

offcn 中公教育 | 公考面试快速通关的首选教材

2016 最新版

公务员面试快速通关系列 面试消除紧张秘籍

紧张表现 案例分析 调适指导

李永新◎主编

掌握调适之法 告别面试紧张 轻轻松松赢面试

购书
立享

580元名师核心考点班+千元优惠+模拟面试测评+图书增值下载

人民日报出版社

offcn中公教育 公考面试快速通关的首选教材

2016 最新版

公务员面试快速通关系列 面试消除紧张秘籍

李永新 主编

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

面试消除紧张秘籍 / 李永新主编. — 北京: 人民日报出版社, 2014.9(2015.7 重印)

(公务员面试快速通关系列)

ISBN 978-7-5115-2770-7

I. ①面... II. ①李... III. ①公务员-招聘-考试-中国-自学参考资料 IV. ①D630.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 207560 号

书 名: 公务员面试快速通关系列·面试消除紧张秘籍
作 者: 李永新

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 段亚丽 闫 黎
封面设计: 中公教育图书设计中心

出版发行: 人民日报出版社
社 址: 北京金台西路 2 号
邮政编码: 100733
发行热线: (010)65369527 65369846 65369509 65369510
邮购热线: (010)65369530 62363527
编辑热线: (010)65369511
网 址: www.peopledaily.press.com
经 销: 新华书店
印 刷: 北京泽宇印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32
字 数: 172 千字
印 张: 6
印 次: 2014 年 11 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-2770-7
定 价: 25.00 元

如有质量或印装问题,请拨打售后服务电话 010-82838515

目录

第一章

紧张对面试的影响

第一节 举止礼仪方面	(1)
一、肢体僵硬	(1)
二、面无表情	(4)
三、目光游离	(6)
四、精神萎靡	(9)
第二节 言语表达方面	(11)
一、语言不流畅	(11)
二、语无伦次	(15)
三、声音过小	(17)
四、语速音调怪异	(20)
第三节 思维内容方面	(22)
一、大脑空白	(22)

二、思维混乱	(26)
--------------	------

第二章 导致紧张的六大原因

一、期望过高	(30)
二、焦虑不安	(33)
三、自卑敏感	(36)
四、悲观沮丧	(39)
五、轻浮急躁	(42)
六、苛求完美	(44)

第三章 摆正心态消除紧张

一、摆脱期望过高	(48)
(一)经典案例	(48)
(二)消除紧张秘籍	(49)
二、驱散焦虑不安	(55)
(一)经典案例	(55)
(二)消除紧张秘籍	(57)
三、走出自卑敏感	(62)
(一)经典案例	(62)

(二)消除紧张秘籍	(65)
四、告别悲观沮丧	(70)
(一)经典案例	(70)
(二)消除紧张秘籍	(72)
五、改变轻浮急躁	(74)
(一)经典案例	(74)
(二)消除紧张秘籍	(76)
六、摆脱完美心理	(79)
(一)经典案例	(79)
(二)消除紧张秘籍	(81)

第四章

细节调适赢面试

第一节 举止礼仪要得当	(84)
一、静态礼仪	(84)
(一)着装	(84)
(二)仪容礼仪	(90)
二、动态礼仪	(94)
(一)举止方面	(94)
(二)考场礼仪	(98)

第二节 言语表达要流畅 (100)

一、言语表达必需的五项基础能力 (100)

(一)看的能力 (100)

(二)听的能力 (101)

(三)背的能力 (101)

(四)想的能力 (101)

(五)说的能力 (101)

二、出色的言语表达必备的四大标准 (102)

(一)言之有心——充足的心理准备 (102)

(二)言之有势——良好的表现形式 (102)

(三)言之有情——充沛的感情 (103)

(四)言之有物——丰富的内涵 (103)

三、言语表达训练法 (103)

(一)“心”之打造法 (104)

(二)“形”之打造法 (107)

(三)“情”之打造法 (118)

(四)“物”之打造法 (123)

第三节 考前其他注意事项 (133)

一、应给自己留下充足的时间到达面试地点 (133)

二、考生在考前要进行适当的模拟面试训练 (134)

三、在考前要把考官“和谐化”“和蔼化”	(134)
四、不要总想着非做公务员不可	(134)
五、进入面试后应低调处理	(134)
六、不要怕说错话	(135)

附 录

一、人格测试了解自我	(136)
二、自我调适十大方法	(160)
三、阳光心态格言共享	(164)

国家公务员考试面试面授课程体系	(168)
2015 年国考职位分析	(172)
中公教育·全国分校一览表	(174)

