

面試的儀態與技巧

明道大學餐旅管理學系 張惠棉助理教授



Management Experiences (業界主管經歷)

台北花園大酒店餐飲營運部副協理

福容大飯店 / 台北 / 餐飲部經理

長榮桂冠酒店 / 台中 / 餐飲部餐廳長

長榮國際公司 / 巴拿馬 / 長園餐廳總經理

長榮桂冠酒店 / 長園 & 咖啡廳經理

晶華酒店 (台中) / 目前台中金典西餐部營運部經理

長榮桂冠酒店 / 素食廳副理

• 女性「三點不露」原則

三點不露：

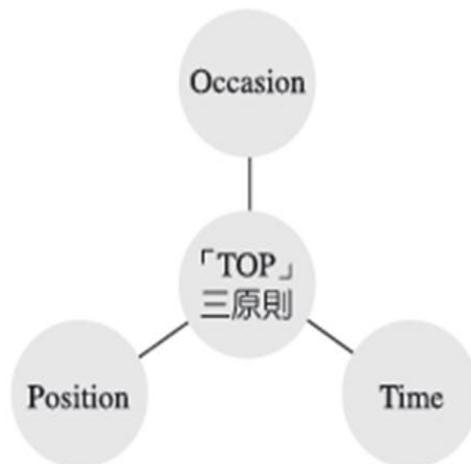
- ① 肩膀
- ② 膝蓋
- ③ 腳趾頭



非正式穿著：

-  細肩帶小可愛
-  背心式上衣
-  迷你裙
-  短褲
-  涼鞋…等

• 穿著三原則



一、服裝儀容

女生建議穿著

白色非透
明无花边
短袖衬衣



新乘女学员职业夏装

白色非透
明无花边
长袖衬衣



新乘女学员职业春秋装

黑色
西服
外套



黑色
西裤



新乘女学员职业冬装

黑色西裙，
裙长至膝盖
无装饰物
无花边

黑色无装
饰物船形
中跟皮鞋

男生建議穿著



乾淨
整齊
簡單
舒適

二、標準站姿

- (1) 抬頭挺胸、脖頸挺直。
- (2) 微收下頷、雙目平視，頭和下巴成直線，下巴與地面平行。
- (3) 雙肩放鬆，稍向下壓，雙臂自然垂放於身體兩側。
- (4) 脊椎、後背挺直，挺起胸部，收縮小腹。
- (5) 兩腿併攏立直，兩膝和腳跟靠緊。
 - 女士：腳跟併攏，腳尖分開約30~60度左右，兩膝併攏。
 - 男士：雙腳分開站立與肩同寬，挺胸、雙肩放鬆，雙臂自然下垂並置於身體兩側，腳掌分開V字形。

