

第三节面试考场内的仪表举止 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/20/2021_2022__E7_AC_AC_E4_B8_89_E8_8A_82_E9_c25_20741.htm 进入考场后，考生言行举止的每一个细节都是面试的测评项目，而不是仅仅限于一问一答的内容。

一、首先探讨一下“第一印象”

1、第一印象的重要性人际交往中一条很重要的规律首因效应，也就是我们常说的第一印象。第一印象是指在与陌生人初次交往时留下的印象，这种印象会在进一步的交往中给对方的认识评价产生很大的影响，它容易产生“先入为主”的认知偏差。也就是说，人际交往中初次接触的前期，我们会对交往对象做出许多方面的判断，这些判断的综合，就形成对该人的印象。心理学家强调指出，在形成印象中最重要、最强有力的一个方面就是对该人进行“评估”，即：我们喜不喜欢这个人？喜欢不喜欢的程度有多深？也就是说，在我们对交往对象产生第一印象时，会做出某种情绪性的评价，这种评估在进一步交往中会使我们对交往对象的各种判断受到影响而发生质的改变。生活中我们经常可以体会到第一印象对以后的交往产生的巨大影响，因此一旦你在“评估”方面给人留下良好印象或不良印象，这种印象就会延伸到继续进行的面试上。

2、第一印象的形成要素。研究发现，对第一印象的形成较重要的特质有：相貌服饰，神情态度、言谈举止、气质修养等。我们举一个通俗的例子来说明这个问题。有一对孪生兄弟小双和大双，小双是某大学的教授，大双是普通工人。一次两人在小双家里刷房子，刷着刷着，油漆没了，于是两人穿着沾满油漆、又脏又破的工作服去买油漆，到了五

金店后，店员对走近的大双不理不睬，却对紧跟着走过来的小双热情地招呼。两个人相貌相似，衣着差不多，但小双却受到热情接待。原因正是二者的风度气质不同。虽然相貌服饰一样，但两人的举手投足这些细枝末节却反映出了不同的风度。优雅的风度不是天生的，也不是造做的，而是通过内在气质和内心情感表现出来的。得体礼貌的举止、开朗热情的态度。自然大方的言行都会给主考官留下好的第一印象。尽管人际交往中印象的形成还和其它要素有关，但一个有礼貌、热情真诚、谈吐得体的应试者一般会给人留下好印象。

3、如何给考官以好的第一印象面试时，第一印象的形成一般只需十秒钟。在最初的十秒钟，应试者会用眼睛、面孔、身体和态度来表露出真实的自我，这往往是无意的。有经验的面试官会很重视从这十秒钟捕捉关于应试者的真实的自然的信息，如果应试者能有效地利用这十秒钟，将会给面试的继续进行，带来好的影响。重视面试的前十秒种，并不等于要承受着这十秒钟的巨大压力。贝克博士说：“人们对他人的看法，往往来自第一印象，最初的想法最具说服力。但我们很难判定第一印象确实与否，当我们身负着这些不自知的偏见时，很可能会失去好的机会。”我们一方面学习一些技巧，尽力争取一个好的第一印象；另一方面，要调整自己的感觉，让自己自然放松地自我表现。这两方面相辅相成，才能给考官最好的第一印象。

二、仪表举止要注意的事项

公务员考录工作中的面试中，仪容举止是一个重要的测试要素。这种测试从你叩门时就开始了，在你进入面试室前的轻轻叩门时，你就必须以你要应考的职位的形象出现。按照下列要求完成每一细节：

1、进门：进入面试室之前，应轻叩房门二、

三下，待到考官的应允后才可进入（若有工作人员导引则不必如此了）。走进后，背对考官，将房门关上。如果门上是碰锁，最好先旋起锁舌，关上门后，再放开，以减轻关门声对他人的干扰。然后，缓慢转身面对考官。这时，你可以很自然地扫视一下整个房间，确定面试考场的基本布局（包括自己的座椅位置）。然后面带微笑，用目光逐一向各位面试考官致意，这就充分表现了你的修养、稳重、信心和力量。请注意，保持自然的、热情的微笑，是很重要的，它不仅说明你自己是放松的，而且在表现你的风采的同时，微笑已经开始在你和面试考官间进行积极的情感交流了。

