

专家李祖华谈面试仪表举止技巧-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_ti2020/24/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_9D_8E_E7_c26_24012.htm

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）。如果叩房门后，没人应答，等一至二分钟后再叩，千万不能破门而入。你走进后，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、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。

4、握手技巧

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：握手就是握手，不是关节拉关节；湿滴滴的手会让考官拒你于三尺之外；只要真诚地握手，每一双手都会完美地表现自己。握完手后请立即返回原来位置，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、坐姿技巧 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。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