

公务员面试前五大准备 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/489/2021_2022__E5_85_AC_E5_8A_A1_E5_91_98_E9_c26_489238.htm 公务员面试前五大准备

面试前的职位调研 面试的结果常常令面试者百思不得其解。有的面试者在面试中高谈阔论，尽显风流，却名落孙山。有的面试者在面试中规规矩矩，不显山露水，却金榜题名。可能你觉得后一种表现过于平稳，然而，稳重却恰恰是此工作岗位最需要的一个素质。所以，在面试前，面试者一定要尽可能多的获得应聘单位和目标职位的各种信息，以做到在面试中有的放矢。目标职位的各种信息包括工作的性质、中心职能和职责、对工作人员的知识素质结构、能力素质结构、心理素质结构的要求等等。为了获取真实有效的信息，就必须进行调查。面试前对应聘单位和应聘职位进行调查，是获取有用信息的必要的和有效的手段。“没有调查就没有发言权”，在此同样适用。例如，面试中有一个重要的评价要素，就是应聘动机。主考官经常会问起这类问题：你对我们单位了解吗？你对你要应聘的职位了解吗？你为什么要应聘这个职位？假如你被录用后，将如何开展工作呢？对于这样的问题，回答绝不仅仅是技巧问题。如果你没有进行过调查研究，你的回答很可能不着边际，你可能自以为回答得很得体很巧妙，而实际上犯了重大的错误。假如你所应聘的职位本来就要求循规蹈矩、照章办事，你却大谈标新立异、时尚前卫，结果就可想而知了。此外，对所要应聘的单位和职位调查研究，会减少你应聘的盲目性，从而减少你被录用之后产生的心理反差，也有利于今后顺利开展工作和职业生

涯的设计和开发。既然了解应聘单位和应聘职位如此必要，那调查了解要注意把握哪些事宜呢？调查了解必须坚持两个原则：一是为自己的职业选择、单位选择、职位选择而服务；二是为面试取得成功而服务。一个人要为自己的前途和命运负责，对像职业选择、单位选择、职位选择这样的问题必须高度重视，使你的选择有科学可靠的根据。然而，你的选择应依靠什么呢？你需要什么样的信息呢？下面，我们就从如何争取面试成功这个角度，提出一些需要调查了解的具体问题。

第一，要调查研究应聘单位的性质、主要职能、组织结构和规模。第二，要调查研究应聘单位的人员结构，如年龄结构、专业结构以及人际关系状况等等。第三，了解应聘职位尽可能多的信息。如工作的性质、中心任务和责任，所需的知识结构、能力结构以及对兴趣、爱好、个性特征，技术特长等的专门要求。第四，了解单位主管、你所应聘职位的直接上司以及可能的面试考官的个人情况，如姓名、教育程度、专业、年龄、出生地、民族、信仰、家庭、兴趣爱好等等。第五，面试的大约时间、面试场所和环境，面试可能采取的形式等。第六，有关单位的新闻报导，有关可能出现的面试考官的新情况等。

面试前的形象准备 在面试前，面试者应对自己进行全方位的包装，以求以最佳的形象去面对考官。（一）发式 男性的头发比较好对付，因为可供男性选择的发型不多。如果使用发胶，需要注意临出发前，一定要用梳子把固结成绺的头发梳开。如果男性面试者想简简单单理个发就行了，那他最好回忆一下，刚理过发后，是不是每次你都有点儿羞于上街？如果是，那就应该早几天理发。女性的头发最忌讳的一点，是有着太多的头饰。在面试这样的场合，大方

自然才是真。所以，不要弄什么“爆炸式”的发型，这种膨胀着的带有威胁意味的头发，会使面试官对你有着本能的排斥；高挽的头髻也不可取，它会让面试官倾向于以家庭型女性来评判，这无疑是对你求职的否定；披肩的长发已渐渐被接受，但应稍加约束一下，不要让它太随意。

(二)着装 一般而言，面试官评判面试者服装的标准是：协调中显示着人的气质与风度；稳重中透露出人的可信赖程度；独特中彰显着人的个性。服饰的最高境界是自然协调，如果你的衣着首先与你自己的个性、品味不协调的话，就很难与面试的气氛相一致。面试的着装是要郑重一点，但也不必为此而改变你在日常中一贯的形象。比如，如果你从来不穿西装，大可不必为了面试而开创自己的一个新记录。要学会从过去你的无数形象中选择与面试相匹配的服装。要相信自己的审美能力和身旁众多“参谋”的审美能力。

