

網民教路：先找自信

從網民的教路，大致可分為兩大類型：其中一種是「無有怕型」。例如有網友呼籲樓主：「準備多啲，多到有種講少咗都好似蝕咗咁嘅心態，就唔會一句起兩句止。」更教路指：「如果太耐無In過，頭幾份最好搵啲工 Warm Up (熱身) 吓先。等個自信返咗嚟，先In你想入嘅公司，起碼唔會後悔 Prep (準備) 得少。」另一類是「有得救型」，建議主動接受它，說：「每個情緒都有用，接受緊張，同緊張做朋友。唔好抑壓，任由佢緊張就得，好好體驗同享受下緊張嘅感覺。」聽落都幾有道理。

唔好怕衰 享受過程

害怕面試者可能因為怕表達、怕答錯，更怕結果不似預期，亦即是俗語所講的「衰咗」。然而，愈緊張成敗結果，便會愈怕，面試表現又會愈差，形成惡性循環。逆向思維，就是不理結果，只享受過程。試想想，去不同裝潢的辦公室，見不同類型的HR (人力資源)，簡直是大開眼界的生命之旅。不過，就像生命中所有追求一樣，事前做好準備，享受更佳。而這些準備，簡單如數字遊戲，讓求職的靈魂，找到見工的火花。



■ 求職者宜當見識不同公司的壓力。

充足備戰 努力裝備

收到見工通知，與其左驚右怕，不如先「Yeah」一聲，皆因這代表應徵者的成功機會，由0變到50%，一係得一係唔得，有一半機會達標，成績十分優秀，亦反映閣下已具備勝任職位的某些條件。當然，怎樣才能十拿九穩，必須有充足備戰。由了解應徵機構、鍛煉表達能力、熟讀面試FAQ (常見問答集的相關問題及答案)，以至衣着儀容，需要個人身體力行，努力裝備。

心藥鈴聲 增強信心

驚恐、焦慮也可以是心病，醫治還須心藥醫。這可借助心理學的古典制約 (Classical Conditioning) 學習法，讓一個機制，啟動另外一個行為，如鈴聲 = 食物。對於上台前、見工時易有怯場的人士，先要找到自己的「心藥鈴聲」，可以是一首歌、一句話、一個圖像、一個念頭等，找到後，刻意強化它，安排「心藥鈴聲帶來好結果」的經驗，例如：每一次聽這首歌，都會感到自信十足。重複做，只要聽到歌曲前奏，已覺得信心滿滿。應用在interview前，花短短5分鐘，做個增強信心小儀式，聽聽打氣歌、或默唸打氣金句，當堂自信返晒嚟。

早到廿分鐘 獲主場感

人的緊張、害怕情緒多來自於未知，以見工為例，對於場地的不熟悉、陌生的面試官，皆可能加劇見工者的緊張情緒。因此，不妨事前先到現場附近行行走走，熟悉環境，掌握地理環境優勢，然後在見工當日提早抵達現場，只須早20分鐘，有利熟悉環境，給予自己更多時間適應，為自己贏得很多優勢。心理學家說，先到中立場地的一方，更能獲得主場的感覺。因為每個人對陌生環境都有不安全感，但只要待上20分鐘，新環境就能變成「老地方」。當對方姍姍來遲，左顧右盼，你神態自若，氣場上贏了。

搵工面試緊張 紓緩秘訣教路

早前有不少網友發帖問同一類問題：「有無人好怕 Interview (面試)?」皆因他們不屬善於表達的人，說話一句起兩句止，面試當日緊張到吃不落飯。另有網民求教：「見工太緊張大家會點做?我緊張到手震出汗啊。」還有人抱怨：「去見工好似俾人侮辱咁。」關於面試，你會否也有一些「騰雞」的經驗?不夠presentable的人又是否注定失敗?以下盤點一些網友教路，並分享數個幫助紓緩緊張的應對方法，讓大家在見工時可以有咁緊張，祝大家成功獲錄用。



■ 事前做足準備。

不奢求結果享受面試當下

現實歸現實，若然做足準備，仍然有人大呻去見工猶如受人侮辱。所謂一樣米養百樣HR，他們其中一種角色性格是「挑機」，若然在In人前被老闆「照肺」、被下屬激親，以致在面試時火力過猛，令對方難受，其實錯不在應徵者。「莫道你在選擇人，人亦能選擇你」，求職者是平視面試官的，HR態度差勁的話，也許反映出該公司屬「不宜久留之地」，份工不做也罷。在不奢求結果，但求享受面試當下 (見識惡質嘴臉也是一種另類「享受」啊)，一期一會，沒有難受的感覺。隨着In得多，練得多，表現會好得多。

香港網上求職招聘平台 JobsDB 提供
文章由 SEEK 旗下領先的

478呼吸法

芸芸驅走面試緊張情緒的高招中，「深呼吸」的見報率頗高，但又甚為籠統。要精準點，大可學學職業安全健康局都提倡的478呼吸法：

1. 先從嘴巴吐出所有的氣；
2. 再慢慢用鼻子呼吸，默數4秒後，屏住呼吸7秒；
3. 最後緩緩從嘴巴吐出所有的氣，並默數8秒。

技巧：

完成以上步驟為一個循環，做4次循環為一個呼吸練習。

小貼士：

日常養成478呼吸法的習慣，有助放鬆心情、幫助入眠，特別是見工前夕，以及步進應徵公司門前，欲集中，試之呼吸！



■ 呼吸法有助放鬆心情。