第一章 紧张对面试的影响

写在章前:紧张情绪对面试有多方面的影响,如举止礼仪、言语表达、思维内容方面。由于紧张情绪,考生往往会在考场上出现不同程度的反常表现,如肢体僵硬、目光游离,说起话来语无伦次,大脑一片空白。受到不良情绪的影响,考生无法充分发挥自己的真实水平,结果只能遗憾地走出考场。本章中,我们将列举一些考场紧张情绪的表现以及产生的不良影响。

第一节 举止礼仪方面

我们在平时找工作的面试环节往往都非常重视自己的思维表达、语言的运用和谈吐,而往往忽视了自身的举止礼仪。虽然说招聘单位更重视人才的内在品质,但外在的举止礼仪也是其考核的重要方面,尤其是对于公务员面试而言,国家行政部门选人用人向来“严厉苛刻”,考查的是一个人方方面面的能力,看重个人的整体素质。因此,为了更好地展现最优秀的自己,考生们在个人的举止礼仪方面更应多加注意,不能含糊。以下列举的几个案例,是考生在考场中经常出现的情况,通过分析和解读,希望大家能够从中发现自身也存在的一些问题,以便后期针对性解决。

一、肢体僵硬

“身体像被绑架了一样”

小王今年 25 岁,一年前毕业于吉林省某名牌大学计算机科学与技术专业,毕业后一直在某网站做网络技术工程师,但考虑到工作离

家较远,且大城市经济压力很大,于是在今年报考了家乡所在地市政府的公务员考试,并以笔试第一名的好成绩进入面试,但遗憾的是,小王最终以总分 0.5 分的差距输给了笔试的第二名。

说起他的面试经历,小王深感遗憾,据他讲:“大家都说学理工科的男生很‘闷骚’,我觉得自己可能就是个典型吧,不太爱说,不善表达,但内心活动还是很丰富的,面试失败虽然非常遗憾,但也在情理之中。”对于面试失败,小王认为:“可能问题还是表达上有点不协调、不自然。”

小王是一个勤奋稳重的男孩,喜欢钻研专业知识,喜欢在屋子里看书,也曾代表学校参加过很多电子类大赛,拿过很多大奖,并在校内连获学年奖学金和大学生创新项目奖等。在公务员面试之前,小王非常认真地做了准备工作。经过反复的学习和练习,小王的答题思维、知识积累和答题技巧上已经基本没有什么问题了,所以信心满满的他在面试当天也是西装革履非常精神地去参加了面试。

进入考场后,虽然内心是充满自信的,但是第一次经历如此正式的面试,小王还是紧张地发抖。当他真正走进面试考场时,发现自己已经紧张得不知所措,顿时就觉得手不知该放在哪里。他一直告诉自己要冷静、淡定,但身体还是因为紧张显得有些发抖而不够灵活。由于思维训练并不少,面对问题时小王还是基本能够应答如流的,但是身体却像是被绑架了一样,一直伫立着不知道如何活动。他的拘谨和僵硬的肢体语言仿佛让整个面试考场处于静止状态,像是在听广播,只有声音没有画面感。

面试结束后,小王为自己的紧张和僵硬的肢体语言深感懊悔。虽然回答问题内容上还算不错,但是面试时过于僵硬的肢体表现还是让小王没有获得他预期的面试分数,仅以 0.5 分之差与公务员擦肩而过。



案例分析

由于面试紧张而导致肢体僵硬的情况在面试中很常见,肢体语言不自然看似无大碍,但在公务员面试考场上却影响重大。面试不仅考

查考生的言语表达,肢体动作也是反映一个人心理状态的重要因素,如果过分紧张而导致肢体僵硬,将自己捆绑起来,无法用肢体动作来更好地诠释想法,在一定程度上会影响考官对其个人的整体心理素质的判断,也会影响语言的说服力。

“同手同脚”

小林是某著名高校会计专业的高材生,在国家和地方公务员考试中屡次杀进面试,是同学们羡慕的对象,但小林也有自己的苦恼,面试场上他屡屡失利,懊恼自己为什么总是表现得大失水准,暗下决心要在即将到来的国考铁路公安系统面试中一雪前耻。

面试当天,小林早早到了考场熟悉环境,以鼓励自己轻松一些,殊不知提早过多抵达,前一天晚上没睡好又加上天气冷,小林的状态并不稳定,看着一个个或踌躇满志,或稳重自信的考生依次步入考场,小林的心里再一次打起了鼓。