2、步入考场：接着你就要迈着优美、稳健的步子走向面试考官。优美的步态有一种轻快自然、从容不迫的动态美。要想显出朝气蓬勃、矫健有力，就应该以大腿为主动力点，用双胯向上提的力量带动双腿，抬头挺胸，伸直全身，重心落在脚尖，两臂自然摆。目光保持与主考官的视线接触，不要看着天花板或盯着自己的脚尖，你的步伐可以比平时加快四分之一。不要小看这些关于步态的建议，一个垂着肩、驼着背的应试者，会给人悲观消极的印象；而缓慢的步伐，会表明应试者对自己、面试以及面试考官的消极和不愉快的态度。聪明的面试者会用他略快的步伐向面试考官声明：“我要去做非常重要的事情面试，并且我的面试会获得成功。”除此之外，这样的步态会增强应试者的信心，挺胸、抬头、加快步伐，你会发现信心倍增。走路时比较忌讳的是：摇头晃脑、东瞅西望、左右摇摆。一般面试考场放置有考生坐的椅子，这时你径直走到椅子前站立即可。面试考场的设置是有一定规范和科学依据的，请务必遵守。

3、第一次正面与面试考官打招呼

当你停住脚步站稳后，要向面试考官打招呼。站立时，身体要正对面试考官，挺胸抬头，直背舒肩，目光平视，面带微笑，表现出充分的自信和对面试的积极关注。当面试考官介绍考评组成员时，如果考官主动伸出手，你要毫不迟疑地走上前去，报以坚定而温和的握手。但如果考官不主动握手，应试者最好不要伸手向前，主动和对方握手，因为这么做不符合礼仪，也可能由于考官没有思想准备而造成冷场，一定要避免。一般来说，有工作人员在将应试者引入考场后，会主动为应试者向考官引见。如果没有，应试者请注意不要故作聪明，瞅着考官的胸卡径直称呼，也不要泛泛地称呼：“女士们、先生们，您好！”，更不能随意猜测对方的身份而乱称呼，这些做法将会让自己很被动。如果面试考官没有主动介绍，那么你可以先简短地自我介绍一下，再有礼貌地请教对方的姓名和身份。如何称呼考官：面试时的称呼语最好是叫出对方的姓加头衔或职位，并致以问候，如：“王局长，您好！”最好不要使用日常生活中的称呼，如小姐、先生，阿姨、叔叔、师傅、老师等。也不要称呼面试考官为“同志”，尽管这是正式场合的称呼，但不符合面试双方的身份。称呼主考官时应声音洪亮，面带微笑，并保持目光的注视，这样会让对方感觉到你发自内心的、诚挚的、热情的问候。而如果你称呼某位考官时，眼神却瞟向其他地方。那么你的漫不经心，尽管可能是无意的，会让被称呼者感到受到蔑视。要记住考官的姓名，并“对上号”不要称呼完就完了，一定要记住各位面试考官的名字，并将每一个名字与人对上号，以免面试进行中或结束时，再次称呼考官，却因为忘记而造成尴尬。当面试考官逐一做介绍时，如果你没听清楚，

千万别迟疑，请马上补充：“对不起，我没听清您该怎样称呼！”不要以为请考官重复介绍姓名会令自己难堪，要知道，名字做为受每一个人珍视的“身份”标志，你给以再细微的关注，也会让对方对你产生好感。得体的称呼的作用

