

小菜的面試全攻略



六月畢業季即將到來，身為畢業生的你，是否開始在思考自己的生涯規劃了呢？或許你已經想好你的目標，準備應徵自己心目中理想的工作了。但你知道嗎？面試是有訣竅的！

在準備面試的期間，若沒有方向與規劃，往往容易伴隨焦慮與慌張，也可能使我們對面試感到害怕，反而造成負面影響。因此，就讓我們一起掌握面試策略，在面試官心中留下深刻印象，從小菜新鮮人當中脫穎而出吧！

首先來點換位思考！

設身處地想，面試主管在面試之前，
除了一張大頭照以及一疊履歷資料，從來沒有見過你，
當見到本人的一瞬間，
他會想知道什麼？



面試的 簡易心像練習

給自己一點時間，找個安靜獨處的空間，對著牆或鏡子練習一下自己準備的面試內容，搭配表情跟肢體動作的演練，能更明白文稿適不適切，隨時進行調整。

有空的話，不妨閉上眼睛，同時在腦中進行模擬！

想像自己面試當天，從早晨起床的第一眼開始想像，越細節越好：

你是幾點起床呢...起床後先走到浴室刷牙嗎...洗臉呢...你要穿怎樣的衣服去面試...要準備哪些資料呢...出門前你照了一下鏡子，今天的你看起來怎麼樣...

出發前往面試地點，你是如何抵達的...看見公司人員與面試官後，你的第一句話是什麼？面試官第一個問題或許就是要你自我介紹，你怎麼回答？接下來呢？.....

當所有可能會問的問題都回答完，面試結束了，主管微微點頭、面帶微笑，看起來很滿意，此時你的心情怎麼樣？有點雀躍又有點緊張...還是鬆了一口氣...

你邁出步伐離開面試會場，走在回家的路上，看見那個熟悉的家的外觀，你的感覺如何...回到自己的房間，你放下包包與身上的配件，今天過得如何？你滿意嗎？

將這樣的經驗帶回現實，讓我們繼續為面試做練習。

命中注定的自我介紹

為什麼要自我介紹？

我不是準備履歷自傳了嗎？

並非每個主管都有時間觀上百封履歷資料，也並非在看過所有資料之後，主管會全部都記得，因此，在面試前主考官對應徵的你了解是常有的情況，準備1-3分鐘版本的自我介紹，是重要的第一步！

根據自己的語速，準備約200-500字的內容，若你是容易怯場、緊張時說話會語無倫次的人，建議最好先寫下自己的文稿。注意盡可能口語化，不要寫得太饒口，因為這是為了讓你能做好自然表達的準備，所以以個人的說話習慣來準備，最能符合自己的風格。

自我介紹的內容不是照著自傳念，重點在突顯個人特色，包含自己的具體特質、個人經歷(家庭或學習經驗)所帶給自己的職場優勢在哪裡。

了解自己的獨特之處，為自己的特別，套上一個自然又精緻的包裝。

人的成長過程中所遇到的每個生命經驗，都是為了讓自己長成自己想要的樣子，而做出的選擇。點出你特殊的地方，讓面試主管在與你會談之後，有機會在成千上百的應試者中想起，「阿是那個(形容詞)的人！」。

此外，在自我介紹中放入自己獨特、面試官會好奇、想多了解的部分，也有機會讓面試官找到可以多問問題、多了解你的方向。

想到面試就緊張， 怎麼辦？

一緊張就什麼都說不出來，
表現也會隨之變差，怎麼辦？

準備面試期間，會感到強烈的
焦慮不安是常有的事，這可能來自
於內心的認知偏誤：

- 過於追求完美：認為自己應該要展現出「最完美的樣子」，但太在意完美反而更害怕失敗，無法好好表現。
- 災難化思考：深信這次的面試一定得上，如果沒上就完蛋了，我的人生將會毀滅。
- 以偏概全：上次面試沒有上，這次肯定也不會上、未來都得不到任何工作了。

