



严格依据最新北京市公务员考试大纲编写

北京市

公务员录用考试专用教材

面试技巧·真题·热点 三合一

编著：华图教育

审定：华图公务员考试研究中心

2013
最新版

本书特色

- 技巧——网罗六大面试题型一书突破
- 真题——最新北京市考真题专家精析
- 热点——最全面面试热点话题深入讲解



39元网课代金券

中国社会科学出版社



严格依据最新北京市公务员考试大纲编写

北京市

公务员录用考试专用教材

面试技巧·真题·热点
三合一

编著：华图教育

审定：华图公务员考试研究中心

2013
最新版

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

面试技巧·真题·热点三合一/华图教育编著. —北京:中国社会科学出版社, 2012. 7

北京市公务员录用考试专用教材

ISBN 978-7-5161-1126-0

I. ①面… II. ①华… 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(2012)第 142605 号

出 版 人 赵剑英

责任编辑 王 斌

特约编辑 许海意

责任校对 张瑞萍

责任印制 王 超

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号(邮编 100720)

网 址 <http://www.csspw.com.cn>

中文域名:中国社科网 010-64070619

发 行 部 010-84083685

门 市 部 010-84029450

经 销 新华书店及其他书店

印刷装订 三河市冠宏印刷装订厂

版 次 2012 年 8 月第 1 版

印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 1/16

印 张 16.75

插 页 2

字 数 536 千字

定 价 45.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社联系调换

电话:64009791

版权所有 侵权必究

前言

Foreword

公务员考试一般分笔试和面试两部分,两者同样重要,占总成绩的分值比例相当,一门失利很可能导致整个考试的失败。

但是,现在很多考生重笔试,轻面试,比如有的考生认为笔试都能过,面试更是不在话下,所以笔试成绩一出就开庆功会,以为可以高枕无忧了,结果面试一败涂地,整个公务员考试也失败了;还有的考生认为,笔试是实实在在地做题,看得见、摸得着,备考起来有门有路,而面试显得比较“虚”,备考无从着手,或者没有必要买书备考,结果是很多考生的面试因为过于紧张、仪表邋遢、口齿不清、逻辑混乱等问题而失利。这从反面证明了面试的重要性,以及拥有一本好的面试教材的必要。因为一份对面试的重视态度,加上一本优秀的面试教材,能让你完全消除上述问题,助你面试过关。

北京市公务员考试的总成绩,一般是笔试、面试比重各占 50%。为了帮助考生保持笔试的优势,增加整个考试的胜算,华图教育组织专家编写了这本最新的《北京市公务员面试技巧·真题·热点三合一》教材。

本书分六大部分,帮助考生备战北京市公务员面试。主要内容如下:

第一篇:北京市公务员面试导航。重点分析和总结了北京面试的形式、流程、命题规律,并为考生提供了备考策略以及相关礼仪常识等。

第二篇:结构化面试。重点介绍了结构化面试,并按题型将其分成五类分别进行细化和阐述。

第三篇:无领导小组讨论。简要地介绍了无领导小组讨论的概念、题型、应对策略等,篇末一章为考生经验分享。

第四篇:公务员面试典型真题详解。重点收录了北京市公务员面试近四年的部分真题,同时分类精选了 2012 年国家公务员面试的最新部分真题,所有真题均配有参考答案。

第五篇:北京市公务员面试模拟考场。根据北京市公务员面试的考查形式和题型,精心设置了八套考题,并给出观察要点和参考答案,供考生练习之用。

第六篇:公务员面试热点面面观。就如何复习面试热点为考生答疑解惑,并收录了 15 个最新的热点话题,链接热点新闻,给出各方评论,设置强化练习,引导考生针对热点话题展开思考。

本书特点如下:

一、切合考情,精心编写

本书是华图面试专家在研究、揣摩北京市公务员面试历年真题及考情的基础上,充分考虑考生需求、考试趋势而精心编就的,具有很强的针对性和实用性。

二、内容充实,重点突出

本书囊括了面试知识的方方面面,是名副其实的“技巧、真题、热点三合一”教材,使得一本不厚的面试教材分量厚重,让考生“一书在手,面试无忧”;同时,本书虽内容丰富,却并不臃肿,因为做到了重点突出,使得一本厚重的面试教材同时“体态”轻盈,大大减轻了考生的备考负担。