当引导员叫到自己的号码时,小林已经紧张得四肢僵硬,迈步子都很困难,同手同脚地走进了考场,考官们都不由笑了。小林对自己的表现更加懊恼,坐下时紧张地把桌子都撞出了动静,坐下后头都不敢转动,整个人僵在那儿木然地对着考官。虽然坐下时的姿势比较别扭,但整个面试过程中,小林都一动也不敢动。回答问题时牙齿打颤,一句“面对这个问题,我会这样处理”都分了几次才说完。考官念题考生听题时,本可以拿笔在面前的纸上记下关键词,小林的手握住笔就不太会动了,整个姿势保持到了最后,考官提醒面试结束时,小林愣了一会,僵直地扶着桌子像木头人一样,拖着已经麻了的一条腿挪出考场,出了一身冷汗。这样的表现可想而知,小林在又一次懊悔中输给了收放自如的竞争者。



案例分析

遇到不熟悉的环境,人本来就容易紧张,提前熟悉考场其实是一个不错的举动,但前提是对自己的面试准备充分,心中有数,既不妄自菲薄也不盲目自信。小林在几次面试失利中所明白的只有告诫自己

放松,却没有把握住怎样让自己心态平和、踏实,达到真正的自信、自如的状态。出现同手同脚这样的失误,给考官的第一印象就是大大减分的,紧张到连正常走路的控制力都失去了,那即使后面作答得再好,也会让考官判断你是一个难有大作为的人。

二、面无表情

“面瘫姐”

小高是某高校的应届毕业生,在人文学院读汉语言文学专业。在平时生活中,小高不仅喜欢看书,还喜欢尝试着写书,在初中就已经能够独自撰写一篇短篇小说了。大学毕业前,小高一直梦想着成为一名自由作家。但现在的就业形势一年不如一年,小高开始茫然起来,她不知道自己写作的理想是否能够有更好的发展。父母建议小高报考公务员,乖巧懂事的小高听了父母的话,觉得十分有道理,于是开始专心准备起公考来。“功夫不负有心人”,小高的综合能力和文笔写作都非常出色,因此,笔试也取得了第二名的好成绩,而当时报考职位招三个人,小高被录用的机会是很大的。

在接下来的面试准备中,小高做得比较认真。例如,在学校听讲座、和同学一起模拟练习、报考辅导班等,训练时辅导班的指导老师总觉得有些地方不对,最后找出了小高的毛病——脸上缺乏表情。小高是个温柔的姑娘,但从小就不爱笑的她一直被同学们起外号,叫做“面瘫姐”。虽然内心很火热,但从脸上看,总是给人冷冷的、很难相处的感觉,在放松的条件下还好,但是在紧张的时候,总是面无表情,让人难以捉摸。

面试当天,小高一直在心里暗示自己要学会微笑,进去后要记得一直保持微笑。但不听使唤的双腿一直在剧烈地颤抖,心脏一直像皮球一样跳动,不停地左右着她的思维。进入考场后她的心跳更加快了,紧接着面试开始了,看完所有的面试题目,由于平时训练较多,她很快有了答题的突破口和完整思路。就在紧张地答题时,忽然间大脑又充斥着这样的提醒:面瘫妹,要记得微笑。平时不带任何表情的她真的像

大家说的“笑起来跟哭似的”，即便这样，小高还是在回答问题的过程中对着面试官牵强地笑，连回答一般突发类问题时也是微笑的。那种微笑让她自己都觉得不自然，慢慢地意识到不妥的她忽然觉得有些尴尬，当时心思完全乱了，也导致了既定的思路被打乱。

结果可想而知，没有准备好举止仪表的小高最终因为紧张和慌乱而错失了那个难能可贵的机会。



案例分析

人们常说微笑能够拉近人与人之间的距离，微笑能给人以温暖的感觉，对于面试而言，微笑更是必不可少的表情，它可以让考官看到你的亲和力、乐观大方。但面部表情更需要恰当的完美展现，这不仅在于考试前要不断提醒自己，更多的是平时待人接物的习惯，面部表情的丰富，有时候能够像语言一样，让考官能够很好地了解你的心思和想法，感受到你的情绪稳定情况。因此，丰富、恰当的面部表情可以成为一个人心灵的“话筒”。

“平板脸”

小赵同学是个比较稳重、不苟言笑的人，学习上态度严谨，生活中看起来也比较严肃，但熟悉他的同学朋友都知道他有一颗热忱的心。在国家公务员某部门考试中，小赵凭借不俗的专业成绩进入了面试环节。同学们对他的实力纷纷表示赞扬、羡慕，小赵自己也更加认真地准备着面试，随着面试的临近，他感觉是万事俱备、只欠东风。