試著想想自己是否也有類似的
想法，這些想法從何而來？合理
嗎？符合實際狀態嗎？讓我們一起
試著列出來緩解它！



面試心理學

想抓住面試官的眼光，
首先要了解自己的心！

工作是進入成人社會的第一步，藉由工作我們將更進一步與他人連結，因此在面試階段，掌握「人心」是重要關鍵！

何吳明、鄒國靜(2020)於著作中以應用心理學的概念列舉出準備面試時，可把握幾個要點：

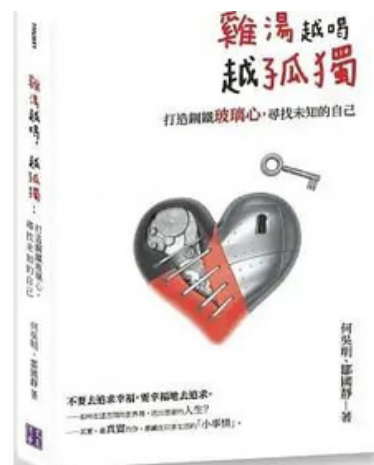
- **讓談吐苗條一些**：關注自己說話的方式是否有慣性的冗言贅字或語病，這些容易使人感覺不夠專業或散漫，試著多練習表達、減少多餘的語助詞，有助於讓口條更清晰。
- **拍馬屁，未嘗不可**：人往往較能與跟自己相似的人相處，在工作上，個性相像的人通常更能成就團隊合作。因此在面試時，表現出對公司理念的認同、或與面試官間的共同處，有機會在對方心中留下好印象。
- **無中生有的面試經驗**：對於社會新鮮人而言，任何事都可以事先準備，唯獨「經驗」較難，透過心像練習(可參考前頁)，有助於幫自己增加因應感與真實性、穩定情緒及增加信心。
- **笑，讓別人看不出你的緊張**：當人處於緊繃狀態時，往往會不自覺地臉部僵硬，不妨提醒自己隨時面帶微笑，除了可以展現親切感，也能讓自己免於表現得太過緊張。
- **「醜話」說在前，「好話」留後面**：沒有人是完美無缺的，與其被面試官發現自己的缺點，不如試著先真誠地透露自己的部分劣勢，一來拉近與對方的距離，二來也有機會讓面試官感受到我們的虛心受教；結合自身經驗展現你因此獲得的成長，更有機會增加面試官對你的好感！

結語

準備過程中難免會有困難或疑惑，試著找信任的朋友或家人幫忙，進行模擬演練或回饋，同時別忘了留意身心平衡，如果還是有許多不安與焦慮，歡迎你至所屬校區的諮商輔導組，我們都願意陪伴你經歷這趟職涯的重要旅程，逐步實踐自己的生涯理想藍圖。

好書推薦

雞湯越喝，越孤獨：
打造鋼鐵玻璃心，尋找未知的自己／清文
華泉出版，初版 2020



參考書目

何吳明、鄒國靜（2020），雞湯越喝，越孤獨：打造鋼鐵玻璃心，尋找未知的自己，清文華泉。

諮商輔導組 聯繫方式
07-601-1000 轉以下分機

建工校區
行政大樓6樓
分機
12542

燕巢校區
行政大樓2樓
分機
18632

楠梓校區
行政大樓6樓
分機
22099

旗津校區
海事實習大樓
分機
25091

第一校區
行政大樓2樓
分機
31242



特教心知

「聽覺障礙」

一、聽覺的小知識

- 聲音傳播的兩種屬性：音量、頻率
- 計算聲音大小的單位：分貝（dB）
- 頻率：單位時間內，音波震動的次數，單位為赫茲（Hz）

人類的耳朵：20~20000赫茲

人類語言的頻率：125~8000赫茲

耳朵的構造

- 外耳：耳廓、外耳道
 - 中耳：鼓膜、（錘骨、鈹骨與鐙骨）、歐氏管
 - 內耳：卵圓窗、圓窗
- 內耳前庭與三半規管、耳蝸、耳蝸神經

二、聽覺障礙的成因

聽障的形成原因，若照發生時間來劃分，可分為先天性與後天性兩類：

- **先天性聽障(congenitally deaf)**：指母體懷孕時或胎兒出生時，即受到病毒感染或其他原因導致聽障，常見的病毒有德國麻疹(German measles, Rubella)、梅毒等，其他因素如血液中Rh因子與母體不合(Rh incompatibility)、生產時缺氧(anoxia)窒息或腦損、新生兒高黃疸、核紅血球症(erythroblastosis)、聽小骨硬化症(otosclerosis)等；
- **後天性聽障(adventitiously deaf)**：胎兒出生後因種種原因導致的聽障：（1）疾病傷害，例如腦膜炎、中耳炎、肺炎、麻疹、水痘、梅尼爾氏症(Meniere's disease)、瓦登伯革氏症(Waardenberg's syndrome)等；（2）外部損害，例如頭部意外受傷、噪音刺激、藥物作用、精神壓力等；（3）老年化。

