

国家公务员面试：成功面试从第一印象开始公务员 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E5_9B_BD_E5_AE_B6_E5_85_AC_E5_c26_645991.htm

公务员面试的过程，就是考生在考官心里建立第一印象的过程。第一印象，又被称为“首因效应”，是一种心理效应，是形象强烈的知觉印象。心理学研究发现，与一个人初次会面，45秒钟内就能产生第一印象，也是心理定势。这种“心理定势”，决定了考官对考生的判断，而且，这种判断很不容易被改变。在公务员面试的时候，短短几秒钟内你留给考官的印象，或许就已经决定了你成功与否。第一印象由外表、声音和言语内容等几方面因素相互作用而成。其中，外表起到的作用占50%，内容和声音占40%，言语举止占10%。这里所说的外表不仅是外貌长相，还包括体态、气质、神情和衣着的细微差异，而声音同样包括音调、语气、语速、节奏，这些因素都将影响第一印象的形成。由此可以看出，除答题内容外，良好的仪容仪表和言语举止，在面试中的作用也不可小视，他们可以为面试成功增加必胜的筹码。下面介绍一些公务员面试仪容仪表知识，帮助广大考生建立一个良好的第一印象！（一）发型 试验显示，见到一个陌生人时，头发的样式比面部特征更能吸引对方的注意。长发暗示着健康和性感，短发看起来自信而成功，自然、中长、没有特定款式的发型，则让人感觉智慧和真实。发型的修饰最重要的是要整洁，规范，长度适中，款式适合自己。面试时，男士头发一般不可太短也不要太长，具体要求是：前发不附额，侧发不掩耳，后发不及衣领。头发超过肩膀的女士，最好用卡子或者发箍把头

发束起来。面试时，必须自信、自然的用目光和考官交流，因此，女士额头的头发尽量不要遮住眼睛。（二）面部 男士面部修饰除了要保持整洁之外，还要注意胡子、鼻毛等。而女士化妆的基本要求是自然、协调。自然就是力求化妆之后没有痕迹，给别人造成天生丽质的感觉。“清水出芙蓉，天然去雕饰”。协调就是要和自身整体协调、与环境协调和与身份协调。亮丽的妆容确实给人以活泼时尚的印象，但是，参加公务员面试的女士一定要注意多站在考官的角度考虑问题，要让自己看起来像一个政府部门的工作人员，而非参加选美的模特或者演员。（三）气味 建议不要使用香水和气味浓烈的发胶、发乳等，口部最重要的是要力求无异味。尽量避免面试前进食有异味的食物如葱、蒜、韭菜、海鲜等，在进入面试考场前可先嚼块口香糖，这样在清新口气的同时也可缓解紧张情绪。（四）着装 选择服装的关键是看职位要求，应聘政府部门穿着要偏向传统正规。公务员面试时穿着的服装不要太花哨华丽，要合乎自身形象，给人以干净利落、有专业精神的印象，男士要显得干练大方，女士要让人感觉庄重高雅。男士以西装、领带、衬衫、皮鞋为主，女士则尽量穿套装，裙装、裤装均可。男士着装的色彩应以深色为主，特别提倡穿深灰色、藏青色，这两种颜色的西装代表忠诚、果断、理性。女士的衣服如果色彩跳跃，也应以单色为主，不宜太过花里胡哨。切忌穿着粉红色套装，因为粉红色代表轻抚、虚荣。男士选择领带时，要注意与衬衫颜色搭配，领带宽度要接近西服翻领的宽度，系好的领带长度不要超过你的裤腰带。皮鞋也以黑色为主，不要穿色彩太过醒目的皮鞋，以免和衣服不相配。这里推荐一个标准正装搭配：暗蓝

色西装 + 白色衬衫 + 灰色毛衣 + 蓝色（或红色）斜纹领带 + 深蓝色袜子 + 黑色鞋 在任何人面前，我们只有一次机会建立第一印象，也就是说你永远没有第二次机会给考官以第一印象。所以，面试前应该花点时间和精力精心打造一下自己，力争将自己最完美的一面呈现给考官，为面试创造一个良好的开局。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