通过对面试礼仪的学习，小赵也知道要保持得体的微笑和平和的态度回应考官，面试当天，不习惯挂着笑容的小赵挤出一个咧嘴笑的表情迈入考场，他不知道的是，因为紧张，他生硬的笑容僵在脸上显得十分怪异，在向考官问好后，紧张的脸部肌肉自动回归到严肃平板甚至有点下垂的状态。甚至面对考官提问“你最近经常睡懒觉，领导经常来电提醒，于是你把领导的铃声设成《鬼子进村》，这样能督促自己不睡懒觉，这事让领导知道了，领导不高兴，现在考官是领导，你怎么

和领导说”时,他回答的时候也是表情严肃,眼睛看着考官,眼神却是放空的。小赵紧张得丝毫没有意识到这点,看起来像是一直瞪着考官却没有表情和眼神交流,考官对其表现的不尊重之意深感不悦。其实小赵的心里七上八下,满脑子都在苦苦思索答案,完全忘了应该和考官互动的面试基本礼仪,绷紧平板的一张脸,对着考官像领导看下属一样严肃。小赵的面试成绩最终不高,这和他在那紧张木然的表现脱不开干系。



案例分析

在紧张的考场氛围中,确实很难保持轻松自如的微笑,表情控制上也考验着考生的心理能力。即使在认真地思考问题时,面前都是未来的领导和考官,面无表情和表情太严肃都不合适,也不利于考场的氛围。面部表情看似并非面试的关键,但这是考生与考官的一种互动,如果互动得当、良好,很可能会给考官留下良好印象,也有助于面试的顺利进行。因此,就需要考生在平时模拟训练时加强练习,以免在考场上因为心理紧张而控制不好表情或是僵硬地面无表情,给考官留下一个妄自尊大甚至是目中无人的印象。

三、目光游离

“心虚不敢抬头”

小南是一名刚毕业的理科生,平时非常不善言谈,毕业时看到大家都在报考公务员,于是自己也随着大潮报了名,没想到的是,漫不经心的小南最终以高分通过了笔试,这让包括他自己在内的所有人都感到意外。接下来的面试,小南开始精心准备起来,于是他也像其他过了笔试的同学一样,认真研读面试内容,组团参加面试模拟,练习得也还算不错。但唯一不足的是,小南在平时有些害羞和腼腆,说话的时候会不自然地低下头,或者不敢直视他人,而这在他的面试中也产生了重要的影响。

据小南介绍,面试当天,他整理好衣服鞋子,自信满满地走进了候考室,轮到他进去时,略微地感到一丝紧张,但依旧面带微笑,礼貌地

向考官们问好。但没想到的是,依据往年题型,多数都为时政性问题和考查计划组织能力的问题,而今年的面试题中部分考题发生了变化,其中一道变成了情境模拟题,是针对突发的某个情境,请考生现场模拟如何解决。针对这样的变化,小南在之前的准备中毫无涉及,所以压力顿时增大,心里也格外紧张。虽然也含含糊糊地说了下来,但还是影响了后面的发挥。接下来的问题还涉及小南大学时所参加的活动内容,小南在大学一直是个宅男,几乎没有参加过社团活动,但是为了应对面试,他临时编造了一个故事,心虚腼腆的他一直不敢正视考官的眼睛,一会儿低头,一会儿眼神游离地环顾四周,无论看到哪里都觉得一片茫然、不知所措,一副生怕被揭穿的样子。

在小南后来的回忆中,他说:“当时真的是在慌乱之下临时编造,所以根本不敢直视考官,不用说眼神交流了,我都不知道自己当时都看了些什么,完全是神游的状态,我想这也是影响我面试分数的重要原因吧。但经过这个教训,让我认识到回答问题时一定要坦然相告,这样我才能坦坦荡荡,而且眼神交流也更能说服考官吧。”



案例分析

眼睛是心灵的窗户,眼神是最富感染力的表情语言,在我们的相互交往,在与考官的面对面交流中,只有将眼神与有声的语言相互协调,才能更好地表现我们真实的思想,表达最真实的感情,眼睛凝视时间的长短,眼睛张开的大小,眼睛所看的方位或眼睛的其他变化都会传递最微妙的信息,目光游离、缺乏聚焦,让考官能够很直观地感受到你的紧张和不真诚。因此,在回答问题时不仅要坦诚相待,还要注意眼神的交流和沟通,让眼睛也会说话。

“眼睛不知道该看哪里”