正確站姿

• 站姿



正面基本站姿



側面基本站姿

• 男生標準站姿



不正確站姿-女生

• 四種不正確站姿



彎腰駝背



身體歪斜

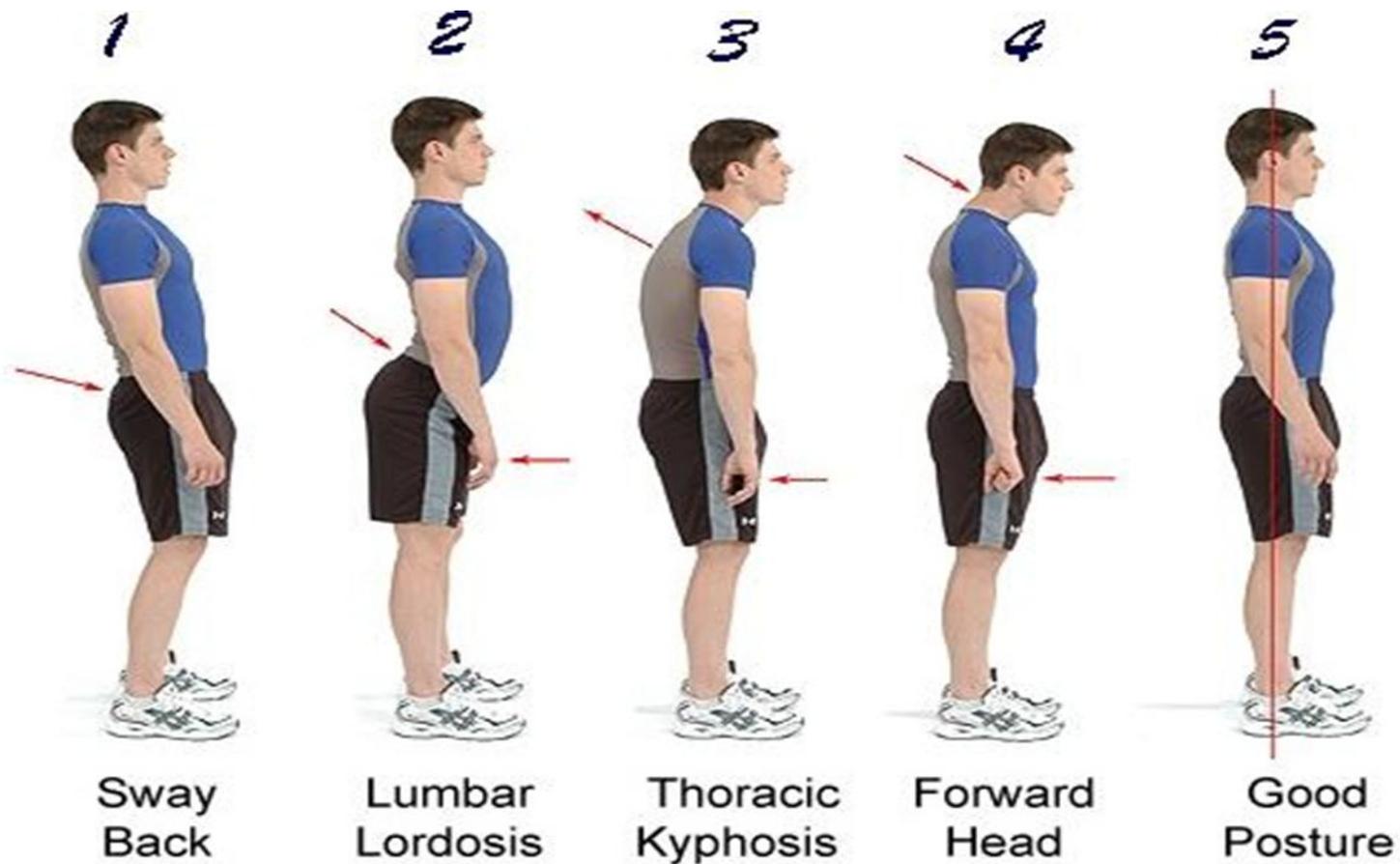


腳位不當



手位不當

不正確站姿-男生



三、微笑!!!!!!



微笑是要練習的!!!!!!



- 自然就是美
- 自信
- 大膽
- 輕柔
- 不刻意嫵媚
- 不做作
- 露出八顆牙齒
- 咬筷子練習

『笑傲江湖』小活動

團體遊戲：分組練習，每一組每位同學編號，例如從A01、A02...A30，B01、B02...B31，C01、C02、C03...C32，練習後，每組將抽2~3個號碼(2~3位同學)出來代表該組展現標準站姿及微笑。

