

面试课堂：2009年国家公务员面试礼仪一箩筐公务员考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/518/2021\\_2022\\_\\_E9\\_9D\\_A2\\_E8\\_AF\\_95\\_E8\\_AF\\_BE\\_E5\\_c26\\_518569.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/518/2021_2022__E9_9D_A2_E8_AF_95_E8_AF_BE_E5_c26_518569.htm)

古人云“凡事预则立，不预则废”。面试亦如此。面试是一门学问，一门艺术。每个面试者都应该正确认识自己，全面把握社会需求，准确进行社会定位，做好各方面的准备工作，才能运筹帷幄、决胜千里。同时，也必须加强礼仪修养，因为无论是谁，不管他的主、客观条件如何，面试的成功与否，与他自身的礼仪修养，以及他在面试过程中的具体运用，是密不可分的。

服饰首先，你应了解你将应聘的工作内容和性质，根据工作的内容和性质选择服饰。万学金路公务员周剑说，如果你应聘的是一个有创意的艺术类工作，像美术设计、广告策划、艺术表演之类的工作，着装应个性化一些，浪漫一些，新潮一些，刺激一些，甚至可带点反传统的情调如果应聘的是正规而严肃的办公室工作或教育工作，着装则应该规范一些，整齐一些，传统一些，男士穿一身西装，女士穿款式简单大方的裙装或套装如果应聘的是一份技术操作或经常野外作业的工作，日常便装就可以，如茄克之类。如果你对将要应聘的工作内容和性质不太了解，则可事先到应聘单位走一走，考察一下工作环境和职工的着装，以便在选择服饰时作参考也可以以清纯的打扮面试，如果不是太挑剔的主考官，也许会因你的清纯而产生好感，并不会让你在服饰外观上失分。

其次，穿着应与形体相协调，人有高、低、胖、瘦之别，选择服装也要因人而宜有人穿茄克，显干练利索、精神焕发有人穿西装则显得洒脱不俗，彬彬有礼有的人穿运动衣则给

人活泼之感有的人穿牛仔服则给人浪漫之情。高瘦的人，穿横条纹浅颜色的衣服，因为横条纹能延展人的视线，浅颜色能扩散人的视线，看起来较为丰满。相反，肥胖的人应穿竖条纹深颜色的衣服，因为竖条纹能伸展人的视线，深颜色能浓缩人的视线，看起来显得清秀。罗圈腿或腿型粗短的人，不应穿裤腿太大或太小的裤子，最好穿比一般标准稍宽的直筒型长裤，女士也可穿长裙予以遮掩。因此面试着装不仅要与形体相协调，而且要使服饰起到掩瑕扬瑜、美化形象的作用。\_\_最后，即使你在今后的工作、生活中并不准备穿着很讲究，但是为了这次面试，也必须装扮起来，即使流露出刻意的痕迹也无妨。因为它能显示出你对此次面试的重视程度。服饰是一种感情符号，聪明而有经验的主考官都很注意这方面的表现，从一个人所穿的衣服上看出你的态度，到底是重视还是不重视，是热情还是冷淡但如果由于经济原因，不能很好地装饰自己，至少也应保持服饰整洁。另一方面，即使经济条件许可，也不能过于讲究，如一身名牌或伪名牌，则可能弄巧成拙。也尽量不要戴戒指、耳环、项链、手镯等高档装饰品。另外，在一些细节方面也应特别注意，如皮鞋是否光亮，鞋带是否系上，纽扣是否扣好，丝袜有无抽丝，领带是否齐整，衣领是否翻卷等等这些不太被人注意的纸漏，在主考官看来也可能很刺眼，会功亏一篑。仪容 仪容能给人造成直接而敏感的“第一印象”，美好的仪容总能令人敬慕和青睐。当年尼克松和肯尼迪竞选美国总统，尼克松带病参加竞选，体重大减，脸上棱角突出，好出汗，又拒绝电视顾问费尽心机为他设计的补救措施。结果，观众在电视屏幕上看到的尼克松是两眼深陷、面颊苍白、汗流如注、声嘶

