是毕业生“小白”，尤其是性格内向的“社恐i人”求职时最头疼的一个环节。向完全陌生的职场前辈展示自己，并接受他们的“灵魂拷问”——毕业生们哀声一片：“我太难了！”“i人”毕业生究竟该如何克服“面试恐惧”，拿下offer？

求职面试 “i人”毕业生的“至暗时刻”

“秋招，一个社恐的‘i人’轻轻碎了”“i人”面试一次得休息3天，无领导小组面试完要休息一周……社交平台上，无数“i人”大学生叫苦不迭。“i”代表着MBTI测试中的一种人格类型，一般来说，“i人”往往较为内敛，不善于或不乐于社交。与之相反，“e人”则较为外向，擅长或热衷于社交。

来自宁波诺丁汉大学的Lily就是个标准的“i人”，安静、慢热是朋友们对她的评价。大学期间，她很少参与校园活动，大部分时间过着教室、寝室、图书馆、食堂“四点一线”的生活。“第一次面试是在

线上，两位面试官对我进行单独面试。”回忆起初次求职的经历，Lily说：“向公司投递简历后，当然很期待能接到面试通知，同时也会因为担心面试而产生退缩心理；真正面试的时候，头一回面对比我大很多、经验老到的面试官，即使隔着屏幕，也还是坐立不安，还没进入线上会议室手心就汗湿了。”

如果说单独面试是“一般难度”，那么以无领导小组讨论形式为代表的群面则无疑是“地狱级难度”。有毕业生在社交平台上分享自己第一次参加无领导小组讨论面试的经历：十人一组，刚坐下，还

没反应过来，其他人就开始侃侃而谈了，自己只能默默闭麦或当个“复读机”，全程只抢到两次发言机会，最后果不其然失败了。“简直是精准折磨‘i人’的‘酷刑’！”很多同样在为求职发愁的大学生也在评论区表达了强烈的共鸣。

类似的吐槽屡见不鲜。紧张、焦虑甚至恐惧是许多“i人”求职面试的关键词。“主打一个胡言乱语”“努力撬开自己不中用的嘴巴”“硬着头皮磕磕巴巴地自我介绍‘我是个活泼开朗的人’……如此种种“卑微装e”的做法，是当下不少“i人”毕业生求职的生动写照。

求职指南 充分准备 虚心学习 保持自信

那么，具体而言，“i人”毕业生如何在求职及面试中发挥长处、脱颖而出呢？

“首先要好好准备简历，最好根据不同的岗位要求修改简历，重点突出，排版得当。可以在面试前多多了解企业以及岗位的相关信息，同时积极调整心态，面试中遇到有准备到的题目，尽量找相关经历回答即可。像无领导小组这样的形式，可以看看和自己一起面试比较好的同学怎么表现的，下次模仿即可。”Grace 分享了她的经验之谈。

“求职也是一个逐渐进步的过程。要在不断试错中转变学生思维，多从企业、面试官的角度思考为什么要选我，我有什么相关的经历或者优势。有些面试官还会给你职业发展的建议，可以听一听，也可以借提问环节来提出自己的职业困惑。”Grace 说，“拿不到 offer 也不要紧，求职本质上是一个双向选择的过程，失败只是契合度不够，而不是你本身不够优秀。”

“首先要接纳自己、肯定自己，认识到内向并不是缺点，而是个性的一部分。对于面试，要用积极的态度看待，将其视为一次学习和成长的机会，而不仅仅是一次考验。”吴玮建议

“其次，要做好充足的前期准备，包括熟悉面试的具体流程、整理自己的项目经验和相关作品；还可以适当增加社交活动的频率和强度，或通过与朋友进行角色扮演、参加模拟面试等方式提前适应面试环境。另外，临场发挥时，可以使用STAR法则（情境、任务、行动、结果）来组织回答，同时也要注意非语言沟通，比如设计一些肢体语言、保持眼神交流和良好的姿势，这些都能传达出自信和专业的形象。”

针对不同的面试类型，吴玮也分别提供了一些建议。在如无领导小组讨论或其他形式的群面中，应根据实际情况对自我进行角色定位，适当地扮演领导者、协调者或贡献者的角色，同时注意观察其他人的表现；如果出现分歧，尽量用建设性的方式解决，避免争吵。在结构化面试中，则需特别注意提前收集信息、准备好常见问题的答案，回答问题时要有时间意识，既不能过长也不能过短。在压力面试中，应努力保持冷静和专业的态度；另外，要注意即使面对负面的问题或评论，也应尽量给出正面的回应。

