

## 第 06 讲：捕捉 HR 微表情，做出应对策略

你好，我是你的面试课老师杨宇堃，欢迎进入第 06 课时的内容“捕捉 HR 微表情，做出应对策略”。

在面试的过程中，如何判断自己所陈述的信息是面试官感兴趣的呢？怎么才能在恰当的时间更好地展示自己擅长的内容呢？同样，如何在不恰当的时候适可而止，更好地转换话题呢？此时需要精准地捕捉到面试官的微表情，以便在合适的时间突出自己。

### 沟通时需注意的小细节

你有没有经历过这样的窘境：当在描述项目经验时，突然被面试官打断了，虽然此时你正在兴头上，但也请你马上停止，面试官的打断说明他对你的这段经历比较了解，或者刚才的这段描述有了自己的判断，所以要想想刚才的描述是否有漏洞，如果有机会建议再重新解释一下。



有时候也能发现面试官重复提问同样类型的问题，说明他对你之前回答的问题有质疑，希望可以通过重复提问的方式，再次确定这件事情的真实性，此时需要你给出不同的答案或挑选重点内容来回答，如果没有察觉，很有可能就错失了这次机会。



甚至有时候面试官针对某个项目经验进行深入提问，不断地细化你所做的项目数据。这时一定要提高警惕，因为面试官对你的这段经历比较感兴趣，需要通过非常细致地提问，才能了解你在这个项目中真实参与的程度和担任的角色。如果你的回答不够细化或者给出的数据不够精细，那么很容易被误解为并没有参与这个项目的核心内容。



## 面试时需留意的微表情

观察面部微表情可以解读很多信息，进而可以判断面试官是否真的对你所说的内容感兴趣，下面来讲讲面试过程中常见的几个微表情。

- 当看到面试官的下嘴唇往前撇时，说明他对接收到的信息持有怀疑的态度，此时需要转化角度或思路来陈述。
- 当看到用牙齿咬嘴唇的时候，说明面试官正在仔细听你的介绍，同时也在默默的思考你所表达的另一层含义是什么。
- 当看到面试官调整自己的坐姿时，比如身体向前移动，很有可能对你所讲的内容很感兴趣；如果发现面试官身体逐渐的后退，说明很有可能对你的这段介绍没有兴趣聆听，此时要及时的调整陈述的思路。
- 当发现面试官双臂交叉时，这是防卫的一种表现。很有可能你所说的内容和他的认知完全不相符，也表现出面试官对你表述的观点完全不认同或者完全没有听懂你所表达的意思。

上面简单讲了一些面试过程中可能碰到的情况，希望你在以后的面试过程中及时捕捉到面试官的微表情，以做出应对的策略。

其实很多时候面试官也在捕捉你的面部表情。当你在阐述的过程中，面试官在倾听是否有漏洞，也许不经意的某个动作或者某句话，也能让面试官察觉到你的问题点，然后做出不一样的决定。所以管理好自己的微表情也是非常有必要的，下面我们来说说在面试时做出的一些不经意的错误微表情有哪些。

## 面试时需改掉不好的习惯

有时候一个沟通时的习惯，也能透露出一些问题，比如：

- 当习惯说“啊”、“呀”、“这个”、“那个”、“嗯”等口头语时，一般给人留下词汇量小或者思维慢的印象，在说话时需要利用间歇的方式让自己思考；
- 沟通时喜欢使用中英搭配，这样很容易给人一种虚荣心比较强、好表现或夸耀自己的错觉；
- 如果口头禅出现频率过高的话，很容易给人一种办事不干练、意志不坚定的印象。

当然说话声音的大小或者语速的快慢等信息也能让面试官初步判断你是一个什么性格的人。

- 说话声音的大小和一个人的性格联系非常紧密，喜欢大声说话的人，其性格比较以自我为中心，积极主动、行动力和支配欲强，也就是富有攻击性的一类人；说话声音小的人其性格比较偏内向，考虑的因素比较多，很压制自己的情感。
- 语速快慢和声音大小一样，一般语速快的人性格比较外向，有冲劲且有活力，但是常常给人一种紧张和压迫感，让人有种焦躁、混乱甚至有些粗鲁的感觉；但是语速慢的人容易让人感觉比较木讷，容易犹豫不决，甚至有时候有消极悲观的想法。

所以说需要根据你所从事的工作或者要应聘的岗位来调整自己说话的方式，才更能获得面试官的青睐。假如你是一位声音小而且语速慢的人，去面试一家公司的销售岗位，相信这家公司不会对你抛出橄榄枝，因为他们很难从你的沟通中看出你的销售潜力。

## 面试中透露出的动作，也需要多多留意

很多小伙伴可能没有留意在面试过程中做的一些小动作，也许就是这些小动作导致面试官对你的印象减分。下面简单说几个常见的小动作，希望可以帮到你。

- 吐舌头：一般在感受到有压力时，舌头不自觉地做出舔嘴唇或者看似是在舔嘴唇的动作，说明是对自我的一种安慰。如果做了这个动作说明当时你备感尴尬，希望可以缓解一下气氛。
- 用手捂住嘴巴：这个动作一般表示自己对刚刚说的话已经意识到了错误，下意识地去捂住自己的嘴巴。
- 十指交叉：这个动作很可能是自信的表现，也有可能是在掩盖你的紧张。如果你的十指无意识的交叉在一起，而且眼神也在躲避面试官，很有可能是怕面试官发现你的紧张。
- 抚摸颈部：这个动作说明你并不是很自信，当然也有可能你正在释放压力，这是一种普遍有力的信号，说明大脑正在积极处理某种消极的情绪。
- 眼神躲避：很多候选人在面试的过程中，经常左顾右看，躲避面试官的眼神，给面试官一种心虚的表现。

当然还有一些其他的小动作，比如揉鼻子、挠头或者摸耳朵、翘二郎腿或抖腿、常扶眼镜、玩弄随身小物件、咬指甲等，这些小动作也都说明你比较紧张或者不够自信。

希望你可以通过这一课时的学习，合理地控制一下自己的微表情，在面试时更好地表现自己。

OK，这节课就讲到这里啦，下一课时我将分享“巧妙推销自己的 3 个技巧”，记得按时来听课哈。