

公考面试指导：如何从语言、举止、仪表展示风度公务员

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/647/2021\\_2022\\_\\_E5\\_85\\_AC\\_E8\\_80\\_83\\_E9\\_9D\\_A2\\_E8\\_c26\\_647563.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022__E5_85_AC_E8_80_83_E9_9D_A2_E8_c26_647563.htm)

面试测评的指标体系中，一般包括对参试者风度评价的内容。在面试中，影响风度的指标主要有三个：语言表达、动作举止和服饰仪表。美国学者曾提出过一个公式：一个信息表达的总效果=7%的语言 38%的声音 55%的面部表情。从中我们可以看出，在面试中，除答题的内容外，应试者的表情、声音等其他因素，对面试成绩的影响也不可小视。因为，良好的气质风度可以凸显应试者的个人魅力，加深考官和评委良好的感觉和印象，从而在面试中取得胜人一筹的成绩。在公务员考试面试中，不少考生因为风度欠佳而影响了成绩，其中主要表现为以下3方面：一、在面试中语言表达的效果欠佳，声音低沉嘶哑，吐字不清，发音颤抖，口头禅过多，语速节奏把握不当。二、面试答题时，表情木然，神情紧张或过于严肃，目光吊滞。行为举止不当，过分谦恭，弯腰躬背，两手下意识地揉搓，点头哈腰。回答问题时辅助性的手势较零碎，频度过高，让人觉得滑稽可笑。坐姿不正，出现摇头晃脑、抖腿、架二郎腿等下意识的动作。三、仪表过于随便，给人留下不够庄重的感觉。那么，如何在面试中恰到好处地展示自己的风度，给考官留下最佳印象呢？专家根据其多年的研究与教学实战经验总结了以下4点供大家学习交流。一、在语言的表达上，要做到准确、精练、平易、生动 准确：要求考生在面试答题时掌握答题的思维技巧，遣词造句要能准确表情达意，如实反映自己的思想。切忌故弄玄虚、华而不实和生造词语。精练：

要求考生在面试答题时用语要简洁洗练，要言不烦，言简意赅，适当运用成语、谚语和简短明快的短句。力戒空话套话、口头禅和重复累赘之语。平易：要求考生在面试答题时应尽量通俗易懂，多用口语化的语言和明快的短句，多用自己的语言。生动：要求考生在面试答题时在掌握语言技巧的基础上，不能用呆板的念稿子似的语调来回答问题，应吐字清晰，嗓音响亮悦耳，圆润柔和，富有情感。要注意语调，说话时应掌握语法重音和逻辑重音，根据语义、语法及思想感情表达的需要而使语音显出高低、抑扬、快慢、轻重和停顿等变化。

二、在行为举止上，要尽量做到神情自若，优雅大方。由于面试的时间有限，高超的体态语言会给评委留下深刻的第一印象，是面试走向成功的良好开端。相反，如果体态语言笨拙，由于“晕轮效应”的作用，要想在有限的时间内通过精彩的答题来弥补和扭转不良印象，难度可想而知。那么，如何运用好体态语言呢？

一是要注意表情，以笑达意，以眼传神。适时的微笑能够融洽应试者与考官之间的关系，缩短彼此的心理距离，给人以美感，表达出愉悦的情绪体验和积极的心境。

二是要注意行为语言，坐姿要端正，举止要得体。坐立行走时要挺直脊梁。坐下后要两腿自然靠拢，给人以精神振奋的感觉。手的摆放要自然，在讲话时可以适当地添加一些辅助的手势，以吸引别人的注意，并起到强调的作用，但切不可手舞足蹈，给人作风漂浮的错觉。

三、有声语言和动作语言应适时互补。面试时回答问题的内容再好，若表情刻板，冷若冰霜，也会使语言表达逊色，让人觉得乏味，影响到面试的成绩。当然，也要防止体态语的乱用，不要老是无目的、单调、机械地重复某种动作，防止体态动作太

碎、太多，给人留下不够庄重的印象。四、在服饰仪表上，要衣冠整洁，头发、胡须要整理干净。外表在很大程度上决定着人的第一印象，着装应依据整洁、新颖、协调的原则，注意适合干部工作的职业特点和面试考场环境。要符合自己的气质，并能弥补性格的缺陷。根据人的审美通感的需要，着装上的冷暖色调与应试者性格的刚柔特色中和。要通过合适的服饰打扮来扬长避短，如体形胖者穿衣颜色宜深，产生紧缩和匀称感，瘦者则应相反。此外，还要符合性别和年龄特征。要达到以上各方面的要求，增强自身的气质和风度，平时就要从以下三个方面进行训练。

第一，强化心理素质。强化心理素质可以从以下四方面入手：一、重视实践锻炼。平时应该积极争取参加辩论、演讲和即席发言的机会，在实践中提高自己。二、要善于自我调节心理。学会自我鼓励、疏导和暗示，以减轻心理压力。三、准备充分，增强信心。如有可能，应事前模拟面试的情景，请朋友扮演考官，并充分考虑到各种可能出现的情况，以求在面试时保持最佳形象。四、要提前适应面试的应试环境，尽早熟悉应试的现场，以提高心理的适应度。

第二，重视点滴积累。台上几分钟，台下十年功。面试中，考生要想最大限度地展现出自己的风度和魅力，平时就要处处做有心人，从言谈举止、坐立行走等生活的点滴之处入手，培养自己的风度。要注意通过自我审视来改进自身的外在形象，善于自我否定，有意识地从细枝末节上矫正自身存在的一些不良习惯，如耸肩、晃腿、挤眉弄眼、说话时唾沫纷飞等，绝不能把平时的一些不好的行为带到面试考场去。

第三，注意知识的积累。在注意学习、提高素质的同时，也要注意搜集、学习和揣摩有关增强风度修养方面的资料。

，以这方面的成功人士作为范例和楷模来借鉴和仿效，并经常自我对照，从而弥补自身气质形象上存在的不足和缺陷。通过自己知识素养的提高，将自己的风度气质推进到理想的境界。小动作 大意味 面试中注意非语言交流 面试，在你说第一句话之前就已经开始了。面试官会通过你的外表、姿势、神情对你进行判断。以下是一些需要提防的非语言陷阱：

**握手：**这是你与面试官的初次见面。如果面试官伸出手，却握到了一只软弱无力、湿乎乎的手，那么这不是一个好的开端。你的手应当是干暖的，握起手来坚实有力，但不要太使劲。你可在刚到面试现场时，用凉水或热水冲一冲。

**姿势：**站如松、坐如钟。你应表现出精力和热忱，没精打采的姿势看上去会显得疲惫不堪或漫不经心。

**眼睛：**看着面试官时不要瞪视，因为会显得太有进攻性。如果说话时不停地环视房间，则显得缺乏自信或对所谈话题感觉不舒服。

**手：**说话时做些手势是很自然的，但太专注于手势可能会分散人的注意力。另外，避免说话时触摸自己的嘴。

**不要坐立不安：**面试中，没有什么比抚弄头发、按笔帽、脚拍地或不由自主地触摸身体某部分更糟糕的了。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)