（根据采访对象要求，Lily、Grace 均为化名）



性格诊断

内向并非劣势 岗位契合度更关键

然而，内向的性格，在求职中真的是一种天然劣势吗？面试官真的更偏爱外向的“e人”吗？

对此，Lily 给出了否定的答案。“不是所有企业、所有岗位都倾向于招聘非常活泼外向的求职者。不同的企业、不同岗位会看重不同的特质。比如我之前面试的人力资源岗位，相对就比较看重亲和力。”毕业于上海对外经贸大学的Grace 也在采访中传达了类似的想法：“销售这类岗位的确需要更外向的人，但也有些岗位不需要很‘e’的人。企业更多时候青睐的是会沟通的人，是否外向和是否会沟通还是不一样的。”

Grace 在日常生活中同样是个不折不扣的“i人”。回顾秋招期间经历的大大小小 40 余场面试，她总

结道：“前期参加面试还是会非常紧张焦虑，但后来面试多了，摸清规律、找到节奏后就不会这么紧张了，基本上能以平常心应对。在我看来，性格并不是关键，准备充分程度、表达能力以及岗位契合度更重要，往往是起到决定性作用的。”

“我的一些‘e人’朋友一开始找工作，也会有‘面试恐惧’，我觉得这是很正常的。可能‘i人’只是相对需要更多的时间去适应和克服。紧张和焦虑是人之常情，不用为此感到负担，更不用因此自我怀疑。多次尝试，紧张的阈值会慢慢变高。”Lily 说。

对此，广东第二师范学院就业指导中心办公室主任吴玮表示：“每个人都有自己独特的个性和才能，而且许多雇主也在寻找多样

性，以建立一个平衡的团队。”他认为，性格内向或外向作为一种个人特质，并没有高下之分。实际上，二者各有优势。外向的人通常更加善于交际、自信和能够迅速适应新环境；内向的人则往往更加深思熟虑、专注和独立，而这些特质在研究、分析、编程和写作等工作岗位上可能更受欢迎。此外，内向的人通常更擅长倾听，这在团队合作中是一个宝贵的技能。“无论内向或外向，重要的是要认识到自己的优势，并在求职过程中找到适合自己的职位和环境。”

2024 年，文中两位女生都顺利找到了工作。其中，Grace 就职于上海某公司，任法务岗；Lily 就职于杭州某电商公司子公司人力资源部门。

广州·城事 A3

12345 热线合力“破冰” 助一老旧小区解决电梯更换难题

羊城晚报记者 李焕坤、通讯员穗政数宣报道：近日，广州市增城区新塘镇一小区业主代表向广州 12345 热线送上一面锦旗，对广州 12345 热线成功协调解决小区电梯更换难题表示衷心感谢。

“我们小区电梯已使用约 20 年，经常发生故障困住人。我们已经申请更换电梯，但因为开发商不配合将电梯过户或注销，致使小区电梯无法正常维保和更换新梯。现在已有一台电梯因故障停止使用，给我们小区居民出行造成很大的不便。希望相关部门重视，尽快解决问题！”近期，广州 12345 热线收到该小区业主相似诉求 40 余件。

收到群众诉求后，广州

在经济纠纷，开发商一直不配合电梯过户等工作，导致无法更换电梯。

要解决电梯更换难题，化解好开发商与物业公司之间的矛盾是关键。增城区纪委、区监委加强与开发商沟通，督促其如期完成旧电梯过户相关手续。2024 年 12 月 15 日下午，开发商到增城区政务服务大厅办理并完成电梯过户手续。

紧接着，小区物业联系电梯公司，对两台旧电梯进行注销和拆除，并加固井道。2024 年 12 月 17 日，新电梯材料进场，安装工作有序开展。目前，新电梯已完成安装调试和设备检验工作，预计将于春节前正式投入使用，小区居民将用上盼望已久的新电梯。

这本是好事一桩，可在落实过程中，因物业公司与开发商存

一层平房重建为两层？ 街道办：暂未发现违法行为



羊城晚报记者 马灿

近日，广州市民肖先生向羊城晚报《Y-记者帮》栏目反映，海珠区瑞宝街道有人将一块烂尾地进行围蔽施工，没有张贴任何建设公示牌，怀疑其属于违章建筑，多次向有关部门投诉未果。记者走访发现，该处已建起了一栋两层高的房屋。对此，当地街道办回应称，该施工为因安全原因拆除原建筑物残骸并进行原状恢复，暂未发现有违法、违规行为。

市民投诉 原一层平房建成两层建筑物

肖先生说，有一天他回家路过时发现，一片近 400 多平方米的空地，突然被人围了起来，里面施工的声音很大，他透过围板的缝隙，看见好几个人正在打桩。没过几天，四周便用竹子搭起了脚手架，接着用黑色网布将整个空地包围住。