三、依据真题,讲练结合

本书的核心在真题。这里的真题是整体概念,而不是指一道道具体的面试题。作为整体的面试真题,给我们传达出丰富而宝贵的信息。我们据以研究考情、探求规律、总结技巧、编排资料、模拟习题,等等。总之,真题一身都是宝,所以本书特别重视利用真题。除了一些篇章大量地结合真题进行讲述外,更是专辟一篇收集、精选了大量的最新真题,精心编写了参考答案,为考生作练习、揣摩之用。而本书第五篇“北京市公务员面试模拟考场”中的试题也是从真题中精心挑选的,考生在学习完本书内容后可以检验学习效果,以弥补不足,发扬长处。

由于时间仓促,水平有限,本书难免存在不足之处,欢迎大家指正。如您有任何疑问,除拨打全国客服热线 4006-42-4006 外,也可按照下面的提示进行咨询:

服务类别	联系方式	说明
图书内容答疑	htbjb2008@163.com	解答读者对图书内容的疑问
代金券及网络授课	400-678-1009 http://v.htexam.com	代金券充值操作指导、网络授课购买及听课指导
最新考情、名师答疑	http://www.htexam.com	最新考情、真题下载、在线模考、在线估分、名师答疑、课程试听等
图书增值服务	400-817-9797 http://www.lpuzi.com	正版图书网络购买及邮寄、图书勘误、优惠活动及礼品赠送等

编者

2012年7月

目 录

Contents

第一篇 北京市公务员面试导航

第一章 北京市公务员面试概述	2
◇ 第一节 面试及录用情况介绍	2
◇ 第二节 面试考情分析及预测	4
第二章 面试备考策略	7
◇ 第一节 调整面试心理	7
◇ 第二节 重视面试细节	12
第三章 面试礼仪	18
◇ 第一节 礼仪与面试礼仪	18
◇ 第二节 着装礼仪	18
◇ 第三节 仪容礼仪	21
◇ 第四节 仪态礼仪	23

第二篇 结构化面试

第一章 结构化面试概述	30
◇ 第一节 结构化面试简介	30
◇ 第二节 结构化面试题型与作答技巧	34
第二章 综合分析类	38
◇ 第一节 综合分析类试题概述	38
◇ 第二节 综合分析类试题精解	42
◇ 第三节 实战练习	57
第三章 计划组织类	59
◇ 第一节 计划组织类试题概述	59
◇ 第二节 计划组织类试题精解	62
◇ 第三节 实战练习	83
第四章 沟通协调类	87
◇ 第一节 沟通协调类试题概述	87
◇ 第二节 沟通协调类试题精解	89



◇ 第三节 实战练习	96
第五章 应变能力类	99
◇ 第一节 应变能力类试题概述	99
◇ 第二节 应变能力类试题精解	101
◇ 第三节 实战练习	103
第六章 求职动机与拟任职位匹配类	105
◇ 第一节 求职动机与拟任职位匹配类试题概述	105
◇ 第二节 求职动机与拟任职位匹配类试题精解	108
◇ 第三节 实战练习	114

第三篇 无领导小组讨论

第一章 无领导小组讨论概述	118
◇ 第一节 无领导小组讨论简介	118
◇ 第二节 无领导小组讨论的实测程序	121
◇ 第三节 无领导小组讨论的评分	122
第二章 无领导小组讨论题型解读	124
第三章 无领导小组讨论应对策略	126
第四章 无领导小组讨论实战精讲	130
◇ 第一节 无领导小组讨论试题分类精讲	130
◇ 第二节 无领导小组讨论实例精讲	134
第五章 无领导小组讨论经验分享	148

第四篇 公务员面试典型真题详解

第一章 北京市公务员面试真题	152
◇ 第一节 2012 年上半年北京市公务员面试真题	152
2012 年 4 月 21 日上午北京市公务员面试真题	152
2012 年 4 月 21 日下午北京市公务员面试真题	154
2012 年 4 月 22 日上午北京市公务员面试真题	155
2012 年 4 月 22 日下午北京市公务员面试真题	157
2012 年 4 月 23 日上午北京市公务员面试真题	158
2012 年 4 月 24 日上午北京市公务员面试真题	160
2012 年 4 月 24 日下午北京市公务员面试真题	161
2012 年 4 月 25 日上午北京市公务员面试真题	163
2012 年 4 月 25 日下午北京市公务员面试真题	165