小胡性格比较内向,喜欢把自己的想法用文字表达出来,文笔不俗,在大大小小的考试中表现甚佳。作为应届毕业生,小胡不出意料地在国家公务员银监会笔试中取得了好成绩并进入面试。

因为习惯于笔杆子说话,准备面试时小胡也是时常默默看历年真题和模拟,学习面试理论,在心里演练答题,自认为准备比较充分。在正式考试时,面对考官的引导语,小胡心里忐忑,大脑一片空白,好在及时找回了思绪,认真听了提问,“结合自身经历谈一谈你对‘大事讲原则,小事讲方法’的理解”。题目对他而言倒是难度不太大,然而太少开口,即使有内容可说,小胡也要斟酌一下才能将思路补充完全。在高度紧张的思考过程中,小胡目光游离,眼神飘忽不定,一会儿定在墙角,一会儿飘到天花板,有时候从考官身上扫过,一直在回忆中搜刮自己能够运用上的材料,考官试图和他对视向其问话,他眼里闪烁着不确定飞速瞄了考官一眼,又心虚地低下头,计时员提醒“考生请答题”时,小胡着急地一直眨巴眼睛,眼珠转来转去希望能够多组织一下语言。开口时也免不了带上这眼神不定的表情“我认为...(嗯)大事讲原则,小事讲方法指的是(眼睛看向右上角思索状)大事应该规矩先行,而小事则需变通处理(眼神飘向前方考官头顶上)。大事讲原则需要的是我们在处理...大事上一丝不苟,对破坏规矩的行为毫不留情...(思考中眼神停在最左侧考官的桌面上)。(思考回神,眼神回归到正前方考官衣领处)作为公务员更是要恪守原则,绝不能越过底线。有道是‘水至清则无鱼’(引用了俗语感觉自信一分,抬起目光看了下考官,接触到考官严肃的表情后,立刻移开看向地面),要行事还需要懂得...懂得灵活变通,如果一味猛冲猛干只会伤敌一万自损八千。(眼神又飘向天花板)在工作中的体现则是面对小事时要充分考虑人际...人情因素,(眼神右移,牢牢盯着桌角)站在他人的角度适当加以理解,这样往往会事半功倍,收到意想不到的良好效果。”盯着桌角和地面,小胡似乎找到了安定下来的力量,作答完了第一题,第二题开始的时候,小胡一番思索,又是眼神将考场转一遍再找到最后回答的定点。

总体的回答虽然内容尚可,但小胡那心神不定、目光游移的表现还是让考官给出了不高的分数。



案例分析

“茶壶里煮饺子,有嘴倒(道)不出”,这样的境况可能很多人都遇到过,明明准备得很充分,但是在考场上的高压气氛下,既要保持内心的坦然和考官平视,又要思索完善自己的答案,其实并不简单,往往在思考时考生的各种小动作和思考习惯就会暴露出来,比如转笔、抖腿、眼神放空、目光游离,这些都是考场大忌,不经意的小动作暴露的是平时为人的特点,很可能因小失大而面试败北。

四、精神萎靡

“数日连战 身心疲惫”

小青是一个能力非常强又很爱学习的女孩,成为公务员一直是她多年的职业目标。经过三年的国考,小青终于以笔试第一的成绩进入了本次国考的面试,三年的考试经历让小青总结出了自己的考试经验,即多做题。由于自己非常有决心,所以工作之余,小青几乎把所有的时间都用在公考的习题练习上,终于“功夫不负有心人”,现在已经有一只脚步入了公务员的大门。

面试前的准备工作,小青还是决定拿出之前准备笔试的劲头,集中复习,高强度练习。于是每天下班回家,小青还是像之前那样,每天拿出面试教材对着回答问题,等到周六周日,还会去参加培训班,找亲戚朋友帮忙现场模拟,无论在举止动作、语言表达还是答题思路上,小青都做得非常到位。向来认真刻苦的她直到面试前一天还在挑灯夜战、巩固加强。

面试当天,小青早早就赶到了考试现场。虽然小青的准备很完美,但由于数日连战,身体和精神上都十分疲劳,精气神也差了很多,候考时一直是哈欠连天、无精打采,加上面试紧张,整个人都缩了起来。进入考场后,由于没有休息好,脑子里总是有些混沌,但小青极力地调整,让自己变得精神起来。在答题时,小青的语言、语速、手势等都非常到位,但在紧张之下的疲态依旧写在脸上,缺乏精气神,在最后一个考官追加提问时,考官问道:“我们觉得你今天不够自信,你怎么看?”小