力竭的形象。相反，肯尼迪经过电视导演的精密筹划，养精蓄锐，精心彩排，则显得意气风发，红光满面，从容论道，挥洒自如。这是美国历史上第一次总统电视竞选，选民们注意的并不是双方政见，而是他们的仪表风度。对“形象”的好恶一定程度上决定了选票的投向，最终尼克松在竞选中败北。可见仪容美对事业的成功具有举足轻重的作用。在面试时一定要注意自己的仪容美，赢得面试官的好感，促使面试成功。美容化妆对于人的仪容有画龙点睛的作用。通过运用丰富的化妆用品和工具，采取合乎规则的步骤和技巧，对面颊五官及其它部位进行预想的渲染、描画和整理，以强调和突出人所具有的自然美，遮盖和弥补面部的不足和缺陷，使容貌尽可能完美。化妆应该与形体、肤色、服饰、发型、年龄、性格、身份相协调，而且要与面试的目的和要求有机结合起来，应以淡妆为宜，以自然真实为度，以协调、高雅、精神、舒适为美，以清洁健康为旨，塑造出一副淡雅清秀、健康自然、鲜明和谐、富有个性的容貌，使你焕发出青春的光彩，增强自信心，在面试的过程中增加魅力。同时化妆也是参加面试的重要礼仪要求。有人说“女人的美一半在头发。”的确，女性有一头秀发，能增添无限的风韵和魅力，“头上青丝如墨染”就是形容中国美女的千古佳话。对于男士而言，头发也非常重要，俗话说“男头女腰”，就道出了男士仪容美的首要标准。头发的造型是仪容美的重要部分，美容学家认为“发式是人的第二面孔。”恰当的发型会使人容光焕发，风度翩翩。万学金路公务员周剑认为，首先，选择发型要与自己的风度、气质相一致。举止端庄、稳重的人要选择朴素、沉稳的发型活泼直爽的人要选择线条明快

、造型开朗的发型潇洒奔放的人要选择豪爽浪漫的发型。其次，选择发型必须适合自己的脸型。椭圆的脸型是标准脸型，可任选发式长脸型的发式应该稍大些，设计的发型应该两侧蓬松，顶部头发遮住前额，即采用阔轮廓的发型圆脸型的发式不宜过大，设计的发型额角和顶角部分要隆起，采取高轮廓的发型方脸型的发式宜采取弧轮廓的发型菱形脸型的发式两侧要厚些，设计的发型两侧隆起呈椭圆型。总之，发型的设计只有与你的风度、气质、脸型相一致、相协调，才能达到和谐的美。另外，面试前一定要精心梳理、洗净梳齐，不必涂抹得过于油腻，要除去头屑和头饰中闪亮的首饰。女性一般不留披肩发，男士不烫发、不卷发。如果戴有眼镜，应擦干净眼镜片。男士应剃去胡须。服饰打扮服饰是面试中的主要知觉对象之一，面试时服装的选择在自我表现中起举足轻重的作用。美国行为学专家迈克amp.收集握。然后站直身子，精神饱满，面带微笑，挺胸收腹，两脚并齐，双臂自然下垂或交叉于体前，两腿靠拢，像松树一样伟岸挺拔，男士显得刚毅洒脱、舒展大方，女士显得婷立端庄、秀丽俊美。当主考官示意坐下时，方可落座。就坐后，可适当调整坐姿，坐姿对一个人的心理影响很大，若是直背靠椅，那是比较理想的，应轻轻坐下，上身正直，微向前倾，目前注视主考官的眼部和脸部以示尊重，双手放在扶手上或交叉于腹前，双腿自然变曲并拢，双脚平落地面若是软绵绵的沙发靠椅，也尽量控制自己，不要陷下去，要挺腰坐直，全神贯注地面对考官。不要弓腰曲背，抓耳挠腮，高跷“二郎腿”，女士忌双腿分开，身体各部位都不要抖动，要很稳重地坐在主考官面前，接受他对你的全方位考察。需递个人资料时，

应站起身双手捧上，表现出大方、谦逊和尊敬。面试结束时，应道声“谢谢”，站起身走到门前，再转身微笑地道一声“再见”，把美好的形象留给考官。"#F2F7FB" 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](http://www.100test.com)