◇ 第二节 2009—2011 年北京市公务员面试真题精选	167
2011 年 6 月 11 日上午北京市公务员面试真题	167
2011 年 6 月 12 日上午北京市公务员面试真题	168
2011 年 6 月 12 日下午北京市公务员面试真题	170
2011 年 9 月 21 日上午北京市公务员面试真题	171
2011 年 9 月 21 日下午北京市公务员面试真题	173
2010 年 1 月 9 日上午北京市公务员面试真题	174
2010 年 1 月 9 日下午北京市公务员面试真题	176
2010 年 1 月 10 日上午北京市公务员面试真题	177
2010 年 1 月 10 日下午北京市公务员面试真题	178
2009 年 5 月 6 日上午北京市公务员面试真题	179
2009 年 5 月 6 日下午北京市公务员面试真题	179
2009 年 5 月 7 日上午北京市公务员面试真题	180
2009 年 5 月 7 日下午北京市公务员面试真题	181

第二章 2012 年国家公务员面试真题分类精选

◇ 第一节 综合分析类	183
◇ 第二节 计划组织类	195
◇ 第三节 沟通协调类	203
◇ 第四节 应变能力类	211

第五篇 北京市公务员面试模拟考场

第一章 模拟方法介绍

第二章 考前实战模拟考场

◇ 模拟考场一	222
◇ 模拟考场二	224
◇ 模拟考场三	226
◇ 模拟考场四	228
◇ 模拟考场五	230
◇ 模拟考场六	232
◇ 模拟考场七	234
◇ 模拟考场八	236

第六篇 公务员面试热点面面观

第一章 公务员面试热点全面认知

◇ 第一节 公务员面试热点十问十答	240
-------------------------	-----



◇第二节 公务员面试热点备考点睛	242
------------------------	-----

第二章 公务员面试热点集锦	244
---------------------	-----

1. 微博注册实名制	244
2. 电视节目泛娱乐化	245
3. 城管“柔性执法”	246
4. “活熊取胆”	247
5. 旅游市场乱象	248
6. “22岁教授”	249
7. 医患矛盾	250
8. “菜贱伤农,菜贵伤民”	251
9. 毒胶囊事件	252
10. “戒烟药入医保”	253
11. 公务员上街擦皮鞋	254
12. “谢师宴”	255
13. 校长陪餐	256
14. 地铁公司“防狼”提醒	257
15. 高校抢生源	258

第一篇

北京市公务员面试导航

本篇框架结构及学习重点

北京市公务员面试导航

北京市公务员面试概述

★★★★★（仔细阅读）

面试及录用情况介绍

面试考情分析及预测

面试备考策略

★★☆☆☆（简单了解）

调整面试心理

重视面试细节

面试礼仪

★★☆☆☆（简单了解）

礼仪与面试礼仪

着装礼仪

仪容礼仪

仪态礼仪

第一章 北京市公务员面试概述

第一节 面试及录用情况介绍



一、面试形式

北京市公务员面试采用结构化面试的形式。结构化面试是指按照一定标准,在面试前对面试程序、测评项目、面试试题、测评标准、面试时间等作了详细设计安排,在面试时按照标准格式记下面试者的回答和对他的评价的一种面试方式。

北京市公务员结构化面试试题一般分为综合分析类、计划组织类、沟通协调类、应变能力类四大类。下面以真题为例对这四大类面试题进行说明:

综合分析类

铁道部实行实名车票网购,虽然方便,但其问题也很多,春运时网络会瘫痪,农民工经常买不到票,对此,你怎么看?(2012年4月21日上午北京市公务员面试真题)

计划组织类

你是一个县里茶叶部门的工作人员,有一个国际性的茶叶博览会,县里有很多茶叶企业希望你组织大家参加,并把自己县的茶叶推广出去,你怎么组织?(2012年4月21日上午北京市公务员面试真题)

沟通协调类

业务比较忙,你的上级从兄弟部门调来一个人帮忙,但他总爱发牢骚,还爱打小报告,对上级表示不满,请问你怎么处理?(2012年4月21日上午北京市公务员面试真题)

应变能力类

公司新装修,有很多装修垃圾占道,城管部门多次协调希望公司把垃圾清走,但一直没有解决。一天,城管部门把垃圾搬到公司里面,公司保安不允许,双方争执起来,你作为经理怎么处理?(2012年4月21日上午北京市公务员面试真题)