- 1、得体、有分寸地称呼人，是现代人的基本素养之一，更是人际交往中的“润滑剂”，它将表明你懂得在人际交往中尊重他人并且“会”尊重他人。
- 2、从考官的角度来看，你的恰到好处称呼会让考官们感到被承认、尊重和信任。希望得到他人的尊重，是每个人对自我价值的基本渴求。所以在面试进行中或面试结束时，每次称呼考官，都请使用正式称呼而不直接使用代词，如“您”等。这将潜移默化地疏通你与考官之间的情感，让考官下意识地对你产生亲近的心理，保证面试的顺利进行。可不可以给考官戴“高帽子”？应试者可以用比考官实际身份更有地位的称呼来给考官“戴高帽子”，如将李副处长称为“李处长”以抬高其身份。再例如某位考官身兼数职：面试测评组长、人事局局长等，这时你当然不要称其为“组长”，而应称其为“局长”，这种称呼方法，在你希望从考官身上得到积极的评价和响应时，显得尤其重要。但要注意：“帽子”要恰到好处，别扣得过高。否则会让考官不自在而生厌。

四、握手面试中，握手可以发生在面试考官与应试者互相认识时的寒暄，同时表达了考官对考生的问候以及考生对考官的感谢，握手也可以发生在面试结束时应试者向考官的致谢与道别及考官对应试者的祝贺等。正确的握手方法是这样的：走上前去，距离考官约一步远，上身稍向前倾，两足立正，伸出右手，右臂与身体略呈五、六十度。手掌心应微向上，四指并拢，拇指张开，与考官

的手合在一起，大拇指再夹住对方的手背，形成握手姿势。考生握手时最好再加上左手，握对方的右手手背，两手呈紧握之状，并上下轻摇（别左右晃动），不过这种握手方式不要对女士尤其是年轻的女考官使用。握手的力气要适当，时间一般以三秒为宜。握手时，应该面带微笑，双目注视对方，上身略微前倾，头部略低一下，以示恭敬。握手是整个面试过程中，应试者和考官的唯一一次身体接触的机会，也是应试者与考官空间距离最近的机会，如果利用得好，将会产生你意想不到的益处。握手应注意的几点：1、握手就是握手，不是关节拉关节。2、湿滴滴的手会让考官拒你于三尺之外。3、只要真诚地握手，每一双手都会完美地表现自己。握完手后请马上返回原来位置，不要等到考官请你退回，你再照此去做。这时面试考官会请你坐下，请不要扭扭捏捏，再三推辞；考生说声“谢谢”坐下就可以了。但若考官没有邀请，切勿自行坐下，你可以礼貌地征求面试考官的同意后再坐下。5、坐姿首先入座（离座时也一样）时动作要轻盈和缓。从容不迫，不要象挤公共汽车抢座位那样慌张，也不要双腿一软，径直跌坐在位子上。其次坐下来之后，要小心坐好。你要应考的职位，将来是要让你“坐”的，所以此时此刻，请保持得体的坐姿。不仅要符合体态美的礼节，而且要与你的表情、语言协调一致，也要与面试情景相符。从你入座之后，面试就正式开始了，考官们这时将全神贯注地注意你，捕捉你的一举一动，一言一行，其中你的姿势语言将做为“背景”而存在，所以务必坐好，不要随心所欲。好的坐姿：落座后，请不要坐得太满，尤其是软椅或沙发，坐到椅面的一半到三分之二，就可了。两脚平稳着地。平行放

好。男性两膝之间可空出一个拳头左右的位置，而女士两膝应并拢，一起摆向一边或小腿交叉，但不要向前伸直。坐直，脊椎下部抵住椅背，上身略向前倾。一幅端正、大方、自然的坐姿既显得精神十足，又表现了对考官的尊重。避免小动作 应试者坐得再端正，如果不停地晃腿、跺脚、搓手，或者伸懒腰，打呵欠（在公共场合下，这种举动不是表明你疲倦了，而是表明你不耐烦了这是对考官的极大的不尊重，都会让考官们反感。另外，随身带的公文包或文件夹等可平放于膝盖上（或桌子上），但双手不要玩弄公文包上的拉链扣或卡舌等。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com