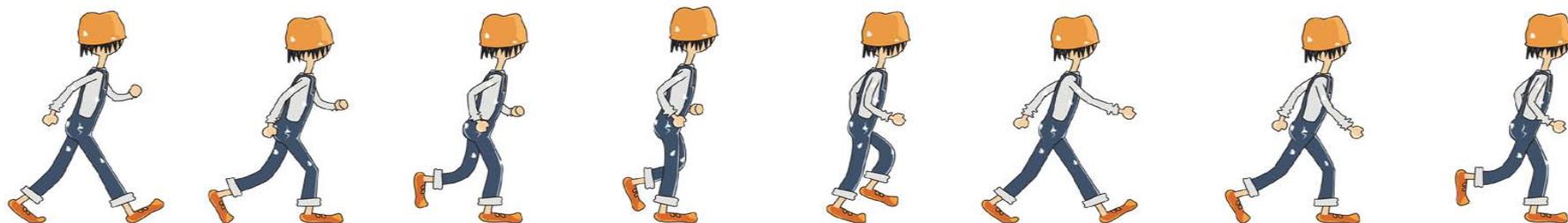
評分委員：邀請評審老師分別給各組分數。

評分原則：請檢視是否面帶微笑、眼睛直視前方、下巴微收、挺胸、縮小腹、背挺直、雙腿站姿。



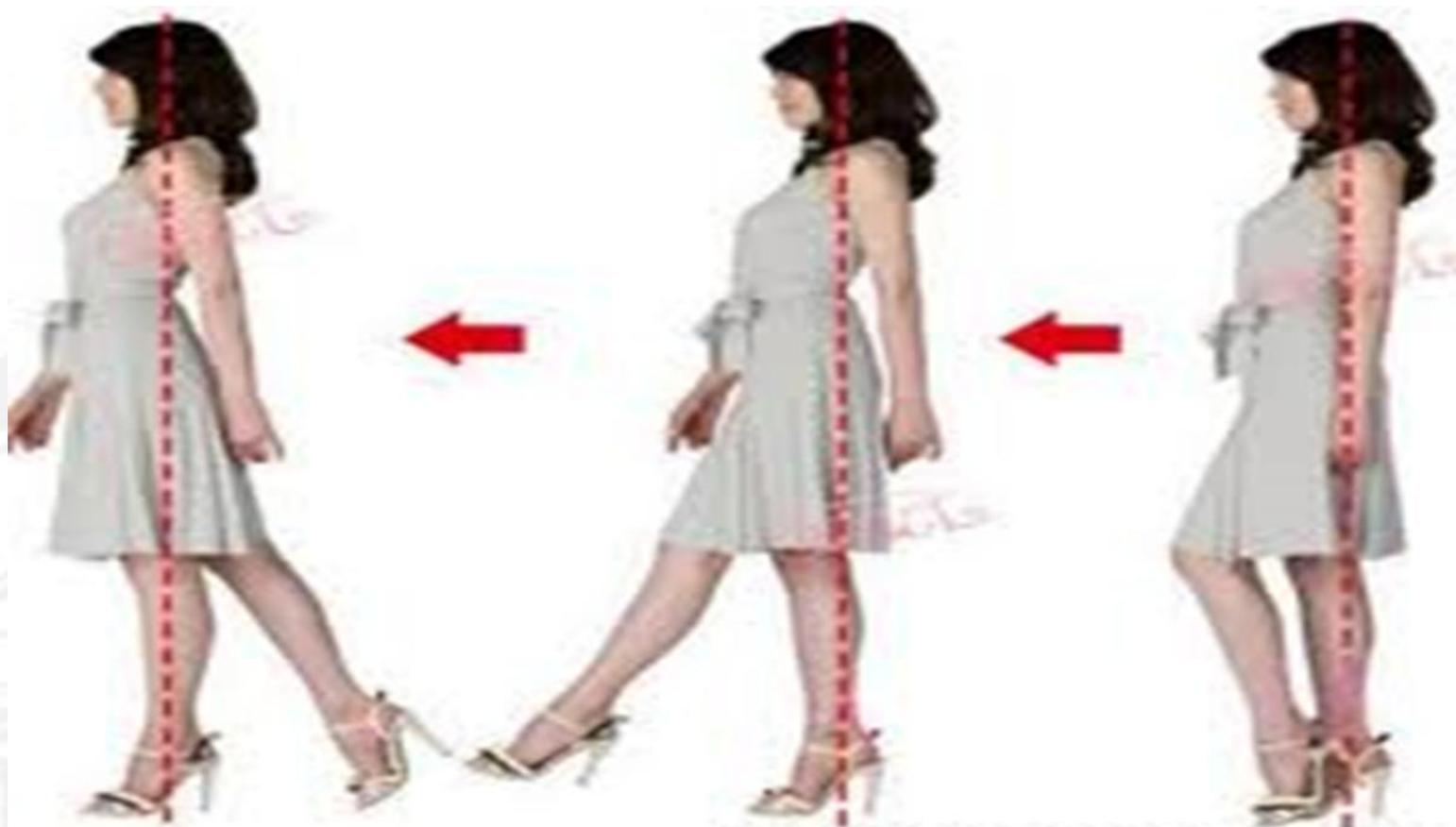
四、走路姿勢要點

- 挺胸縮腹
- 兩眼自然平視
- 腳尖與腳跟提高
- 穿高跟鞋時，腳跟先著地
- 走直線，兩腿不可張開或交叉
- 步伐約同一個腳的大小
- 手臂自然擺動，走得有韻律感