二、面试时间

(一)举行面试的时间

北京市公务员上半年面试一般在笔试后两个月左右举行;下半年的调剂面试,从2011年的面试时间来看,是在提交报名申请20天左右进行。面试持续天数根据当年职位的多少来定,一般为4~7天不等,每天安排两场,上午一场,下午一场。考生具体参加哪一天的面试,是上午还是下午,要根据所报考的职位来确定。

(二)面试答题时间

根据往年的面试情况,每名考生的面试答题时间为20分钟,这20分钟是指考生面试的最长时限,包括考官读题、考生思考和答题所用的全部时间。



三、面试流程

(一)考官确定

所有面试考官均须持有市人事局颁发的面试考官证书,主考官原则上由用人单位考官担任。凡面试考官与应试人员之间有属《公务员法》中规定的回避关系,或因其他原因需要回避的,必须回避。

一般每个面试考官小组由7名考官组成,其中一至两名为用人单位考官,由招考单位的领导或人事部门负责人同志担任,其余考官由组织、人事部门从当地及异地随机抽取、组合,每个面试小组半天面试考生人数一般不超过20人。

(二)准备工作

面试题本和评分表由北京市委组织部、市人事局派出的巡视人员提前一天送达,每个面试题本袋含考官用面试题本7份和考场监督员用题本1份,面试结束后,全部题本由巡视人员收回。

所有面试考官和工作人员必须提前到达考点封闭,上缴所有通信工具。每场考试前先抽签分组确定考场,考官和有关工作人员于正式开考前10分钟进入面试考场。考官就位后考场监督员当场开启密封资料袋取出题本,并清点题本份数。随后,考官开始对试题做大致了解,并适度酝酿“评分参考”。

(三)考生候考

考生凭面试通知单和本人身份证等相关证件,于考试当天提前30分钟(每年的具体规定可能会有所不同,请参照当年的面试通知单要求)到指定的地点报到,由工作人员统一安排到候考室候考,抽签确定面试的顺序,迟到30分钟者(以招录单位的通知为准)按缺考处理。

考生在候考室里接受封闭管理,所有考生在面试结束前不得离开候考室(如遇特殊情况确需中途离开的,应征得工作人员的同意并由专人陪同往返)。考生携带的手机等通信工具由工作人员统一收起、集中存放,如有发现携带通信工具未上交的,一经发现视同作弊行为。

(四)考生按顺序入场

考生在候考室抽签确定顺序后,按顺序进入考场进行面试。在听到引导员宣布“请××号考生入场”之后,对应的考生跟随引导员进入考场。考生不要向引导员询问任何与面试有关的问题,保持微笑即可。

面试考场设立考生席、考官席、计时席、计分席、监督席。有些面试还设旁听席、记者席,根据具体需要安排录像、录音。

(五)考生面试

考生在面试时不得介绍本人的姓名,只能说明抽签顺序号。在主考官提示面试开始以后,考生可以翻看背景材料和问题,在草稿纸上写下大致思路和答题要点,在开始回答前应说:“××号考生开始答题”。考生在面试过程中要注意时间安排,如果在规定时间内考生没有回答完某一个问题,计时员会提醒考生。回答完每一个问题之后,考生要说:“第×题回答完毕”,然后开始下一道题的回答。

(六)考生退场

考生回答完毕后,在引导员的带领下退场。虽然面试过程已经完毕,但是仍要注意自己的言行,要对考官及工作人员致谢,并有礼貌地退场。



四、确定并公布进入体检考生名单

北京市公务员面试成绩不在面试当天公布,各区县公布面试成绩的时间也各不相同,一般在面试结束后1~10天内公布。工作人员会根据考生的笔试成绩和面试成绩,计算其综合考试成绩,以确定进入



体检的考生名单。公安系统比较特殊,一般不公布面试成绩,直接在面试结束一个半月后公布录用人员名单。

关于面试成绩及综合成绩,考生可密切关注所报考区县人力资源和社会保障局网站的公告。



五、体检、报考公安系统考生体能测评

按照人力资源和社会保障部、卫生部、国家公务员局等体检要求对考生进行体检。除报考公安系统的考生外,体检合格的考生确定为考察对象。对报考公安系统体检合格的考生发放体能测评通知单,考生必须在体能测评合格后才能被确定为考察对象。



