

公务员面试教程：第四章第三节面试考场内的仪表举止-公务员
考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/23/2021_2022__E5_85_AC_E5_8A_A1_E5_91_98_E9_c26_23892.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，用双膝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。 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