

公务员面试中如何玩转“首因效应”获得面试官青睐  
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\\_E5\\_8A\\_A1\\_E5\\_91\\_98\\_E9\\_c26\\_647564.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022__E5_85_AC_E5_8A_A1_E5_91_98_E9_c26_647564.htm) 【阅读提示】

在日常人际互动中，经常能听到有人说“一见如故”“一见倾心”“一见钟情”。调查显示，在公务员面试中面试官对应试者的第一印象会影响其决策，这是“首因效应”的力量。那么如何充分利用“首因效应”，获得面试官的青睐，为成功踏上公务员之路迈出关键的一步？确实，第一印象，可让人获得机遇，亦可让人产生误解。心理学家认为第一印象与外表、肢体语言及谈话有关。这里，华图面试专家分别从仪表、动作、言语入手，为读者揭开在公务员面试中获得良好印象的秘籍。

一、仪表简洁、端庄在公务员面试中，语言交流只占了30%的比例，外表起到的作用也占30%，走路和就坐等身体语言占20%，声音占10%，差错占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，应试者在面试时不仅要注意内在的知识性发挥，而且要严格规范自己的外在形象。穿着打扮在第一印象中不容小觑。从心理学上，人们通常把那些外表吸引力强的人看做友善、聪明且善于社交的人。外表吸引力很大程度依赖于天生，但人们可以通过一些方法使自己的吸引力最大化，穿着打扮就是其中之一。面试时对着装不可掉以轻心，但精心选择并不等于极端地求新求异。面试时的着装要有针对性，让面试官能够辨析应试者本人同其所报考职位的吻合度，至少不能犯基本的禁忌。比如要保持面试当天头发干爽净洁、款式大方，前发不要遮眼遮脸，男生鬓角的头发不要过耳；无汗味，没

头屑，不要过多使用发胶。女生在穿衣打扮上一般没有什么大问题，需要提醒的是某些粗心的男生，如果穿的是西服，那么就应该穿皮鞋，袜子一般要和裤子的颜色相适合，不妨选择黑色或者深色的。正式面试时，以长裤并熨烫笔挺为好。避免穿着过于老旧的西装，颜色以素净为佳，并尽量选择颜色明亮的领带。在面试时最好别戴首饰配件，要知道简单就是品味。女生如果选择戴首饰，也应选择秀气、高雅的，千万不可佩戴贵重的珠宝，同时注意不要让首饰发出声音。值得注意的是，第一印象一旦形成，便很难改变，因此我们要珍惜这仅有的面试机会。在平时要注意自我修炼，比如观察自己，找到适合自己的打扮风格，不断学习和充实自己，适时展现自己的气质和风采。

## 二、动作自然、优雅

一个无心的眼神，一个不经意的微笑，细小的动作在第一印象中，可能会决定成败。在面试中，应试者如果能维持良好的眼神交流、直挺的姿势、在恰当之际，展现一个微笑或眼神，可以让面试官觉得这是个自信且可亲近的人。在形成第一印象的因素中，重要性仅次于外表吸引力的就是身体语言。有研究表明，在人际交往中，身体语言的信息要比有声语言信息的内涵多数倍。为了建立良好的第一印象，华图面试专家建议，坐的时候两脚要着地，站的时候也要稳如泰山，坐和站的时候不要手臂交叉，还有避免谈话时做出一些下意识的小动作或姿态。面试时，应试者还应与众面试官保持眼神接触，以表示对主面试官的尊重。目光接触的技巧是，盯住主面试官的鼻梁处，每次15秒左右，然后自然地转向其他地方，然后隔30秒左右，又再望向主面试官的双眼鼻梁处。切忌目光犹疑，躲避闪烁，这是缺乏自信的表现。注意进退礼仪，一

定要保持抬头挺胸的姿态和饱满的精神状态。三、言语落落大方 展开有效的谈话是树立良好第一印象的重要部分。在面试中，展现自己不必高谈阔论。应试者对自己经历及能力的表述应该简明扼要，适可而止。在与面试官的问答中，应试者切忌迫不及待地抢话或争辩，要注意谈吐谦逊、自然、落落大方，以增加自己的可信度和亲和力。同时，一个善于交谈的人还要能够倾听他人的谈话，能在交谈时适当点头，保持沉默或改变语调，能够通过问题使他人融入交谈，能够把握谈话气氛等。讲话时还要注意说话的嗓音、语速、语流等。嗓音可以看出一个人是否紧张、是否自信，平时应多练习演讲、交谈的艺术，控制说话的语速，不要尖声尖气，声细无力，应保持音调平静，音量适中，回答简练，尽量少带“嗯”、“这个”等无关紧要的习惯语，这些都显示出在自我表达方面的不专业。而且一个人要是具备一技之长也会给人留下一个好的第一印象，如果考生符合该条的话，请自行按度把握。另外，印象还有个性和共性之分。个性方面就是不能排除某些面试官根据个人偏好来评分的可能，如某面试官可能会根据自身经历，对有某种形象特征的人有好感等。个性方面的印象我们无从把握，但我们可以从共性方面，提升自己给别人的第一印象，诸如真诚、善良，有礼貌等，这些都是形成良好印象的要素。应试者的一举一动、一言一行，面试官都能尽收眼底。所以面试礼仪是至关重要的一个环节，礼仪是个人素质的一种外在表现形式。面试礼仪这个环节又由许多小环节构成，一旦礼仪知识知之甚少，或忽视礼仪的作用，都可能在一个小环节上出现纰漏，导致最终被淘汰出局。所以，国考面试，礼仪方面的成败还在细节。小编提

示：首因效应也叫首次效应、优先效应或“第一印象”效应。它是指当人们第一次与某物或某人相接触时会留下深刻印象。第一印象作用最强，持续的时间也长，比以后得到的信息对于事物整个印象产生的作用更强。首因，是指首次认知客体而在脑中留下的“第一印象”。首因效应，是指个体在社会认知过程中，通过“第一印象”最先输入的信息对客体以后的认知产生的影响作用。相关推荐：2010年国家公务员考试面试指导专题 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)