六、考察

全面了解被考察对象的政治思想、道德品质、自律意识、能力素质、工作态度、学习和工作表现以及需要回避的情况等,对其报考条件进行资格复审。

一般有下列情形之一的,属政审不合格:有反对四项基本原则言行的;有流氓、偷窃等不良行为,道德品质不好的;有犯罪嫌疑尚未查清的;直系血亲或对本人有较大影响的旁系血亲在境外、国外从事危害我国国家安全活动,本人与其划不清界限的;直系血亲中或对本人有较大影响的旁系血亲中有被判处死刑或者正在服刑的。



七、公示

考察合格的拟录用人员名单,会及时在网上进行公示。市级机关在本部门网站公示,各区县在本区县人力资源和社会保障局网站进行公示。

公示的时间一般为一周,被公示的考生需要接受社会的监督和检举。



八、审批录用并通知报到

对审批录用的考生,由公务员主管部门或通过用人单位通知本人、现工作单位及有关部门,考生按规定程序和要求及时报到。其中,招录到县(市、区)、乡(镇、街道)机关的公务员,需在该机关服务满5年后方可流动。

第二节 面试考情分析及预测



一、北京市公务员面试考情分析

公务员面试的主要目的是测查考生的基本素质和能力,主要包括综合分析能力、语言表达能力、自我认知能力、应变能力、计划组织协调能力、解决问题能力、专业能力,以及考生的举止仪表等要素。不同地方、不同职位的公务员面试对考生的能力要求也不尽相同,有的地方能力考查全面,有的地方能力考查则有所侧重。北京市公务员面试也有其独特的侧重点。下面我们通过2010年至2012年的北京面试真题来研究北京市公务员面试的特点:

年份	题量	考查题型	题型示例
2012 年	4 道	◎综合分析类 ◎计划组织类 ◎沟通协调类 ◎应变能力类	4 月 22 日上午北京市公务员面试真题： 1. 春节期间，部分旅游景区出现了天价宰客现象，顾客投诉之后，相关监管部门却说他们没接到投诉，你怎么看？ 2. 文化局办图书室，有些书却没人看，你怎么办？ 3. 你刚入职，没具体分配工作，老同事将自己的工作交与你，你没办好。领导在安排你工作的时候征求老同事意见，老同事对你的工作能力表示担忧。你怎么办？把主考官当做老同事，你怎么沟通？ 4. 你是人事部门负责人，单位要裁员，各部门意见很大，领导要求裁员名单必须在会前落实，你怎么办？
2011 年	4 道	◎综合分析类 ◎计划组织类 ◎沟通协调类 ◎应变能力类	6 月 11 日上午北京市公务员面试真题： 1. 某市修地铁要移走一批梧桐树，社会上一些知名人士发起抗议，市民积极响应并发起保护梧桐树行动，最后经沟通后，当地政府重新规划，修改了地铁线路。请谈谈你的看法。 2. 某地引进人才，吸引大学生回西部，要求组织一场座谈会，怎么组织？ 3. 你的同事在一项工作的关键环节帮助了你，才避免了失误，但是此后该同事在领导和其他同事面前对你指指点点，使你难堪，以致同事和领导对你的能力产生了怀疑，你怎么办？ 4. 某地水管爆裂事故频发，最近又爆裂。你去现场考察，当地居民抱怨，工人也觉得很委屈，居民与工人发生了言语冲突，你是负责人，怎么处理？
2010 年	4 道	◎综合分析类 ◎计划组织类 ◎沟通协调类 ◎应变能力类	5 月 9 日下午北京市公务员面试真题： 1. 低碳经济在生活中发挥着越来越大的作用，但落实起来很困难，你怎么办？ 2. 如何开展一个有机农产品的宣传活动？ 3. 一位同事经常口无遮拦，并且拿你工作中的失误嘲笑你，你怎么办？ 4. 你发现有一个文件需要领导签字，可是领导出国了，而明天开会又要用该文件，你怎么办？

(一) 题型、题量稳定

从上表所列的北京市面试真题可以看出，近年来，北京市公务员面试题型、题量一直都很稳定。题量始终保持在四道，而且这四道题分别对应综合分析类、计划组织类、沟通协调类、应变能力类这四类题型，三年来从未出现过其他题型。

(二) 考查全面

结构化面试一共包含五类试题：综合分析类、计划组织类、沟通协调类、应变能力类、求职动机与拟任职位匹配类。北京市公务员面试即考查了其中的四类题型，对考生能力、素质的考查不可谓不全面。