聽障名人堂



貝多芬



黃美珍

三、聽覺障礙的類別：

聽障若按醫學觀點的障礙性質來劃分，可分為下列四種：

- **傳導性聽障(conductive hearing loss)**，源自外耳（耳廓、外耳道）與中耳（鼓膜、聽小骨、耳咽管）部分對聲音傳導的干擾，例如耳垢阻塞、外耳炎、黴菌感染、腫瘤、漿液性及凹陷性中耳炎、耳膜穿孔、膽脂瘤、耳咽管病變、聽小骨硬化等。
- **感音性或感覺神經性聽障(sensory-neural hearing loss)**，由於內耳（耳蝸、半規管、前庭）部分感覺細胞或神經纖維的退化，使聽神經將聲音從內耳傳到大腦的功能受損或不足，前述多項先天性病變與後天性的疾病均會導致此類聽障。
- **混合型聽障(mixed hearing loss)**，傳導性與感音性兩種混合的聽障。
- **中樞性聽障(central hearing loss)**，由中樞神經系統(central nervous system)中各種不同的異常所引起的聽障，例如腦部受傷、心理異常、老年化、中風等。

二、聽覺障礙的定義：

- **身心障礙及資賦優異學生鑑定原則鑑定標準**

- 1.接受自覺性純音聽力檢查後，其優耳語音頻率聽閾達25分貝以上者。
- 2.無法接受前款自覺性純音聽力檢查時，以他覺性聽力檢查方式測定後認定者。

- **特殊教育法施行細則**

- 1.輕度聽障：聽力損失在25分貝以上，未達40分貝者。
- 2.中度聽障：聽力損失在40分貝以上者，未達60分貝者。
- 3.重度聽障：聽力損失在60分貝，未達90分貝者。
- 4.全聾：聽力損失在90分貝以上者。

美國P.L.94-142(Education for all handicapped Students)

將聽覺障礙定義為：

- 1.聾：由於聽力的嚴重缺陷，以致不管是否配戴助聽器，皆無法以聽能處理語言訊息。此種聽力損失狀況，亦將對其教育表現造成不利的影響。
- 2.重聽：具有殘存的聽力，通常若配戴助聽器，則尚能由聽覺處理語言訊息。此種聽力狀況，亦將不利於其教育表現。

三、聽覺障礙者的特徵：

- **語言的特徵：**

- (1)閱讀理解能力：較一般學生低下
- (2)說話或語音能力：有音質、音調、構音的異常。
- (3)寫作能力：因受手語特殊語法的影響。因此文章往往比一般兒童短、文句顛倒、抽象詞彙困難、論說文寫作困難、難以使用虛字或助詞、缺乏適當的語用知識。

- **學習特徵：**多數聽障生都遭遇學業學習困難。
- **社會適應：**固執性、自我中心、缺乏自我控制、衝動、挫折容忍力低
- **認知功能的特徵：**聽障者的智力表現，是受語言溝通及後天經驗之影響的。

如何協助聽障生

一、教師篇：

• 溝通原則

- 1.和聽障生保持良好溝通的要件包括：清晰的說話聲、清楚的唇形、一定的速度與音量、正面相向以及適度的臉部表情和手勢等身體語言。
- 2.教師的說話速度不必刻意放慢，也不必誇大口型。只要以不疾不徐的速度授課即可。

