



【面試心得】拆解三歲定八十系列：練成精靈眼神 加強面試第一印象分

教育路



By Jennifer Ma on 29 Jun 2021

由報考**幼兒班**到**小學**，再到考入中學及大學，其後到社會應徵工作，人生就是經歷不同的面試。相信不單止小朋友，甚至連家長都對面試感到很大壓力。有研究指出，**面試**官於與學生交流的首15秒，已經於不自覺的情況下有了取錄與否的傾向，而影響其決定的其中之一個關鍵，就是在於眼神接觸。



(Photo from MamiDaily)

全新2月製造【新冠快測套裝20/100 支家庭裝👨👩👧👦低至\$9.8/支】現貨👉容易操作❤️歐盟CE認證✅列政府購買參考名單

在我多年的升學輔導經驗，我接觸過數千名學生，當中我留意到很多學生都沒有留意自己眼神的不足之處，有些不願意與別人有眼神接觸，可能是覺得尷尬或者怕陌生。有些青少年的眼神空洞，帶有一份戾氣，與他們談話時感覺上就只看到眼珠，裡面並沒有靈魂，就好像「死魚眼」，而這類學生通常都欠缺熱誠和目標。

ADVERTISING



Kim for Balenciaga

Balenciaga - Sponsored

Discover More

我認為眼神接觸是訓練孩子面試技巧的第一章，當面試官與學生交談時，看到學生擁有一雙靈活有神的眼睛，表現到其滿滿的自信心和與人交流的表情技巧，自然對學生的第一印象大為加分，而且亦會欣然繼續與學生對答，給予更多機會讓學生表現自己的長處。既然眼神於面試擔當如此重要的一環，哪麼家長可以如何幫助訓練孩子的精靈眼神呢？以下我有三個建議分享：



(Photo from MamiDaily)

照鏡子

家長可以善用鏡子與孩子一起作訓練，著孩子擺出不同的表情和眼神，例如開心、充滿自信心、氣憤、尷尬、悶納等眼神，透過鏡子練習，他們便會理解別人從臉上解讀其心情和意思。比較年幼的孩子可能未必能好好辨認清楚自己所表達的情緒，家長可以運用不同的形容詞，與孩子仔細望清和解釋其表情，讓孩子更認識自己的面部表情。此練習亦有助建立孩子眼睛附近的肌肉記憶(muscle memory)。當面試進行前，輕輕提醒孩子要帶着開心和自信的眼睛出發，他們自然有所領悟。



(Photo from MamiDaily)

共讀繪本

家長亦可以善用不同的繪本或故事書，透過與孩子分享故事內容，並與孩子一同討論當中的角色及故事發展，讓他們從中學習不同角色的表情以及所表達的情緒。家長可嘗試繼續與孩子討論，讓他們了解怎樣的表情及態度會比較受別人歡迎。當有面試機會的時候，以故事角色提醒孩子，他們將更容易代入其中，面試表現自然更得心應手！

廣告



廣告



培養正向的內在情感

眼神和表情其實都是由心出發，所以培養孩子的正面內在情感很重要。家長應該給予空間讓青少年發洩自己的情緒，尤其是當他們有苦惱、生氣、氣餒等負面情緒時，先讓他們放鬆和真情流露，再加以溝通和輔導，教導他們控制自己的情緒，以正向思維解決問題。這有助孩子更善於表達自己的情感，明白到具有陽光氣色的特質通常都比較受大眾歡迎。



(Photo from MamiDaily)

靈活眼神不是一下子就練習得來，家長可以嘗試善用書本故事和鏡子，從小花多點時間和找機會培養孩子的正向情感，並持之以恆，充滿自信和精靈的眼神自然由心而發，同時亦有助他們更善於表達和理解自己的情感。