

## 面試抓住每一個表現的時機

專題報導

又到了求職旺季，在踏出校門，進入職場之前，我們為您準備了全方位的補湯，進補後的您，不論在履歷表的創意、面試的應對、走馬上任後的進一步適應，將更能得心應手，過關斬將。

\記者李欣茹企劃報導

食補效能：能言善道、自我推薦，熱忱滿滿、抓住表現每一刻。

材料：信心十足、勇氣百倍，準備得宜、大力鎮靜丸十顆。

作法：

面試，就像約會，還是沒有約會經驗的初次約會，既期待又怕受傷害。既是期待約會能成功，獲得青睞；又害怕自己表現不佳、怕對方看不上。因此，只有在面試之前妥善準備，才能夠出奇制勝，讓對方臣服在妳的石榴裙或你的西裝褲之下，才能讓你在眾多的對此職務的追求者中脫穎而出、獲得工作機會。

面試前，準備越充分，雀屏中選的機會也越大，此時長相已經不是唯一條件，面試過程才是決勝關鍵，如果擦了「SKII」，還是喝了「歐蕾」都沒見效，那麼事前的準備工作可得做好。

職場上表現優異的陳湘怡校友表示，在面試前最重要的準備，就是了解自己的優點、展現自信，更要懂得自我行銷。她建議社會新鮮人，雖然沒有工作經驗，但是大學四年以來，曾經花費心血、足以凸顯本身才能的作品，不論是活動企劃、課堂報告、投稿過的文章、照片等等，都可以事先整理，在面試過程中將有很大的幫助。新鮮人如何以十足誠意在面試時，將自己的工作意願推銷給企業，並推銷自我所具潛能，才是求職成功與否關鍵所在。

在面試時，與面試主管四目相接、貼身肉搏戰中，如何把握每一刻的表現，讓對方對你「一見鍾情」，進而兩情相悅呢？首先把握第一印象，大方的態度是縮短距離的第一步。

至於對談時，要實實在在的充分表現自己的優點、才華及能力，但不可誇大、說謊。回答問題時，態度要誠懇，利用靈魂之窗表現出神采奕奕、炯炯有神的氣勢，讓主試者可以從眼神中讀出你的熱忱與年輕的朝氣。

表情儘可能帶著微笑、放鬆臉部線條，如果表情僵硬、嘴角發抖，每隔三秒鐘忘記呼吸一次，不但難以獲得對方好感，更無法從容回答問題。此外，無論是走著或坐著，都要保持挺直，但是絕對不是像殭屍般死硬。最重要不可彎腰駝背顯得無精打采。

緊張時搓手、轉筆、抓頭髮、敲桌子，或是無意識翹起二郎腿、還是像觸電般抖腳，應該注意不要發生習慣動作。總之，站有站姿、坐有坐姿，不當軟骨蟲隨便倚靠門邊或家具，也不該緊張到停止呼吸，成了臉色慘白、肢體冰冷僵硬的屍體。

在面談，切忌急著發言而打斷主試者的問話，應該以耐心認真傾聽，對於不懂的問題可以隨筆記下，千萬不要因為性情急躁，等不到主事者說完話，就插嘴打斷，這樣不僅是沒有禮貌的行為，更容易弄錯問話者的意思。說話要有信心，絕對不可有缺乏自信的聲音，說話也應注意是否速度太快，語氣表達要完整連貫。如果因為一時心不在焉，漏聽或沒有聽懂，可以視情況而定，仍然不忘保持笑容，藉著複誦問題來爭取一些緩衝的時間。