• 上課時的需要

- 1.聽障生的座位，以靠近前面中央地區為宜，因為這個位置容易看清楚板書及老師的唇形，也容易聽取聲音。
- 2.授課時，老師只要提醒自己的正面保持在聽障生的可視範圍內就可以。並讓聽障生清楚的看見肩部以上之部份。
- 3.通常老師在上課時會有所走動，一般而言只要依舊面對學生並且移動速度不是太快，應該不至於影響讀話。
- 4.請將新的專有名詞或關鍵字，盡量寫在黑板上，幫助聽障生讀話。
- 5.在課堂上若有同學發問或回答老師問題，教師如果能重述其他學生之發言，則可增加聽障生的理解。
- 6.觀賞幻燈片時，教師宜在光亮處解說。
- 7.上課當中請多以眼光接觸聽障生，教師可看出他們是否專心與瞭解，如發現其表情茫然時，可即時寫在黑板或以其他方式解說。

二、教材方面：

- 請盡早發給聽障生學習授課綱要，包括進度、教科書、參考資料、上課方式、作業、評量方式等。讓學生依照任課老師的要求，提早準備。
- 請任課老師提供每次上課之講解內容所參考的書籍名稱，以方便聽障生查閱。
- 盡量多利用板書、講義、書籍等視覺性教材，聽障生較容易學習。
- 下課前最好能先預告下次上課單元，以便聽障生進行課前預習。

三、同學篇：

- 與聽障者說話時和他面對面，眼睛直視對方，慢慢地說，對方或許可以由你的臉部表情和唇形變化，而知道你在說什麼。
- 當聽到意外警鈴或聲響時，要提醒他注意並告知他當下情況。
- 請不要在聽障者來詢問談什麼事的時候，用「沒你的事」、「不跟你說」、「不要你管」來打發他，要耐心告訴他大家在談何事。
- 運用語言要具彈性，如果聽障者不了解某一個字、詞、語，可換用其它的說法或語句，或用紙、筆寫給他看。
- 一個團體如有聽障者存在，要多為他設想，使他覺得跟你交往很舒服、有信心。

特教影片推薦



聽說 (2009)

秧秧為了完成姊姊小朋參加聽障奧運的夢想，在游泳池旁為小朋加油打氣，天闊送便當來給都是聽障隊員的游泳隊，看見秧秧和小朋用手語對話，遂主動上前用手語攀談，對秧秧留下深刻印象...

練習曲 (2006)

大學就要畢業的明相騎上自行車，獨自一人展開七天六夜的單車環島旅程。逆時針的環島路線，東岸到西岸的逆風行，一路所遇見的人與景，交織相扣，譜出生命的和弦。



快樂頌 (2006)

艾德哈里斯和德國名模明星黛安克魯格主演。本片講述了一代音樂大師貝多芬臨終前的故事，披露《命運》交響曲背後不為人知的美麗樂章，聽不到樂曲旋律起伏的聲音，卻能看到音符跳躍旋轉的樣貌。

特教書籍推薦



聽不見的天鵝舞伶：
一位失聰女孩邁向芭
蕾舞伶之路 / 奈夫
聯合文學出版；聯合
發行公司總經銷，
初版 2012 784.38
837:2 2樓新書及論
文室(1 / 0)



我看見聲音：王曉書
聽不見的故事 / 王
曉書 大田出版：知
己總經銷，初版
2000 782.886
8464:23 典藏書庫(
1 / 0)



雨樹之國 = World
of delight / 有川
浩 新雨，初版
2011 861.57
8473:7-12 2樓新
書及論文室(1 / 0)



奇光下的祕密：一本
文字和圖畫雙線並進
的感人小說 / 瑟茲
尼克 天下遠見出版；
大和書報總經銷，
第一版 2012
874.59 8645:2-2
2樓新書及論文室(
1 / 0)

友善連結

- 社團法人中華民國聽障人協會
<https://reurl.cc/l91K3v>
- 社團法人高雄市聾暈協會
<http://www.ksda.artcom.tw/ap/index.aspx>

資源教室聯絡方式：07-6011000 轉以下分機；資源教室開放時間：平日 9:00 - 17:00

第一校區 活動中心1樓 分機 31821、31822	建工校區 行政大樓6樓 分機 12541、12546	燕巢校區 行政大樓2樓 分機 18623	楠梓校區 行政大樓6樓 分機 23996、23997	旗津校區 海事實習大樓 分機 25092
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------