

招聘会现场开了个“微表情”急诊室,专家告诉你,挠头、咬手指都会令求职泡汤

Oh, 别让你的动作出卖你的心

咬手指、抿嘴巴、挠头之类的小动作是内心紧张的外化表现,这些“微表情”总是在不经意间透露求职者的压力状态,容易带来考官的负面评价。

昨天上午10点,在南京理工大学招聘会现场,一个“微表情”急诊室吸引了很多人前来体验。“想不到表情对求职来说这么重要,但要克服一些不好的小习惯还是有点难。”如何把握好自己的“微表情”,成为当前众多应聘者急需关注的话题之一。

□ 快报记者 刘峻



双拳握紧是不够自信

曾为多家企业担任人力资源顾问的姚寅初是“微表情”急诊室的现场模拟专家,于同学则是南京一所高校的学生。她坐在姚老师面前,还没有开口,就被火眼金睛的姚寅初识别出状态了:“你太紧张了,你看你双拳不自觉地握紧,就是不够自信的下意识表现。一名经验丰富的招聘人员,将很容易读出你的‘微表情’,这样对面试不太有利。”

于同学告诉记者,她确实有点紧张。自己性格比较内向,以前还没经历过招聘,这次是来找感觉的。

在这个急诊室的旁边,就是南京理工大学的招聘会现场,很多人都是先在这里模拟

好了,然后奔过去找工作。包括记者在内的很多人,都想不到每个人的内心世界,都可以通过一个细微的表情被外人所知。

表情训练营给你支招

在现场,记者还看到了七面大哈哈镜。工作人员告诉记者,这七面大镜子分别放大、变形了求职者不同的身体部位,通过寓教于乐的方式,帮助矫正不良的“微表情”。

所谓微表情,就是内心的流露与掩饰,人们通过做一些表情把内心感受泄露给对方。虽然一个下意识的表情可能只持续一瞬间,但它很容易暴露情绪。

南京理工大学就业指导中心的王渤告诉记者,这个微表情训练营或者叫急诊室,是一种创新。虽然现在网络招聘很流行,但是“第一面”仍是招聘者选择应聘者的关键流程之一。希望大学生能通过这样的方式,尽快过渡到“职场新鲜人”。

你有这些“错表情”吗?

专家告诉记者,在招聘中,经常能看到一些“错表情”,应聘者尤其需要注意。因为招聘单位希望看到一个成熟、自信,有风度以及礼貌的应聘者,而不希望看到一个焦虑、撒谎甚至有点怯场的人。

来看看这些“微表情”向招聘者传达了什么样的信息:



焦虑
手指摩擦手心

你应该这样做→



不知所措
挠头

你应该这样做→



»这些微表情也应该尽量避免



紧张
手插口袋



心神不宁
把玩领带

资料图片
漫画 俞晓翔

»简单的减压小方法



嚼口香糖



深呼吸



片刻冥想



轻按太阳穴

生活直通车

- 家政
- 疏通
- 家电维修
- 装潢
- 电脑维修
- 老年公寓
- 开锁服务



庆典

庆典 84572722

婚介交友

恩斯 白领婚介。84653091
彩云追月 婚介交友。15205184115

声讯天地

1元/分

妹 96868877
夜话无眠 1606503
聊 1606505

家政

家旺 专业熟练工保洁、擦玻璃、粉刷、满意付款、机器打蜡、地毯、门头、沙发。52307973, 52312091
家顺 专业新装保洁、地毯。52253092
乐万家 保洁、油烟机、地毯。84800900
诚心 保洁、地毯、沙发、打蜡、油机。86530821
旺晨 外墙、保洁、地毯。84868711
喜来乐 大型保洁、各类清洗、石材。4006226866
江宁工程、家庭、保洁、地毯、打蜡。84055958
民英 保洁、满意为止。52253039
凤凰 社区、保姆点工。86556435
莫愁 兴隆社区:家政。86529598
好帮手 保洁、打蜡、油机。86529672
金屋 清洗、保洁。86303616
田芳 保洁、保姆、点工。86434103
国盛 国家AAA级保洁。86650450
温馨 保洁、保姆、点工。83285341
金凤 低价保洁。83374873

江宁 保洁、打蜡。66030210

白房 保洁、省青年文明号。84496071

河西 社区家政。86329930

龙江 保姆、钟点工。81619929

盈创 洗外墙、粉刷、防水。83226958

永江 专业维修实木复合地板。13851415293

爱家 保姆、保洁、点工。18905179593

兴桥 保洁。58213132

家悦 大、中、小油烟机、地毯。52486580

小顾 保姆、点工。86513873

洁美居 石材翻新,地毯,保洁。52355220

世玲 住家保姆、钟点工。58591479

老年公寓

玄武宏腾老年公寓收各类老人。83248729, 15895876063

家电维修

宁联空调

专业移机、装机、精修免费运洗,质保三年
鼓楼、建邺 86656893
白下、玄武 84495582
江宁、秦淮 52607465
下关、栖霞 83402083

苏宇空调

专业移机、维修、一级单位
鼓楼、玄武、下关 86434500 栖霞、浦口 85698089
江宁、秦淮、雨花 52635517 建邺、白下 83203987

金陵便民服务网

(全市连锁,十分钟回复,凭回执单保修)
专业空调、精修、移装、充气、保养
精修彩电、冰箱、微波炉、洗衣机、热水器
灶具、油烟机、专业太阳能精修、移机、升级
水电、龙头、马桶、跳闸、短路等、疏通、保洁
城中:83806522 城北:85525652
河西:86391311 城南:52975886