(三)面部化妆 面试中，脸部的化妆一定要淡而自然。因为一脸浓妆无异于在向面试官诉说着：“我没有自信，所以我要掩饰我的本来面目”。在面试中，尤其拒绝浓妆，因为它使人的脸部不自然，它破坏了人脸上的表情，而一张脸最生动的地方就在于它细微生动感人的情绪表达。不要让面试官必须先努力看透厚厚的化妆，才能捕捉到你的表情。面试前最好略略将面颊修饰打扮一下，让自己看上去健康、精神焕发就已足够。

(四)杜绝饰物 你天性偏爱那些形形色色、金光闪闪的小饰物；或者你听信了种种服饰小册子中赋予各种小饰物的意义，虽然它们能给你略微增色，但在面试中，最好杜绝它们。如何做到轻松入场 到达面试地点时，如果时间尚早，完全可以散散步，然后在面试开始十五分钟前，到达指定的供应试者休息和准备的场

所。在面试开始的前十五分钟，可以参照下面的方法做准备。第一，找个位子坐下，稍做休息。第二，再次整理一下仪表。第三，在心中演练一下面试中自我介绍和可能出现的问题的解答，并且尽力想象实际面试中的气氛，以提高自己的兴奋度。第四，要文明礼貌。第五，等待时可以与其他面试者交谈。第六，不要费尽心思地想从面试完的人那里问出什么来。现在，轮到你上场了，一定要信心十足地步入考场。

面试的心态准备 面试的最佳结果是，面试官全面而准确地了解到了考生的优势所在。这是每一位面试者梦寐以求的结果。但在面试的特定情景中，多数的面试者，是一半醒，一半醉。经常是面试远未开始，多数的面试者就已进入这种沉闷的自我混乱状态之中了。原因是多方面的，主要是由于认知的偏差、焦虑、恐惧等莫名的情绪引起的。在面试之前，明智的考生就应该试着挖掘自己潜在的力量，用积极的心态来消除负面心理的影响，满怀信心地在未来的面试中一展自己的风采。

(一)一切忌苛求完美 一个大公司的老板说，他之所以拒绝考虑一个在各方面都合格的面试者，是因为此君在仪表方面太注重细节。绝对的完美主义者即意味着永远自我否定者，因为他永远达不到他为自己所定的任何一个目标；绝对的完美主义者也意味着不知轻重、不分主次，他会强迫自己在每一个细节上做着过分的不必要的停留。面试前，完美主义者最愿意干的，是给自己制造出数以千计的心理压力；面试中，完美主义者会尽量地掩饰、遮盖自己的不足之处。然而，却忽略了面试的根本目的全面而准确地展现自己的风采。心理学家研究指出，一个人的缺点必然是越抹越黑，一个人的优点则是越擦越亮。所以面试时，不必自怨自艾，

不必妄自菲薄，多想想自己的优点和长处，也不必在面试官严厉的目光下，怕暴露自己的缺点而动摇信心，成了一个蹩脚的完美主义者。（二）树立自信心 面试还没有开始，很多人的信心大厦就已经垮掉。他们知道在公务员录用中，面试是最关键的一环，因而习惯性地无限度地夸大面试中的每一个因素，把每一个因素都当成难以逾越的大山。结果，他们不战而败，弃甲投降。面试前在心理上对各种因素过分夸大，会让他们无法自如地展现自己。一旦在心理上接受某个假设，他将一步一步地踏入自我设定的陷阱中，从而严重地影响到他的理性判断力，而这正是面试中至关重要的内容。那么，如何跨越这个心理难关呢？我们来分析一下。面试官的确握有生杀大权，但是，面试者和面试官之间、面试者和面试者之间，更有一个核心面试单位，面试官要为面试单位招录合格的公务员，面试者则希望成为面试单位中的优秀成员，面试者学会站在面试单位的角度来考虑问题，就能够摆脱假想的敌对状态。面试者可以把面试官想象为你的上级，把竞争者设想为你的同事。这时，面试的场景将化为一种互动的人际情境，面试者就能够在一种轻松的心理状态下从容应对。我们习惯构想出形形色色的敌人，是因为我们在日常生活中，常常将自己固定在几种不健康的人际交往模式中。我们习惯性地说：“我不好你好，我不行你行”；或者，我们一贯认为“我不好你也不好，我不行你也不行”；或者，我们经常以为“我好你不好，我行你不行”。承认一方，否认另一方，就必然会将你带入不必要的敌对状态中。真正健康的、成熟的人际交往模式应该是“我行你也行，我好你也好”。这种心态的特点是：去发现自己、他人和世界的光明面，