记者了解到，肖先生投诉的地块属于瑞宝街道瑞宝七社下属大蛇围北地块，是村集体物业。肖先生说：“冷不丁多了一个十余米高的庞然大物，大家都怀疑其

称：“负责人不在，稍后回电。”

但是，一周后其仍未回电。记者随即向当地街道求证。瑞宝街道有关负责人回复称，经查，该处是由于火灾所导致的重大工程，且该处有相关证件。

对此，肖先生不理解，他说：“按照规定，现在所进行的建设项目，均在施工进门处张贴公示牌，但这里什么都没有。”

另外，更让他怀疑的是，这里原先是一栋一层的平房，如今却建成了十余米高的两层建筑物，差距明显。

因此，他多次向海珠区和街道有关部门查询该项目相关手续是否齐全，但一直未果。

该回复还称，因 A 栋建筑物年久失修，且曾发生过火情，为确保周边居住环境安全，经区有关职能部门研判，瑞宝七社决定拆除 A 栋建筑物残骸，再进行后续原状恢复。

据介绍，该工程项目建设时已纳入限额以下小型工程管理，经现场检查，暂未发现该栋建筑有扩建和超出产权范围总体建筑面积建设的情况。

下一步，该街道综合行政执法队将继续加强该建筑的巡查监控，持续保持高压治违态势，严查严控新增违建，继续综合治理存量违建，不断改善辖内人居环境。

街道办回应 暂未发现有违建扩建的情况

近日，记者来到大蛇围北地块，只见外面的一部分灰色薄铝板已拆除，一楼都被隔成一个个门面房，已装上了卷闸门，有工人在现场作业。二楼上面的招牌，写着“专供二批电商一跨境电商”的字样。

记者致电该楼宣传广告上的电话，表明身份并进行约访，对方

关注2025年广州中考新变化 哪些区可能增加跨区招生比例？

外区生录取分数：与本区生持平或略高

2024 年，广州中考已经扩大了外区生招生比例，跨区招生的学校主要就是来自黄埔、南沙、从化、花都。

2024 年给予 15 所学校部分较好的区属普通高中，安排不超过 25% 的招生计划面向外区招生。全市的区属普通高中外区计划共 6637 个，一至四批次共录取 3609 人，比 2023 年增加 536 人。15 所学校分别为：广州市第八十六中学、广州市玉岩中学、广州市科学城中学、北京师范大学附属实验学校、广州市黄埔区开元学校、广州市从化区流溪中学 5 所学校外区计划利用率 100%。

需要注意的是，2024 年开始，投档录取时，本区户籍生和外区户籍生同时投档录取，外区最大招生计划录满就不再录取外区生。

从去年的录取情况来看，各校外区生录取分数与本区生相比，持平或略高。

萝岗梅花盛 踏“雪”寻梅时 盛花期将持续 10 天左右



梅花树下，穿着汉服的女生们打卡拍照 羊城晚报记者 贺全胜 摄

黄埔、南沙、从化、花都可能增跨区招生

广州市教育局透露，2025 年中考鼓励学位相对充足的区属高中增加招生计划，并适当扩大跨区招生比例，以解决区域学位不均衡问题。

对于初三学生和家长来说，黄埔、南沙、从化、花都可能增跨区招生比例，可多加关注。

从新增和扩建普高情况来看来看：黄埔区广州实验中学 2024 年招收首届高一新生，2025 年有扩招容量；广州市明珠高级中学为纯高中学校，有望 2025 年招生；华实初级中学可能开设高中部。花都区的六中花都校区高中部有望 2025 年招生；广州市华德高级中学有望 2025 年 9 月正式开学。

南沙区的广州明贤实验高级中学有望 2025 年开设高中。从化区 2 所高中迎来自扩，分别是从化区第五中学和流溪中学，此外 6 中从化校区 2024 年已经开始招收高中部学生。

羊城晚报记者 蒋隽

通讯员杨文强、简鑫乾报道：“萝岗香雪”是“羊城八景”之一，每到岁末年初，到广州黄埔萝岗踏“雪”寻梅，成为不少市民游客的冬日乐趣。根据气象部门预测，1 月 5 日前后“萝岗香雪”进入盛花期，将持续 10 天左右。

元旦假期，黄埔各大赏梅点人山人海，特别是萝岗香雪公园客流量达到饱和状态，1 月 4 日至 5 日、1 月 11 日至 12 日，该公园又将迎来客流高峰。

每年的冬至前后，广州市民都会蜂拥至香雪公园，闻着缕缕淡雅清香，邂逅黄埔最美的“雪”景。香雪公园的梅花主要分为青梅区和花梅区，盛花时期，在清梅园、香雪廊、梅香湖、香雪亭、爱梅轩等园内的任何一个景点，都能欣赏到梅花犹如雪片纷飞的盛景。