

## 酷學習 擁有形象魅力 人生無往不利

瀛苑副刊

大陸所日前邀請文化大學講師田玫琪，在T505主講「擁有形象魅力，人生無往不利」，除教導如何塑造個人形象魅力外，也提供許多面試中實用的技巧與祕訣，內容生動活潑，特摘錄其內容菁華，以饗讀者。

何謂人生？其實人生處處是行銷，因為未來你將要銷售你的論文、能力及個人特質，不過不管你銷售的對象為何，你都需要「魅力」。魅力是一種吸引力、一種影響力，每個人都有魅力，魅力絕非是帥哥美女的專利，且擁有魅力後，就可以影響別人。要如何創造魅力呢？首先要奠定形象及個人的價值，而藉由形、氣、神、理念、肢體動作創造出個人形象的五大特質，因為美國教授Albert Mehrabian研究指出：人與人互動，傳遞的訊息有三大元素：55% 依靠視覺的外觀和舉止、38%依靠聽覺的聲音呈現，而剩下的7%則為知覺的表達內容，所以必須在3分鐘甚至30秒之內，創造美好的形象，因為人們只憑著「眼睛看得到」的東西，形成印象、做出判斷，所以我們必須聆聽自己內心的聲音，發現並定位自己，進而認識真正的自己，因為真我充滿智慧與能量。

第二、養成禮儀風範，因為我們會透過教養、修養、涵養以及禮儀來判定一個人，而禮儀的根本精神與原則為『三心二意』（同理心、關懷心、感恩心、誠意及敬意）的體貼心意，所以要如何養成禮儀風範呢？一、善用禮貌用語、身體、情緒和行為。二、注重個人基本禮儀，其中包括：1. 打招呼，像是多用一點心、注意TPO（Time、Place、Occasion）及打招呼不可有差別待遇等。2. 行禮如儀，其中包括行禮的深度（平輩欠身禮，15度、長輩鞠躬禮，30度、鞠躬最敬禮，45度）、視線及雙手的位置等。3. 穿出風格與風采，因為穿著會影響個人形象，以女性穿著為例，選擇淡雅的彩妝以避免油光及增加好氣色為原則，不宜過濃、絲襪以透明膚色最佳，應多備一雙等。以上皆為須為塑造個人形象而養成禮儀風範所需注意事項之要項。

最後，在面試禮儀及注意事項分為以下幾部分：一、應試服裝選擇與儀容整理，其中包括頭髮是否清楚呈現臉部輪廓、面容須隨時注意嘴角線條，保持微笑、衣著須注意不可讓頭皮屑停留在肩頭，應隨時注意拍掉、手的指甲油顏色適當與否、絲襪注意有否破損及隨身物件，像是皮包、公事包或牛皮紙袋是否因物品過多而鼓起等，皆須於面試前檢查一遍。二、面試當天需熟悉流程及禮儀，包括事前演練、不要由家人或朋友陪同前往、進入試場時須微微欠身向面試官行禮致意、面試結束後回到接待室，應向相關人員致謝後再離開等細節皆須一一注意。

最後，不管面試成功與否，都須擁有正面積極的思維，因為在每次的面試經驗和過程中，都是種磨練並學習成長，且要相信下一次面試會因為這次的失利成績更好，保留積極的心，去除消極的心！祝大家應試成功謀得理想職務，並盼望擁有魅力人生，順逆皆自在、圓滿！ 文／大傳三張莘慈整理