

国考面试临场技巧：用肢体语言彰显自信果断公务员 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_9B_BD_E8_80_83_E9_9D_A2_E8_c26_647866.htm

适当运用肢体语言能够提高考生在考官眼中的整体印象，成为面试的助力，坚持训练下去，对于考生日常的人际沟通也有很大帮助。身体不会说谎。也许我们嘴上说“不”，但是我们的姿态、神情等肢体语言会泄露出我们的真实情感。识别各种体态语言的符号，对其作出正确的阐释，并且身体力行，可以使面试活动变得容易些。当然，谁懂得这些信号，就可以积极地包装自己的肢体语言。下面是一个肢体语言的信息含义表，仅供考生面试备考时加以参考。

肢体语言信息	含义
身体部位	动作
含义	头部抬头上昂自信、果断、较为自我向左倾享受谈话过程、放松向右倾在思考与判断、紧张眼神正视对方友善、诚恳、外向、有安全感、自信、笃定游移不定紧张、不自信、不诚实、内向、人际敏感度较低手手抓住椅把不自信、紧张手绕衣角或其他东西不自信、紧张、或者心不在焉、不专注双手垫在屁股下面保守、拘谨，人际交往能力弱手挠喉咙、手放在嘴唇上不认同、准备发言反对双手放在背后或环抱双臂不欣赏、质疑、防备、准备攻击翘二郎腿、腿脚抖动清高、随意、有些自大腿脚两脚张开，脚尖朝对方开放、诚恳两腿交叉，向内收回封闭、不友好坐姿往后靠放松、自我、骄傲往前倾注意、感兴趣、谦虚坐在椅边上不安、厌烦、警觉

根据上表，以下是一些面试常用的礼仪及注意要点：一、站立、行走、落座。如何站、如何走、如何坐，是肢体训练的重点，要站出自己的风姿，走出自己的气质，坐出自己的品

味。站出自己的风姿。面试场上，考生的一举一动都是考官评价的依据。一个人的站立姿态、走路姿态往往能够透露他的性格和精神气质，练走先练站，这是顺序。练习站姿，我们应该用模特的标准要求自己。在视觉上，所有模特都有一种“挺拔向上”的感觉，这得益于他们日常的刻苦训练。考生可参考以下方法训练站姿：穿上紧身的衣服、高跟鞋或皮鞋，女孩子不要扎马尾；贴墙壁，找一个练习伙伴帮你拿起5张薄纸，分别放在后脑，双肩肩头，臀部，膝盖之间，挺胸收腹、双脚并拢地站住，如果它们没有掉，你已经初步达标；看镜子，一边练习站姿一边练习说话微笑，练习伙伴此时也要尽量多提意见。走出自己的气质。学会了站立，接下来要学走路，站立是静止之美，走路就是运动之美，走路要抓住三个要点： 直线。上身要直，挺胸收腹，背部、腰部、膝盖避免弯曲；目光要直，目不斜视，头部端正，不要摇头晃脑、瞻前顾后；方向要直，行进时，脚尖向前，不要内八字或外八字，每一步的距离适中、均匀，行走轨迹应是直线，不要忽左忽右。 协调。身体各个部位都要协调，不要同手同脚，手臂摆动幅度以30度为宜；动作要协调，不要把手插在口袋里，不要把双手背在身后，不要低着头只看脚尖，更不要发生过大的脚步声，扬起灰尘。协调还有男女之别，男性要矫健豪迈，女性要轻灵含蓄。 平稳。重心要平稳，起步重心前倾，行走时重心落在前脚掌；肩部要平稳，不要摇晃肩膀；走路要有节奏感，适度的节奏感本身就给人以“稳”的感觉。坐出自己的品味。坐姿很重要，既要坐得让自己舒服，又要让考官看着舒服。一般人维持同一个坐姿时间过长，都会出现身体僵硬。所以，考生练习坐姿，不能急于

求成。搬一把椅子坐在镜子前，请练习伙伴客串面试官，充当观察者，练习开始。就座前三大纪律：客随主便。在面试官指定的位置就座，面试官同意后方可入座，面试官落座后方可入座。左进左出。正式场合一定要从左侧走向自己的座位，从左侧离开自己的坐位。无声无息。不论是落座还是放东西、调整姿势，都不要着急，不要发出太大的声音。落座后八项注意：不要坐满椅子，只坐到2/3；两脚自然落地，女士双腿双脚并拢，男士双腿可以张开，但不要超过肩宽；双手不要抱胸，不要乱摆，自然地放在膝盖上；挺胸抬头，上身不论何时都要保持端正，不要前后左右摇摆，不要靠椅背；头不要乱晃，脚不要乱动；手的动作要自然。不要拿手指指点点，不要不安地抓着裙子或裤子，不要摆弄头发和胡子，不要做出摸脸、掩口等等动作。尽量正面平视面试官，身体要随着视线角度调整，调整动作要轻微，倾听对方说话时身体可微微前倾，表示关注；非必要情况不要随意改变坐姿，频频改变坐姿，会给人“坐立不安”的印象。

二、敲门、关门。敲门的声音不宜缺乏力度，软绵绵的敲门声会给人留下懦弱的印象。不要用手掌和手背大声敲门，应将食指弯曲后敲门，这样发出的声音大小适宜，有一定的穿透力。敲门要有节奏，一般规律是三下一停顿，约停数秒后，对方没有回答，稍加力度继续敲，直到对方请进方能进入。

三、握手。面试的时候，与面试官握手是常见的礼仪，伸手的时候尽量手心向上，握手应有一定的力度，眼睛要注视对方的眼睛，表情自然、微笑，手心不要有汗，握手时间不宜过长，也不要用力摇晃。握手时，长者尊者有选择权，别人伸手你才能伸手，如果面试官没有握手的意思，考生不宜主动

伸手。四、观察房间与面试官。考生进入房间，观察房间陈设、打量面试官也是掌握信息的重要环节，观察房间要细致，采用环视的方式打量房间的整体格局。目光要保持平视或低于水平视线，要用坦白专注的眼神观察面试官，不要像揭了盖头的小媳妇，偷偷摸摸地瞄对方的脸。也不要斜着眼打量对方。考生落座后的几秒，是面试官和考生互相打量的时间，这个时候目光的交流最为直接，面试官希望看到一位目光果断自信的考生，所以，不要回避面试官的目光，更不要低头。规范的礼仪，举手投足都有分寸、有讲究。其中，肢体动作从初期的全面训练到面试时必须注意的细小动作，必须反复练习，深入体会。考生可以借助DV录像机、录音机、可以录像的手机、镜子等作为自我观察的工具，贵在持之以恒。当你发现自己气质端正，举止得宜，照镜子的时候，自己都忍不住多看几眼，这个时候，你还怕面试吗？相关推荐：2010年国家公务员面试指导 2010年国家公务员面试十大命题热点专家点评 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