从而使自己保持一种积极、乐观进取的精神状态。一旦拥有了这种态度，面试者不必劳神费力地去讨好主考官，压制别人，他将能坦然自若地表现自己的所有优势，他将能理性地绕过自己和主考官有意无意设下的陷阱。(三)不卑不亢 面试中，最好不要让主考官明显地意识到，你在试图讨好他。原因很简单，不妨设想，现在你代表着某单位去做面试官，你愿意为自己单位招录一个唯唯诺诺、毫无主见的人吗？面试中，自卑的人过于敏感，他很容易就想到了“坏了，进入僵局了”，而一旦陷入这种自己设定的社交紧张状态，他可做的就只有一个，那就是否定自我，讨好别人，尤其是要讨好有权势的人。面试是一种特殊的人际互动模式。而人际交往的合理原则是，既要顾及他人的需要，亦要考虑自身的需要。自高自大令人讨厌；自轻自贱令人可怜。现在，设想一个自卑的人是你的部下，你会单独交给他一项任务吗？你会让他追讨公司的债务吗？这就是在面试中，唯唯诺诺的人不被看重的原因所在如果面试者代表个人向面试官让步，那么他也会代表单位向其他团体让步。面试官倾向选择自信的面试者，固然可能是被这样的人吸引，但更主要的则是面试官代表面试单位信任了他。(四)面试前，正常的人会有正常的焦虑 公务员面试至关重要，而绝大多数的面试者在这个重大关头出现应急性的焦虑，这是正常的，也是必然的。面试者要学会以平常心接纳自己的焦虑，一旦能做到这一点，面试者就会发现，面试焦虑远非那么可怕。焦虑主要是生理层面的内容，它要来便来，绝不会因你想摆脱它而消失。焦虑给我们带来了不快所以，我们希望能够摆脱它。但是，你愈想摆脱它，你也就在它身上加上了越多的注意。一句话，你越想摆

脱焦虑，你就会越焦虑，而你越焦虑，你便越想摆脱它，结果便形成了一个恶性循环。摆脱这个恶性循环的惟一办法便是自己在心里暗示自己“由它去罢”。一旦你不再注意你身上的焦虑，焦虑状态便会自然而然地“要去便去”了。因此，面试前，包括面试中，面试者要学会接纳自己正常的焦虑，带着正常的焦虑去做自己该做的事。最佳面试状态的调整部分面试者由于心理承受能力不足，难以承受即将逼近的面试所造成的心理压力，而陷入过度的焦虑之中。如果出现这种情况，面试者就需要进行一些心理训练。过度的焦虑可以从三个方面来诊断：不良的情绪反应，如紧张恐惧、心烦意乱、喜怒无常、无精打采等；不良的生理反应，如肠胃不适、原因不明的腹泻、多汗、尿频、头痛、失眠等；不良的智力反应，如记忆力减退、注意力不能集中、思维迟钝、学习效率下降等等。如果出现上述情况，考生可以尝试以下办法来缓解：1.积极的自我暗示 在面试前，面试者习惯于叙述一些自身的事情。这些叙述通常是讲给别人听的，然而却无意中在暗示着自己。面试焦虑者的叙述常常是消极的，他习惯对别人讲“我可能通不过面试”，“我缺乏应变能力，我恐怕难以对付面试中的应变题”，“我表达能力不够好”等等。这些消极的暗示会破坏良好的心境，分散注意力，降低面试者的自信，将会把面试者引入胡思乱想之中，致使面试者无法在面试中发挥自己的正常水平，其面试结果不幸被面试者的消极暗示所言中。相反，假如能对自己进行积极的暗示，面试者就会充满自信，心境悠然，注意力集中，思维敏捷，以致在面试中积极地表现自我，面试结果也会常常被自己的积极暗示所言中。因此，面试者必须习惯于多给自己积极

的评价，必须学会去积极地自我暗示。当然，积极的自我暗示并不是盲目乐观，脱离现实，以空幻美妙的想象来代替现实，而是客观、理性地看待自己，并对自己有积极的期待。

2.利用“系统脱敏法”，消除过度焦虑 所谓的“系统脱敏法”是通过一系列的步骤，逐渐训练个体的心理平衡能力，增强心理适应能力，从而消除敏感反应，保持身心的平衡状态。面试焦虑的系统脱敏可以这样进行：第一步，认真反思自己的情况，依程度轻重将引起面试焦虑的情境排序。第二步，运用想象进行“脱敏”训练。首先从能引起你最轻度焦虑的情境开始想象。尽量逼真地想象当时的各种情景、面试官的表情和自己的内心体验，一旦有身体的紧张反应或内心的焦虑状态出现，便用言语暗示“沉着”、“冷静”、“停止紧张”，同时进行有规律的深呼吸，尽量放松肌肉，以减弱自身的紧张状态，直至镇定自若。然后想象第二个情境，依次进行训练，最后达到想象最紧张的面试情景时，也能够轻松自如。

3.充分的自我认识和对面试过程的详尽了解 面试者既能充分地了解公务员面试的要求、题型、时间、地点、类型等等具体操作过程，做到心中有数；同时又能正确地评价自己，既相信自己的能力，又实事求是，不好高骛远，也不自轻自贱。这样一来，面试前的焦虑自然会减轻。