二、北京市公务员面试考情预测及备考建议

(一) 考情预测

1. 面试形式仍为结构化面试

首先，结构化面试设计的试题、评分标准、考官构成、面试时间等因素都是同质的，把竞争同一岗位的所有考生放在同一个尺度下进行测量，最大程度地保证了公平。其次，与无领导小组讨论等非结构化面



试相比,结构化面试更容易操作,也更便于考官评分。因此,在面试形式上,北京市仍将以结构化面试为主。

2. 题量、题型仍将保持稳定

目前的题量、题型能够最大程度地考查考生的各项能力,因此,在今后的面试中,仍将沿用四道题的题量,综合分析类、计划组织类、沟通协调类、应变能力类试题仍将是考查的重点。

3. 试题紧贴新近社会热点

综合分析类试题通常是与社会热点问题联系最为紧密的试题,其一般会让考生分析新近发生的社会热点问题或某一政策。在以后的北京市公务员面试中,仍将延续试题贴近生活、贴近新近社会热点问题的特点。

(二) 备考建议

1. 关注社会热点

北京市公务员面试的第一题通常是社会热点类的综合分析类试题。第一题能否答好,直接关系到考官对考生的第一印象,也会影响考生个人的情绪。任何人在刚刚听到一个新的热点的时候,都很难快速作出评判,都需要时间思考,但如果听到的是自己熟悉的热点问题,则可以侃侃而谈。这就提醒考生平时要多多关注热点问题,看别人怎么评论,同时也要养成勤思考的好习惯,试着自己分析社会热点问题。如果平时积累得多,面试题中提到的社会现象你都了解,那么做到有话可说、脱口而出也就不难了。

2. 注重能力的突破

面试归根结底是对考生能力的考查,企图通过背几道面试题答案就顺利过关的想法是难以奏效的。

准备面试,关键是突破面试考查的综合分析、言语表达、应变、计划组织协调、解决问题等能力。只有突破以上这些能力,才能以不变应万变,因为无论题型变化多大,面试考查考生以上能力的目的都是不变的。





第二章 面试备考策略



第一节 调整面试心理



一、面试的心态准备

公务员面试中,考生必然会接触到两种人,那就是面试考官和与自己报考同一职位的竞争者。正确认识自己与这两者之间的关系,保持良好的心态来对待,是取得面试成功的关键。

(一)正确看待面试考官

有些考生把考官想象成“阴阳怪气、笑里藏刀、盛气凌人、挑三拣四、傲慢无礼”的人,以为自己必须无条件地接受考官的百般责难和挑剔,其实不然。

面试考官的确握有“生杀大权”。但是,考生和考官之间有一个核心的共通之处——面试单位,考官要为招考单位招录合格的公务员,考生则希望成为招考单位的优秀的一分子,考生学会站在招考单位的角度来考虑问题,就能够摆脱对考官的假想的敌对状态。

(二)正确看待竞争对手

有些考生总是把自己的竞争对手想象成服装整齐、年轻俊逸、学历高深、气质潇洒、几乎无懈可击的人,总觉得自己浑身都是毛病,处处不如对手。这种想法无形中会给自己造成巨大的心理压力,对于参加面试是极为不利的。客观地评价竞争者,正确认识形势才是考生应该做的。其实在大多数情况下,大家的实力都差不了多少,既然都能走到面试这一关就说明自己某方面的特质是很优秀的。所以,没必要把自己想得很差劲,更没必要一味抬高别人。只要准备充分,具备良好的心态,将自己的最佳状态发挥出来,考生就肯定能在面试中有不俗的成绩。

(三)正确看待自己

“我可能运气不好,我说话过于紧张,我的西装不够漂亮,我个头儿这么矮,我缺乏应变能力,我……”总之,自己处处都不行。这些很有可能是部分考生对自己的评价,这样的评价是极不客观的。如前面所说,要善于发现自己的优点,避免不足,在面试中发挥出最高的水平。

考生可以把考官想象成为自己的上级,把竞争者想象成为自己的同事,把自己看成是一个负责的国家公务员。这时,面试的场景将化为一种互动的人际情境,考生就能够在一种轻松的心理状态下从容应答。我们习惯于构想出形形色色的“敌人”,是因为我们在日常的生活中,常常将自己固定在几种不健康的人际交往模式中。我们习惯说“我不好——你好,我不行——你行”;或者,我们一贯认为“我不好——你也不好,我不行——你也不行”;或者,我们经常认为“我好——你不好,我行——你不行”,承认一方,否认一方,就必然会将你带入不必要的敌对状态中。