天宇空调

专业维修、移机、免费上门检测、搬运、清洗
鼓楼、建邺 86518823 白下、玄武 84612098
江宁、秦淮 52106571 下关、栖霞 86512023

雪陆空调

专业移机、维修、一级单位
鼓楼、玄武、下关 86559501 栖霞、浦口 85699508
江宁、秦淮、雨花 86559502 建邺、白下 86552775

苏美空调 专业移机、维修、安装
(免费运输、清洗,保修三年)。
83619913 (鼓楼、建邺、下关);
86656045 (玄武、白下、栖霞);
82092955 (江宁、雨花、秦淮)

苏友 空调,专业移机 50元,维修 20元、装机 30元、(有车搬运)、(正规单位)回收。鼓楼、玄武 83612372;白下、秦淮:84326953;江宁、雨花 52860405;建邺、下关、栖霞:86435193

零距离便民网

源于媒体、质保三年
专业空调移修、加氟、彩电、液晶、冰箱、洗衣机、微波炉
灶具、油烟机、热水器、太阳能、水电、电脑、保洁、疏通
服务热线:85226311, 51678319

江宁空调

专业维修、移机、装机,免费上门,质保三年。
江宁、雨花、秦淮 52106571 鼓楼、建邺 86666835
桥北、下关、栖霞 85517663 白下、玄武 84612098

法制现场便民网

高技能维修团队精修空调、移机、冰箱、彩电、洗衣机、电脑、微波炉、热水器、太阳能、油烟机、灶具、疏通、保洁,全市连锁。
☎服务热线:84640234, 52402234

朱师傅 快修液晶彩电、洗衣机、热水器。68679151

浦口/大厂 空调,移、修、运。66032231

立达 空调,移+修+洗+运,(回收)。85696673

电脑维修

忠和 20精修(收)、电脑、彩电。85316971 (迈皋桥、下关、浦口)、66031190 (鼓楼、三牌楼、珠江路)、85299587 (白下、卫岗、新庄)、86652816 (龙江、南湖、奥体)、52268361 (雨花、秦淮、江宁)

南京 纳言电脑维修、全市连锁。86320832

星级20元 修电脑、(半小时到);
86681497 水西门、南湖、龙江;
83026206 鼓楼、三牌楼、草场门;
83927395 下关、中央门、和燕路;
81626703 白下、瑞金路、长乐路;
85176546 秦虹、雨花

宁维 20修收、电脑、彩显半小时到
86465260: 南湖、龙江、奥体;
52265820: 秦虹、雨花、江宁;
83619589: 鼓楼、三牌楼、草场门;
85525557: 下关、中央门、迈皋桥

厚德 电脑快修,高价收。83033331
83601860

太原 修电脑、打印、传真、复印机。83601860

深蓝 30元快修。84599106

电池管家

再生电池出租、置换、出售(全新),
免费修复。连锁、三包、质保。
84444465

疏通

白下通、改道、水电。84619536
秦淮通、改道、水电。58856953
白下通、改道、水。84586327
白下通改、水(低价)。84592946
白下通改、钻(低价)。84606359
新街口通、水电、钻。84400232
迈皋桥 疏通。85422376

栖霞 疏通。85686335
鼓楼 疏通、改、水电。83415176
下关 通、改。85623979

鼓楼 通、钻孔、治漏。83602922
鼓楼 疏通。83608129
河西 通、改、水。83933327

玄武 专疏通、水电、钻孔。83320773
全城 修、马桶、水、电、治漏。52015555

河西 疏通、改道、漏。86565809
建邺 疏通、孔、水、电。86320109

龙江 通、改、水、电。86550409
雨花 通、钻、改、水电。52300730
江宁便民网 疏通等。52106471
全市 钻孔、通。83606985

防水治漏

厚斌 防水治漏。13062527966
快达 专修各种疑难漏。15150678567

装潢

东龙 店装、工装、家装。84454216
利民 家装、店、工装。84441681
宝淮 工装、店装、家装。15305150815

如意 专粉刷、漆、翻新。83901944
通广装饰 老牌公司,家装,店装,工装。83471841

名创 装饰、公、店、家装,网络工程。52308483
居秀 新老房装修、改造、出新。51679669

社区瓦、木、水、电、漆。84418492
突破 装饰、价低、质保。13951781801

为民瓦、木、水、电、漆。84509660
权康 改造新旧房、店面、维修。13770787573

林栋 家装、工装、店装。52169439
饰路 店装、家装,先装后付。51709800

天天 家装、店装、工装、旧房翻新、防水。52169140

园林绿化工程

承接 园林绿化、设计、施工工程。
13062525888
古建 园林景观、修缮、竹建、木屋、中式装潢。86368102