

面试时，对着主考官你只有半个小时来推销自己。据研究证实，两个人之间交流得到的印象，有65%是建立在非语言交流的基础上。如果一个人的身体语言与她的言语相矛盾，人们宁愿相信他们所看到的情况，而不是她所说的。你很可能忽略了通过体态和手势来表达这一点。以下是一些利用身体语言表达自己的“秘诀”，只要你照着去做，肯定会取胜。

为面试做好准备

最好不要穿新衣，因为会让你坐在那里觉得不自然。另外，叫一个朋友来感受一下面对面的距离。如果坐得太近，主考官会觉得侵犯了他的私人空间，若距离超过1.5米，又会显得你冷漠。

良好的坐姿

找到面试者的位子后，稳稳地坐上去，全身放松，不需要正襟危坐，以免肌肉紧张，不受控制。调整好呼吸，千万不要喘粗气。如有必要，可以改变你坐姿，用不着老是保持同一种姿势。

避免目光游离

游离的、善变的目光让主考官认为你这个人不老实，他会想：“我可不愿让一个坐不住的女人坐在我的办公室里。”留意倾听一个问题时，将坚定的、自信的目光停留在问话人脸上大概5-7秒钟。目光的交流并不是让你直勾勾地盯着对方，它的诀窍是将目光集中在对方眼睛与鼻子之间的三角形位置上移动，这样会令人觉得你对他的话十分重视。当你想就某件事获得积极的回应（例如当你说“我真的想得到这份工作”时），你可以微斜着头，然后绽入一个非常诚恳的微笑。

让双手成为好帮手

当你坐在椅子上，双手要摆姿势时，想象着有一个与肩膀同宽的盒子放在你的下巴与腰之间，将所有的手部动作都控制在这个范围内。移动双手时，确定手离开身体的距离不超过肘部的长度。不能带有恐吓性。当被问到一些很难回答的问题，例如“为何辞去你以前的工作”时，让双手重叠在一起，手指交叉，摆出一幅在教堂做礼拜的虔诚来回答，千万不要拍掌、玩手指，这些不经意的小动作极可能使你落选。当然，也不要将双手握得太紧，否则会给人扎紧拳头的感觉。

不要摆弄双腿

坐在主考官对面时，千万避免交叉双腿，在任何情况下都不要翘二郎腿，这看上去像你与主考官之间竖起了一道屏障，令主考官觉得你的动作有攻击性。记住：你的腿关系到以后你能否迈进这间办公室，所以还是老老实实在地坐好为妙。

女性在求职面试时，常会碰到一些敏感的问题，总觉得如何回答都不妥，很难让自己和别人都满意。那么，究竟该如何应对这些让人感到尴尬的问题呢？

问题一、你认为家庭与事业之间存在着难以调和的矛盾吗？

这是一个老问题，也是一个难题。

招聘单位自然非常希望你以事业为重，但也希望你拥有一个幸福美满的家庭。“后院不失火”，才会使人无后顾之忧，集中精力干工作，才能发挥出你的聪明才干。显然，直接回答事业与家庭之间存在难以调和的矛盾或根本不存在矛盾，都是不合适的。建议你这样回答：“我以为无论在工作上还是在家庭中，女性的最大目标都是要使自己活得有价值。虽然我是一个很想通过工作来证实自己的能力、体现活着的意义的人，但谁能说那些相夫教子培

养出大学生、博士生的农家妇女就活得没有价值呢？”这样回答，能恰到好处地体现出女性特有的刚柔相济的特征。

问题二、你如何看待晚婚、晚育

别以为这个问题与工作没有多大关联。你对此的回答是否得体，可能会直接关系到你的应聘能否通过。

招聘者之所以提出这个问题，是想知道你在工作与生育的关系问题上持一种什么态度。女性求职为什么普遍比较难？这就是症结之一。为了工作晚结婚、晚生育，当然是用人单位所希望的，但如果真的这样做了，恐怕也会令人产生疑惑：一个连孩子都可以不要的人，如果再有其它利益驱动，会不会抛弃一切，包括她曾经为之自豪的工作呢？“谁都希望鱼和熊掌能够兼得，当二者不能同时得到的时候，在一段时间内我会选择工作，因为拥有一份好的工作，将来培养孩子就会有更为坚实的经济基础。我想总会有合适的时候让我二者兼得”。这样回答，或许真的能提醒上司在你生孩子休息时仍把原来的位置给你留着，而不让别人取而代之。

问题三、面对上司的非分之想，你会怎么办？

招聘女秘书，往往会问及这类话题。回答此类问题，最好委婉一些：“你们提出这个问题，我非常感激，这说明贵单位的高层领导都是光明磊落的人。不瞒诸位说，我曾在一家公司干过一段时间，就是因为老板起了非分之念，我才愤而辞职的，而在当初他们招聘时恰恰没问到这个问题。两相比较，假若我能应聘进贵单位，就没有理由不去为事业殚精竭虑。”这位女士的应答就堪称精妙，妙就妙在没有直接回答“该怎么办”，因为那是建立在上司“有”非分之想的基础之上的。而是通过一个事例来表明自己态度的坚决，又没让问话者难堪。即使新老板确有投石问路之意，日后也不会轻举妄动了。

问题四、你喜欢出差吗？

考官提出这个问题，并不是真的想知道你喜不喜欢出差，工作需要时，你不喜欢出差也得出，考官的目的是想通过此问了解你的家人或者你的恋人对你的工作持何种态度。不少刚工作的年轻女性面对这一问题可能会马上回答：“我现在年轻，在家里坐不住，特喜欢出差，一方面为公司办事，另一方面又可以领略到美妙的自然风光。”而有一位女士是这样回答的：“只要公司需要出差，我会义无反顾。这两年因忙于求学和谋职，几乎没出过远门，尽管家人不反对，男友也想陪我出去转转，但终未成行。出差很可能会成为我今后工作的一部分，这一点在我来应聘前，家人早就告诉我了。”两种回答都体现了不错的口才，但第一种回答在表达效果上要差一些，出差顺便逛逛风景名胜本在情理之中，可这样一表白，难免会让人对你产生将出差与游览主次颠倒的感觉；第二种回答妙在那位女士深知考官提问的目的，回答切中了要害。