穿著高跟鞋正確的走路姿勢



回首又见上传于久久婚嫁网 99wed.com

『漫步在雲端』小活動

團體遊戲：練習後，每小組將抽2~3個號碼(2~3位同學)出來代表該組展現標準走姿及微笑。

評分原則：請依據走路姿勢要點給予評分，是否面帶微笑、眼睛直視前方、下巴微收、挺胸、縮小腹、背挺直、雙手自然擺動、走路不歪斜。



五、坐姿要點

- 入座時要穩、輕，若是裙裝，應該用手將裙子稍加輕撫一下，不宜坐下來後，再站起來整理衣服。
- 雙目平視，嘴唇微閉，微收下頷。
- 雙肩放鬆平正。
- 要立腰、挺胸，上半身自然挺直。
- 雙膝自然併攏/雙腿正放或側放，雙腳平放或交疊。
- 坐在椅子上，至少要坐滿椅子的三分之二為宜。



MDU
MINGDAO UNIVERSITY
时尚台



• 女性坐姿（正確）



正確的坐姿-男生



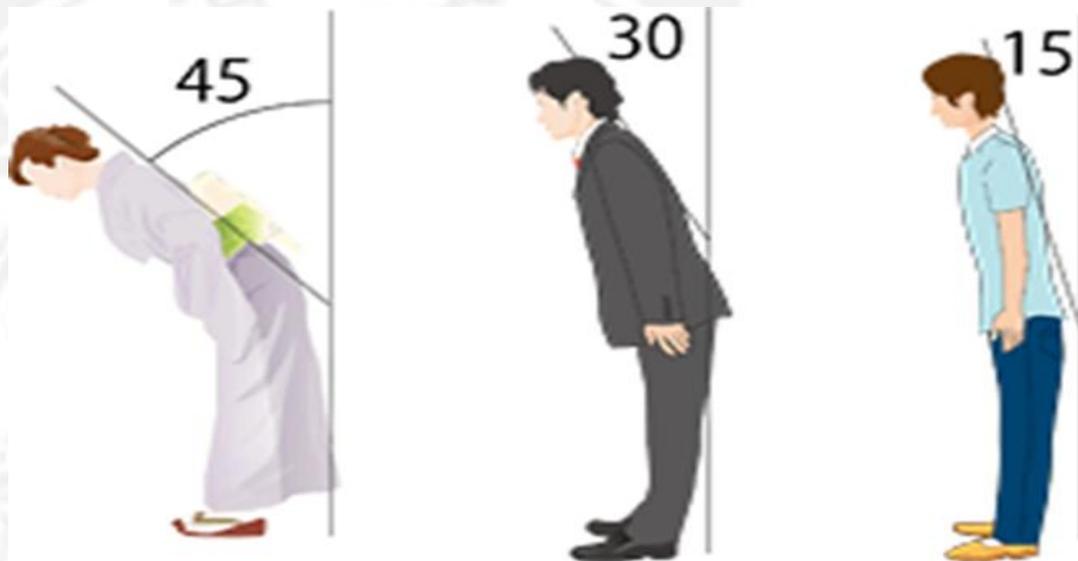
六、握手要點

- 握手是一種的禮貌，兩個人握住對方的左手或右手，通常兩手的簡短搖動，不宜握太緊。
- 握手順序：
女士先伸手
長輩先伸手
主人先伸手



七、鞠躬要點

- 一般彎腰大約15~60度，而90度大
可根據對象和場合決定鞠躬的幅度。
- 女士的雙手下垂搭放在腹前。
- 男士雙手自然下垂，貼放於身體兩側。
- 上身前傾彎腰，行鞠躬禮時，須脫帽
笑容，目視受禮者。



八、遞送備審資料/收名片

- 備審資料正方朝向對方，留下1/2~1/3空白處給對方拿取。
- 禮貌語問候(您好!這是我的備審資料，敝姓O)及輕微鞠躬。
- 單人遞送：雙手接取名片。
- 多人遞送名片時，請將先接取的名片放在左手掌中，接著下一位接完名片後，放在上一張名片的最上方。



九、身體語言(一)

- 手 必要時可用手勢輔助言詞的表達。搓手、握拳會透露你極度緊張；轉筆、摸頭(髮)、摸鼻子則會給人散漫、不尊重他人的印象。
- 腳 坐姿勿抖腳、翹二郎腿；女同學坐的時候膝蓋要併攏。
- 語氣 回答問題時音量要適中，勿太大或太小聲。言語要中肯具自信心，但非臭屁。

