

# 迎戰人生最重要的時刻，面試實戰闖關 密技大公開

## Step 1 面試前

如同你參加任何一次考試，面試前也要有充分的準備，甚至沙盤推演主考官可能的提問，預先演練。你必須先做好功課：

1.仔細想想個人特質及生涯發展方向，以便在面試時，凸顯自己與該公司吻合的特質。

2.大量蒐集這家公司及職務的訊息，例如公司沿革、老闆背景、經營理念、產業概況等，不但可瞭解公司的用人政策，也可以使面試談話題更深入，展現個人專業。

3.準備長度大約 3 分鐘左右的自身小故事，用實力加深主考官印象。例如：在社團扮演角色、人生最難忘的經驗、或是如何克服挑戰與挫敗等。企業現在很流行問應徵者「挫折經驗與處理過程」，嬌生總經理張振亞表示，那些從小一帆風順、從來沒遭遇過重大挫敗的人，進入職場後反而很容易出狀況。因此在面試前，除了個人豐功偉業外，對於過去如何處理失敗、走出人生低潮期，最好準備一個小故事。

4.對於可能被問及的問題與回答重點務必做足準備，若能模擬面演練幾次更加。

5.衣著造型要符合應徵公司的企業文化和工作性質，頭髮、鬍鬚、鼻毛要事先修剪，體味、口臭要多留意。

6.面試遲到是大忌，最好事前親自走一趟，勘查應徵地點與交通狀況。面試前一天睡眠要充足。

## Step 2 面試當天

1.不要喝太多水，以免想上洗手間。提前 15 鐘到達，已熟悉環境，消除緊張感。

2.基於人生安全，應告知親友面談的時間地點。如果發現面試場地或員工穿著舉止怪異，不像公司行號應該有的樣子，應立即離開，以免踏進陷阱。如需繳交證件，只能給影本不能給正本，上面寫明僅供求職使用，以免被詐財。

3.如果是應徵知名企業，或是參加大型現場徵才活動，因為不會有人身安全顧慮，所以父母或男女朋友最好不要陪同面試，以免主考官質疑你個性依賴，缺乏獨立作業能力。

### Step 3 面談現場

1.走到面試人員面前，先行禮，適度寒暄幾句，讓氣氛稍微活絡。進入面談室時，千萬不可以看到椅子就一屁股坐下去，應該等對方示意後再坐。

2.面試時務必留意自己的肢體語言，眼光要正視對方，目光游移閃爍會讓對方認為你是缺乏穩定性的人。

3.在進入面試前，先做深呼吸，以減少緊張心情，面試時保持充足與自然微笑，讓自己隨時保持禮貌。

4.緊張時的搓手，握拳、抓著物品，或習慣性轉筆、抓頭、敲桌子，與太有自信的彈手指等，都是要避免的動作。翹腿、抖腳、晃腳、托腮、雙臂交叉胸前、斜靠或後躺於椅背上等不雅動作更是萬萬不可。

5.對於助考官的說明，不時回以領悟點頭。回答問題前最好先思考一下，停頓幾秒無妨，最終要的是做出適當的答覆。如果覺得說錯話，不要輕易放棄以免影響後續心情。

6.多舉出具體實例，凸顯自己與這家公司職務的關聯性。告人主管你能為公司帶來哪先貢獻，不要光說「我是來學習的」。

7.面台時間有限，回答必須扼要有條理，可以先講結論再說原因，同樣的話不要再三重複，以免給人「缺乏組織能力」的壞印象。但回答也不能太簡略，只會說「是」、「好」、「對」、「沒問題」，這樣容易讓主考官覺得你頭腦呆版或不善於溝通。

8.面談過程中隨時做筆記，一方面展現對主管的尊重，一方面也有助於自己整理思緒，更有條理地回答。

9.整個面試過程中，要展現對這份職務的高度熱忱。

本文截自桃園縣政府勞動及人力資源局《求職逆轉勝》