

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](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
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	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](http://www.100test.com)