記得要裝出懂事有禮的樣子，我知道這樣很做作，但大家都吃這套。



九、身體語言(二)

- 眼神 誠懇，注視面試委員(非瞪視)。斜視或眼神閃爍會有不可信賴，或缺乏自信心的疑慮。
- 表情 面帶微笑，放鬆臉部線條。
- 身體 走、坐、站保持腰部挺直，輕鬆不僵硬。絕不可彎腰駝背，而顯得精神不振。



十、其他注意事項

站姿與行進姿態

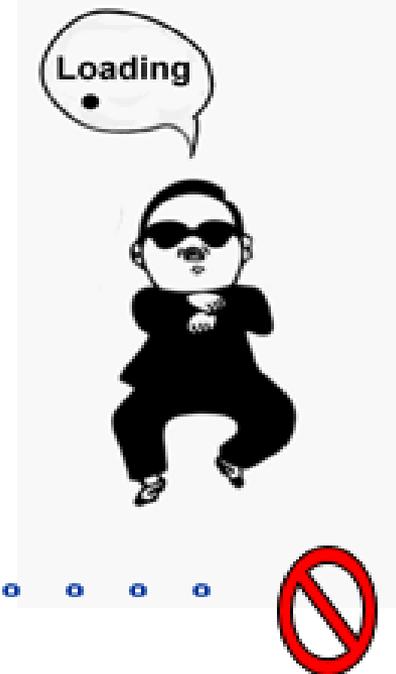
不駝背、自然站立、手輕握(不插口袋)、不可三七步或後仰

坐姿

椅子不坐滿，身體微向前傾，
雙手放在腿上、不靠扶手
腳自然擺放/交叉，不翹腿、不晃動

不自覺的小動作

抓頭、摳指甲、看地上或天花板、摸衣服。。



手機請關機

抱歉，我能接
個電話嗎？

Ring...Ring

© Tim Mark

阿!!今天要面試!!

準備準備!

準備準備!

準備準備!

遜客氣

謝謝、對不起”
給我!

、謝謝、請吧~

少說些裝

哇哩...
喔喔...
靠腰...
ooops...

你可以踏上歸途惹 (撥髮)

10種面試時最糟糕的身體語言



眼神未正面與口試委員接觸，
整理頭髮顯得漫不經心



往後仰靠表示懶散或傲慢，
沒精打采則是懶惰。

10種面試時最糟糕的身體語言



用手指人的動作會給人挑釁和侵犯的感覺。



交叉雙臂抱胸是防禦和抵抗的信號

10種面試時最糟糕的身體語言



像點頭公仔那樣頻繁點頭，會減損對方對我們能力或專注力的評判。偶爾點頭並露出認同的微笑即可。



「停止坐立不安的小動作！」

10種面試時最糟糕的身體語言



手一直插在口袋裡或背在身後，會限制你的動作並讓你顯得呆板。



如果有人問你對什麼事物最有熱情，而你回答的時候卻面無表情，那就不會有好的結果。

10種面試時最糟糕的身體語言



分神或向上的眼球運動可能表示此人在撒謊或對自己沒有信心。「直視對方雙眼，表達出自己的信心和把握，這很重要。」



「自信並注視面試官的雙眼，這很重要」「但之後要移開目光。長時間緊緊盯著別人，可能會被認為是挑釁或侵犯，更別提這樣會令人毛骨悚然。」



我這有本武林秘笈

面試常見問題 (一)

◆ 1分鐘自我介紹 (簡單描述)

- 班級幹部
- 獲獎
- 社團
- 證照
- 個人特質
- 為何要申請本系
- 對本系的了解與建議(上網)
- 擔任班級或社團幹部的收穫
- 你的生涯目標與大學讀書規劃
- 在高中最大的成就或挫折?