4.“暴露冲击法”消除过度焦虑 多去面试，多去锻炼，在成功几次或“碰壁”几次后，再面对面试的场景，你就坦然多了。

5.要做好充分的准备 预计到自己临场可能会很紧张，应事先请有关的同事或家人充当主试人，进行模拟面试，找出可能存在的问题与不足，增强自己克服紧张的自信心。应反复告诫自己，不要将一次面试的得失看得太重。应该明白，自己紧

张，你的竞争对手也不轻松，也有可能出现差错，甚至可能不如你。同样条件下，谁克服了紧张，谁镇定，谁从容地回答提问，谁就会取得胜利。

6.面试中不要急着回答问题

主考官问完问题后，应试者可以考虑五至十秒钟后再作回答。在回答时，要注意语速不可太快，太快容易导致思维与表达脱节，快了也易表达不清。而你一旦意识到这些情况，就会更紧张，结果导致面试难以取得应有的效果。所以切记，面试从头到尾应该做到讲话不急不慢，逻辑严密，条理清楚。

7.任身体放松身心相通

当你的身体放松时，你的紧张也就得到了缓解。

(1)散步解忧。

有一项研究要求面试者分别用三种不同的步子走路：正常的步伐；摆动双臂昂首阔步；低头懒散行走。结果发现，前两种姿势能使人心情更加愉快。对此，心理学家分析说，摆动双臂时，可产生一种机械运动，使因焦虑而紧张的肩膀、颈部和背部肌肉得以放松。

(2)开怀大笑。

开怀大笑可令你紧绷的躯体迅速放松，在开心地笑过之后，由于手臂、脚部的肌肉不再紧张，血压、心跳有所缓和，你会感觉全身如同卸掉了千斤担子，你就会相当轻松。

(3)洗澡化忧。

专家指出，理想的洗澡水温为38~40℃，比人的体温略高，它能增加血液循环，使人镇定下来。它会使你紧张的肌肉放松，令你睡上一个好觉。

8.深呼吸

我们不高兴时，常长吁短叹。其实，长吁短叹就是一种无意的深呼吸，它无意中部分地排解了焦虑和紧张。面试前，你不妨主动做做深呼吸来缓和紧张情绪。

(1)首先吸气，尽可能地让自己的肺部充满空气，姿势随意。

(2)双手轻轻置于肋骨的下部，缓缓抬头，同时暗示自己“我很放松”。

(3)吸气要做到缓慢而自然，要用腹部的力量吸气，胸膛不要剧烈起伏。

(4)屏住呼吸

，放松全身肌肉，再将空气均匀平缓地呼出。很多时候，只要一次深呼吸便可让人平静下来。

9.睡一个好觉

面试前，很多人睡不好觉。固然，这与紧张有关，但多数时候，还是因为他们太重视睡觉的意义了。他们往往喜欢推论：太紧张睡不好觉明天精神肯定不好，面试要糟，搞得自己越来越紧张，以至于只能在极度困顿时才能入睡。以轻松的态度对待睡眠的意义，你便能如平时一样自然入睡。另外，如下一些窍门可助你入眠：

- (1)适当活动。对于整日伏案工作，静坐不动的人来说，入睡前散散步或做做操有助于睡一个好觉。
- (2)尽量松弛。平躺在床上，深呼吸一次，把注意力先集中在一个具体部位，如脚趾，然后从此端开始，放松至全身。
- (3)喝杯热奶。奶粉的一些成分可有助于睡眠。
- (4)进行冥想。躺在床上，想象一些枯燥无味的事情可以帮助睡眠。在英国，人们常常用羊一只只跳过栅栏这种想象来催眠。

10.调整饮食

德国生理学家沃尔可帕顿教授经长期研究后得出结论：香蕉等水果中含有一种可让人脑产生血清基的物质，而血清基有安神和让人愉悦的作用。帕顿教授进一步指出，某些人之所以患躁狂抑郁症，其中一个原因便是血清基的缺乏。所以，面试前的一餐，注意给自己加点水果。饮食专家亦指出，在你的菜谱上除常见的肉、鱼和蛋等高蛋白之外，再加上几片粗面粉做成的面包、马铃薯、丰富的蔬菜和水果等，有助于乐观情绪的产生和保持。以上几种方法是可通用的。但或许在你以往的经历中，你无意中已形成了自己的调适方法，那最好不过了。如果用一句话来概括面试前的正常的心理调适状态，那就是：放松，放松，再放松。当然，最根本的一点，我们认为，就是面试者能以平常心去面对自己正常的焦虑，能

带着正常的焦虑去坦然面试这才是对待焦虑的最有效的方法。
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