真正健康的、成熟的人际交往模式应该是“我行——你也行,我好——你也好”。这种心态的特点是:去发现自己、他人和世界的光明面,从而使自己保持一种积极、乐观、进取、和谐的精神状态。一旦拥有了这种态度,面试者就不必费力讨好主考官,压制别人,也就能坦然自若地表现自己的所有优势,就能理性地面对面试题而绕过主考官有意无意设下的陷阱。“我行——你也行,我好——你也好”意味着,面试

者还没进入招考单位,他就已经对招考单位产生了归属感。



二、调整面试心态

成功是多种因素相互作用的产物,它不仅需要超群的智力,而且还必须具备良好的心理状态。心理学研究表明,做任何一件事,为了使其达到预期的效果,首先必须有良好的心理状态,使自己能够全身心地投入,方能收到事半功倍的效果。在备考过程中,考生除了学会控制情绪和做好准备工作以外,调节好心理状态,也是一个很重要的环节。

(一)强化意志,坚定信念

参加公务员面试的考生大都面临时间短、任务重、压力大的困难,以及学习与工作协调方面的矛盾,或是在备考计划实施过程中出现一些意想不到的新问题,这些矛盾和问题将从不同的角度,在不同的时间摆到备考者面前。如果备考者意志薄弱,信念动摇,就容易使备考计划得不到很好的贯彻,甚至全部落空,导致整个备考工作半途而废。

人的意志力是可以培养的,它首先来源于一个明确的目标。对于参加面试的考生来说,其目标就是通过备考赢得面试的胜利。在备考过程中,严格遵循自己制订的备考计划,就是对自己意志力的一种培养和锻炼。培养意志力的另一方面就是树立正确的苦乐观,把备考的过程当做增长才、提高自身素质的过程,以此对待备考过程中的枯燥和焦虑,苦中有乐,从而坚定自己的信念。

(二)树立自信心

面试还没有开始,许多人的信心大厦就已经垮掉。他们知道在公务员录用中,面试是最关键的一环,因而习惯无限度地夸大面试中的每一个因素,把每一个因素都当成难以逾越的大山。结果,往往是不战而败,弃甲投降。

面试前在心理上对各种因素过分夸大,会让考生无法自如地展现自己。一旦在心理上接受某个假设,他将一步一步地踏入自我设定的陷阱中,从而严重地影响到他的理性判断力,而这正是面试中至关重要的内容。所以,在公务员面试过程中,一定要保持良好的心态,树立足够的自信心,用积极的心态来迎接挑战,用饱满的热情来克服困难,只有这样,才能做到在面试中得心应手,最终脱颖而出,充分展现个人能力与魅力。

(三)积极自我暗示,克服焦虑心理

在面试前,面试者习惯于向周围人诉说自己的考前感受。虽然这些话通常是讲给别人听的,然而,无意中却在暗示着自己。面试焦虑者的倾诉常常是消极的,他习惯对别人讲“我可能通不过面试”“我缺乏应变能力,我恐怕难以答好面试中的应变题”“我表达能力不够好”等。这些消极的暗示会破坏良好的心境,分散注意力,降低面试者的信心,继而会把面试者引入胡思乱想之中,致使面试者无法在面试中正常地发挥自己的水平,其面试结果就会不幸被自己的消极暗示所言中。相反,假如能对自己进行积极的暗示,面试者就会充满自信,注意力集中,思维敏捷,在面试中积极地表现自我,而其面试结果也会常常被自己的积极暗示所言中。

如果你常常说“我不行”“我口齿不清”“我形象不佳”,渐渐地,你自己便会相信自己果真不行,果真口齿不清,果真形象不佳了。因此,面试者必须习惯于多给自己积极的评价,学会积极暗示。当然,积极的自我暗示并不是盲目乐观,脱离现实,以空幻美妙的想象来代替现实,而是客观、理性地看待自己,并对自己有积极的期待。人本能地有着自我接纳的倾向,如果面试者学会通过适度的积极暗示接纳自我,那么,面试前的焦虑必然会减轻。

(四)心理自测,扬长避短

通过科学的心理自测,面试者可以更加清楚地认识自己的心理,通过自测结果与自己的对比,更好地