



Не щадя живота своего, пощадите хоть чувства профессора

Стилист Георгий Антипов утверждает, что экзамен — это состязание обаяний. Поэтому важно не только то, с каким багажом знаний ты придешь, но и то, как будешь выглядеть, какое внешнее впечатление произведешь на экзаменаторов.

Важно правильно одеться. Лучше, конечно, в деловом стиле. Но только не стоит надевать совершенно новую одежду. Иначе вместо того, чтобы думать об экзамене, вы будете переживать, как нелепо выглядите. Или, что еще хуже, страдать от того, что где-то жмет, где-то трет, где-то болтается.

Что наверняка не вызовет у экзаменаторов благосклонности к вам, так это вызывающий вид. Поэтому пирсинг и татуировки лучше прикрыть одеждой. Для девушек — минимум косметики, цвет волос, максимально приближенный к натуральному. И никаких голых животов. Преподаватель одного из новосибирских вузов пару лет назад даже высказывался в прессе о том, что вид голого живота его оскорбляет.

В студенческую бытность автора этих строк преподаватель фольклора, входивший в состав экзаменационной комиссии на вступительных испытаниях, считал себя оскорбленным при виде длинных ногтей, юбок чуть выше колена и отсутствии у девушки косы до пояса. Вы не поверите, но абитуриентки — обладательницы коротких стрижек и крашенных волос, напуганные рассказами старших товарок, надевали на экзамен платочки.

Конечно, не все профессора и доценты придерживаются таких строгих взглядов. Тем более, сейчас большая часть устных экзаменов заменена тестами, и личностный фактор при оценке работ сведен к минимуму. Однако, несмотря на все перемены к лучшему, не стоит забывать, что встречают по одежке, и выбирать для похода на экзамен классический стиль.

Впрочем, это вовсе не значит, что нужно выглядеть «серой мышкой». Если вы хотите произвести впечатление человека уверенного и не лишнего амбиций, включите в гардероб какую-нибудь желтую или красную деталь. В качестве основного цвета можно взять все оттенки бежевого, коричневого или серого. Синий и зеленый оказывают умиротворяющее воздействие. Так что зеленый цвет вашей рубашки может успокоить преподавателя, взбешенного ответом предыдущего абитуриента.

Не стоит перед экзаменом одеваться в фиолетовой гамме, так как на окружающих в этом случае вы произведете впечатление человека, витающего в облаках. Девушка в розовом также вызовет ассоциации с особой недалекой и легкомысленной. Черный — цвет психологической защиты. Его любят застенчивые, неуверенные в себе и к тому же агрессивные люди. Так что он тоже не для экзаменов.

Губки бантиком не делать, не закатывать глаза, не растягивать слова.

Для окружающих важно не только то, как вы одеты, покрашены, причесаны. Имеют значение и ваша поза, жесты, мимика, голос. Как вести себя на экзамене, чтобы вас оценили по достоинству?

Вот что рекомендует вам Анна Севостьянова — профессиональный коуч (индивидуальный психологический консультант):

— На экзамене ваша речь, весь ваш вид должны выражать спокойную уверенность. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только «выдают» состояние человека, но и по принципу обратной связи способны влиять на него. То есть, приняв уверенную позу, начав говорить спокойным и уверенным голосом, вы на самом деле становитесь спокойнее и увереннее в себе.

Перед тем как войти в аудиторию, поднимите голову, расправьте плечи, разгладьте лоб, улыбнитесь себе. Следите за походкой и осанкой: «заплетающиеся» ноги и «пришибленная» поза сразу выдадут в вас потенциального двоечника. Когда вам предложат сесть, поблагодарите и сядьте удобно: на весь стул, но не развалившись. Привычка робко пристраиваться на краешек сиденья отнюдь не добавляет обаяния.

Если для поступления в университет нужно пройти устный экзамен, постарайтесь понаблюдать, как сдают экзамен другие и как реагирует преподаватель. Сумеете подстроиться к нему по темпу речи, громкости голоса, ритму дыхания — ваши шансы получить хорошую оценку увеличатся.

Имеет значение и тембр голоса. Чем больше человек волнуется, тем выше становится его голос. Между тем ничто не раздражает слух так, как писклявый фальцет.

Экзаменатор — человек, который не обязан скрывать свой субъективизм. Даже если вы говорите правильные вещи, но закатываете глаза и растягиваете слова, преподавателю будет сложно непредвзято оценить ваши знания. И еще: профессорам не платят за то, чтобы они расшифровывали тарабарщину. Говорите разборчиво, «с чувством, с толком, с расстановкой».

В тот момент, когда экзаменатор должен принять решение, помогите ему: сядьте прямо, уперев обе ноги в пол, свободно вздохните. Человек, находящийся напротив, подсознательно отзеркалит эту позу. А именно она характерна для принятия положительных решений.

Источник: www.parta.com.ua