

四、自信、語言表達與儀態

(一)自信

「自信」是能夠通過面試與否的重要關鍵。如果我們對自己有信心，別人才有信心錄取我們，畢竟沒有學校會歡迎沒有自信的學生進入該校。比起自卑，如果是自大，那可能就更加淒慘了。自卑至少還能博取少數人的同情，自傲則沒有一位老師能夠接受。

自信心需要從平常就開始培養。不過，充分的準備工作也可以加強我們的自信心。當我們在練習面試時可以請教旁觀者，給予我們客觀的指教。

所有的問題都是要找出學校為什麼要錄取你的原因，所有的回答也要讓學校覺得你是「獨一無二」，沒有其他人能取代你。

(二)語言表達

根據研究，一個人說話對其他人產生的影響力，有百分之五十五來自「視覺化」的因素。什麼是視覺化的因素呢？就是一個人說話的時候，我們看得到的地方，像是他的肢體動作、眼神、表情、姿勢或輔助的手勢。當然，沒有人喜歡跟一個木頭講話，沒有動作、沒有表情、沒有變化的表達，就算說得再有道理，恐怕也很難引起別人的注意及興趣，更別說有效地說服別人。

說話影響力的第二項要素就是「聽覺化」的要素，佔了影響力的百分之三十八。舉凡聲音、音量、速度、語調與聲音表情都可說是「聽覺化」的要素。

此外，佔了百分之七影響力的「說話內容」，解釋了為什麼一句同樣的話，由不同的人講出來，效果與反應會完全的不同。然而，這並不是表示說話的內容不重要，而是說，在我們說話的過程中，表達的方式往往左右了我們說話的結果，這是我們在加強說話內容的同時，更應當努力學習與訓練的。

1. 自我介紹

自我介紹時，首要當然是要將自己很明確地介紹給主考官知道，讓主考官了解你是個什麼樣的人，個性、興趣、專長、社團經驗、明確的人生目標……等。能夠清楚地表達自己，並且可以儘量舉例說明爭取主考官青睞，通常具有積極自我成長概念者，有旺盛的企圖心，比較能吸引主考官的注意。而首要不變的原則，誠懇是重要的因素之一，面試前做好萬全準備、表現整潔儀容及充分展現自我，便是誠懇的表現。以下為自我介紹的秘訣：

(1)聲音不疾不徐，音量適中

大部份人在面試時，都會有因為緊張而有說話小聲的傾向。通常說話聽不清楚的人，被認為是意志非常薄弱的人。因此，要讓對方清楚聽到自己的姓名，最好能說：「我，叫做李小民」或是刻板地說：「我是李小民」。說「我」或者「我是」時要稍微小呼吸一下，「我」這個字好不容易說出口，接下來就應該要比平時說話的速度更加平穩地報出姓名。（每個字大致用 0.8 至 1 秒的時間）。

(2)破除心理的障礙

大部份的學生認為自己的口才不好，是因為天生就比較害羞、不擅言詞，所以對那些表達能力佳、懂得溝通與自我推銷的人，只有羨慕的份，不敢妄想一天也能和他們一樣。

其實有百分之九十以上的人非常害怕在眾人面前說話，其實真正原因不在於缺乏這方面的潛力，而是對自己缺乏自信。只要破除「我天生內向、不擅言詞」的迷思，藉由正確的訓練方式，並創造有利的練習環境，每個人都可以有效地發揮這方面的潛能。

2. 學會傾聽

傾聽是一門很重要的學問，當主考官在講話時，若能夠專心的注意聆聽，除了表示對主考官的尊重以外，也是一種禮貌而且專心注意的傾聽，可以留下一個好印象。溝通是一種互動，並且當主考官講話的時候，專心的傾聽，眼睛微微注視著主考官而不東張西望，表示有認真在聽，自然而然會吸引主考官對你的注意。

而且，在回答對方問題時，每次控制時間在二十秒至兩分鐘之間。並且眼睛與對方接觸時，表現不卑不亢的態度，讓對方感覺你的熱誠與誠實。

(三)儀態

1. 服裝儀容：外表往往對第一印象有決定性的影響。

- (1) 衣著方面：服裝整齊、清潔、端莊，配色淡雅，不追求時髦，色調不宜太多，應表現出年輕人的朝氣和活力，但不要穿得像要去參加舞會或渡假；鞋襪應注意清潔。
- (2) 手飾配件儘可能不穿戴；指甲須修剪整齊，切忌擦指甲油。
- (3) 髮型不過度華麗，重點是整齊清潔，切忌讓頭髮遮住眼睛或臉。

2. 肢體語言

以開放式肢體語言與對方進行互動時，會讓對方感受到正面溫暖的力量。開放

式肢體語言包括：手臂與腿均不交叉，手臂張開。在身體方面，腳與臉面向對方，臉不要被手、頭髮、或深色眼鏡所遮住；身體稍微向對方傾斜，但是要抬頭挺胸，不要彎腰駝背。一般社交場合中，注視對方的範圍應該從眼往下延伸，至嘴巴及下顎。不要有一些小動作，如：抖腿、伸舌頭、拉耳朵、坐立不安、翻白眼等。

- (1) **勿以動作小而不察**：有些年輕學生在面試時，常會「不自覺」的絞手帕、吐舌頭或一直在手中玩弄小紙張，有可能是緊張或是其他小習慣，但有些主考官就是專門注意你舉手投足間所傳達的訊息，來評斷一個學生的穩定性、做事方法的形象考量。
- (2) **看的肢體語言**：面試時，最好自始至終正視著主考官的眼睛，表示你很有信心和在在乎這次面試。如果因為害羞而沒有和對方目光接觸，或眼神閃爍，有可能主考官會誤以為你是個不認真、不誠懇、沒穩定性的人，而對你產生壞印象。
- (3) **坐的肢體語言**：不要晃腳或踏腳，讓自己看起來浮躁或心不在焉；也不要雙腿不斷地交替，顯得自己十分無聊或無心應戰，最好坐時身體向前傾一點，可表示自己十分熱衷這個問題或對對方的敬意。
- (4) **手的肢體語言**：不可以用手一直不斷地推眼鏡架，表示無聊；用手指支頤，顯得你滿腹猜疑、自以為是；雙手交疊在胸前，看起來像拒人千里之外；雙手交叉在腦後，表示你毫不在乎；雙手交叉放在身後，則表示惟恐出錯。而不停地用手撥弄領帶、圍巾或筆和咬指甲的習慣，都表示害怕、不安之意。

總而言之，面試時的語言表達與儀態關鍵著可否確切、適時地向面試委員傳輸你的資料，因此應加強練習。

綜合上述，若將面試過程分前、中、後三個階段，其應注意的禮節如下：

1. **見面時禮節**：營造輕鬆愉悅氣氛的開始→進門前檢查儀容→深呼吸→露出笑容→敲門力道適中→問候簡單誠懇。
2. **交談時禮節**：自我介紹簡短明瞭→從容不迫隨機應變→眼睛直視對方→專心傾聽→不要動手動腳（抓癢抖腳）。
3. **Say goodbye 禮節**：表達內心感謝→彬彬有禮說再見。