面試常見問題(二)

- 覺得自己最大的優、缺點為何？缺點如何改進？
- 對本系有什麼問題想問的嗎？
- 您為何報考本校本系？
- 您對學校與系上的了解程度？
- 您未來的生涯規劃為何？
- 您對系上還想了解什麼？
- 您的對手都很強，您憑什麼？(自我優勢條件)
- 書面資料所涉及之相關問題。
- 成長背景(家庭、學校、社會層面)及學習性向。
- 個人生活相關經驗。
- 即興測驗(不會怎麼辦？)



面試一口試前的準備

- 熟悉自己的備審資料。
- 從準備的資料猜想師長可能提出的問題進行模擬回答。
- 盡量表現自己的長處優點。
- 練習有條理有系統的說話。
- 題目不會也不要驚慌，坦承不會即可。
- 特別注意最近幾個月的時事。
- 保持微笑、自信、輕鬆自然對話。
- 複習相關課程和知識。

參加面試時

- 到了面試報到教室，心態要如何？
- 如果有老師來跟您談話，您要注意什麼？
- 可以滑手機、打電動或聽MP3嗎？
- 如果沒有學長姐幫您引進面試教室，您要敲門嗎？
- 進內後輕輕關門
- 跟面試委員點頭微笑，輕說：「老師好！」鞠躬幾度？
- 面試委員沒有您坐下，您要直接坐下嗎？
- 面試完畢時，微笑，起立，道謝，說：「再見！」
- 離開時走到門旁，再次鞠躬道謝，才開門離去，輕輕關門。

其他重點大補帖!!!

(一)準時報到

建議提早半小時報到，可以順便了解一下考場附近的狀況，和提供考生服務的學長姐聊聊，可更清楚系上的實際情形，也降低面試時的緊張情緒，若主考官問及對系上有何建議或問題時，可以發表個人的看法。



其他重點大補帖!!!

(二) 穿著合宜，儀容端莊

第一印象永遠沒有第二次機會。甄選的面試，儀態和穿著也不容忽視，縱使是學生也應稍加整裝，千萬不要任意穿件T恤、牛仔褲及運動鞋就去應試。適當的服裝及飾品可以展現出自己的優雅儀態，更可充分說明自己很重視甄選面試機會



其他重點大補帖!!!

(三)禮貌周到，面帶微笑

剛進面試教室與主考老師們適當地問好，可以拉近彼此的距離，同時降低彼此的陌生感。整個面試過程中申請者最好都保持微笑，如此可以讓人覺得這學生很開朗樂觀、自信有把握。



(四) 察言觀色，臨機應變

如果主考官沒有完全了解自己的說明，可以再進一步闡述。當一次被問及兩個或兩個以上的問題時，建議回答時分成第一、第二部分（依此類推）回應，以免有所疏漏，須切記隨時展現旺盛的企圖心和信心。



限你30秒內，說個好笑的笑話來聽。



(四)事前演練，降低緊張心情

- 首先將資料完全整理出來，前後至少閱讀五遍，之後可請同學或師長代為模擬演練，由他人發問問題，自己來回答並不斷地修正。
- 整個模擬過程應視為正式的面試，其重點在於回答的內容、流暢度、儀態及表情、用詞與語調、應變能力等方面的加強。
- 模擬演練三五次後，可以改進各項缺失並大大地提昇自信心，降低緊張心情及錯誤的機會。

(五)從容不迫，以表自信

各校系希望透過面試甄選吸收到有才華、有能力的學生，面試的重點在於了解學生以下特質：自信心是否足夠、表達與組織能力、解決問題和面對挫折的能力。所以同學們應多利用各種機會訓練自己以上所列幾項特質。



(六) 表達強烈的興趣及意願

□ 把握黃金5分鐘

面試時間往往只有5至10分鐘，如何有效地利用這短暫的時間，將自己行銷給主考官變得相當重要。

□ 注意關鍵點

適度地表達自己的強烈意願及興趣也是關鍵所在。

□ 知己知彼

將該系的發展特色及未來展望充分了解，並與自己的人生生涯目標及讀書規劃相結合，進而在面試過程中表現出自己是最佳的就讀人選。



(七)仔細聆聽，據實以告

- 仔細聆聽問題，以簡單扼要及誠實自然的方式回答。
- 若沒聽清楚，可以請求再問一遍，但必須據實回答，
- 「誠實」是面對所有問題的最好答案。



結語

- 機會是留給有準備的人!
- 面試時雖然要注意服裝儀容，但其目的不是比外表，是比內在，沒有任何校系選材是選衣裝，而忽視學識、才幹、人品。
- 因此不必穿著西裝、禮服，如何厚植自己的內在美，才是真正值得自己在乎的。
- 面試時服裝儀容——整體上以乾淨、清潔、整齊為原則，展現學生應有的氣息，切勿有超齡的打扮。



成功的面試者往往能契合對方的需求
積極準備、誠實與自信是最佳的詮釋!
Just do yourself!

