



2016年贵州省公职类录用考试专用教材

**2016
贵州省**

点亮面试高分之路

主编:顾泉

公职类录用考试教材

贵州新西南教育公职类录用考试教材编委会 编
贵州新西南教育教材研发中心 审

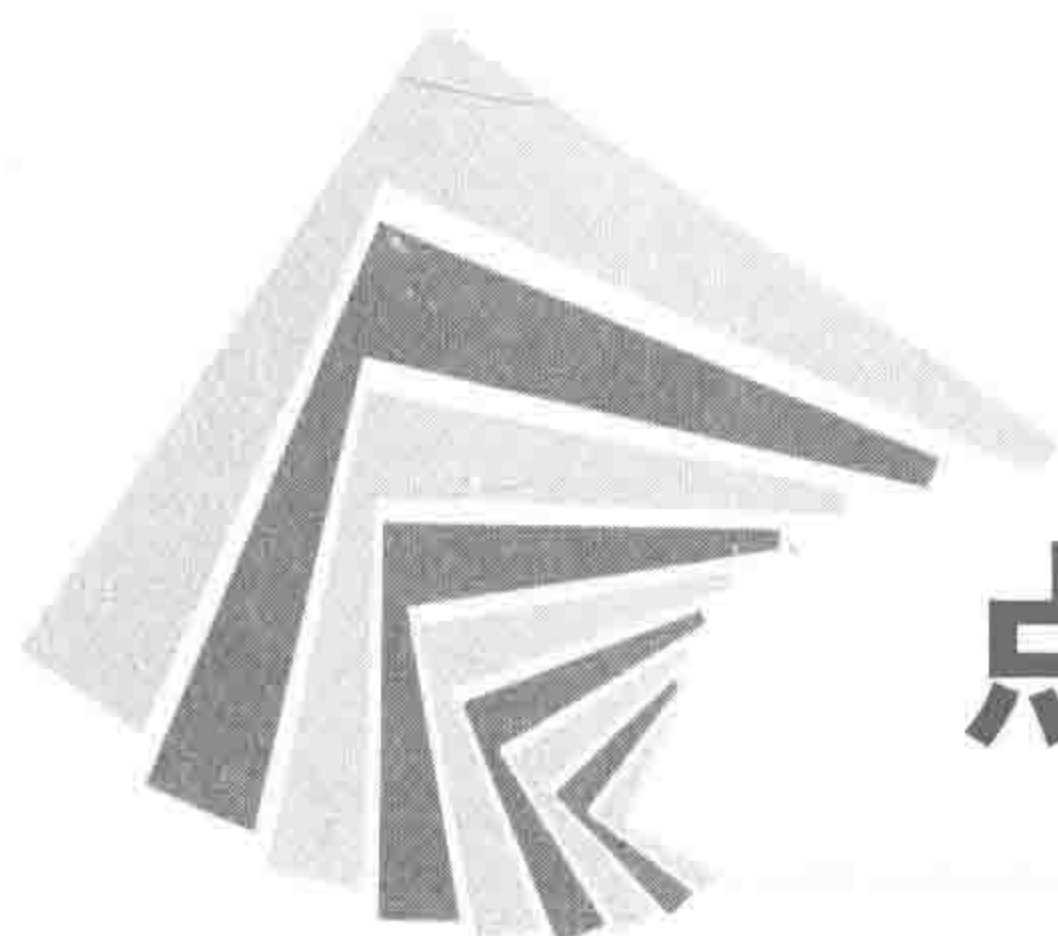
适用范围

公务员/事业单位/选调生/人民警察/政法干警/金融系统/企业招考

- 揭示考试规律 强化应试知识
- 突破重点难点 剖析热门考点
- 掌握解题技巧 升华实战能力



贵州大学出版社
Guizhou University Press



点亮面试高分之路

贵州新西南教育公职类录用考试教材编委会 编

贵州新西南教育教材研发中心 审

主 编 ◎ 顾 泉



贵州大学出版社

Guizhou University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

点亮面试高分之路 / 顾泉主编. -- 贵阳 : 贵州大学出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-81126-832-4

I. ①点… II. ①顾… III. ①职业选择—基本知识
IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 272761 号

点亮面试高分之路

主 编: 顾 泉

责任编辑: 周 清

出版发行: 贵州大学出版社

印 刷: 贵阳富阳彩印厂

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张: 19.5

字 数: 523 千字

版 次: 2015 年 11 月 第 1 版

印 次: 2015 年 12 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81126-832-4

定 价: 45.00 元

版权所有 违权必究

本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换

电话: 0851-85981027

.....

作者简介：顾泉，贵州财经大学副教授，哲学硕士，主要研究马克思主义思想政治理论，发表论文 10 余篇，主持省级课题 1 项，参与省级课题 4 项；参与公务员面试培训 8 年有余，有着丰富的授课经验，并自行研究出独到的面试技巧，是贵州公考面试的资深专家。

.....

目 录

绪论 面试概述

第一章 面试礼仪.....	2
第一节 考场礼仪.....	2
第二节 仪容仪表.....	3
第三节 行为举止.....	4
第二章 表达与心态.....	6
第一节 语言表达.....	6
第二节 心态调整.....	9

第一篇 结构化面试技巧

第一章 结构化面试概述.....	14
第一节 结构化面试测评要素、特点及流程.....	14
第二节 结构化面试题型简介.....	19
第三节 结构化面试考核要求及标准.....	22
第二章 自我认知与职位匹配.....	26
第一节 题型概述.....	26
第二节 答题思路与技巧.....	33
第三节 拓展练习与高分秘诀.....	39

第三章 人际关系	48
第一节 题型概述	48
第二节 答题思路与技巧	78
第三节 拓展练习与高分秘诀	87
第四章 计划组织	99
第一节 题型概述	99
第二节 答题思路与技巧	110
第三节 拓展练习与高分秘诀	120
第五章 应急应变与情景处理	132
第一节 题型概述	132
第二节 答题思路与技巧	137
第三节 拓展练习与高分秘诀	141
第六章 综合分析	153
第一节 题型概述	153
第二节 答题思路与技巧	176
第三节 拓展练习与高分秘诀	187
第七章 串词联想与漫画	196
第一节 题型概述	196
第二节 答题思路与技巧	202
第三节 拓展练习与高分秘诀	205
第八章 演讲	217
第一节 题型概述	217
第二节 答题思路与技巧	229
第三节 拓展练习与高分秘诀	235

第二篇 政策分析与解读

第一章 十八届三中全会分析与解读·····	256
第二章 第十二个五年规划纲要分析与解读·····	260
第三章 贵州省委十一届四次全会分析与解读·····	277

第三篇 热点分析与解读

热点一：贵州工业化与城镇化发展·····	294
热点二：社会保障·····	294
热点三：贫富差距·····	294
热点四：社会管理·····	295
热点五：医疗改革·····	296
热点六：地产调控·····	296
热点七：教育公平·····	297
热点八：食品药品安全·····	297
热点九：物价问题·····	298
热点十：三农问题·····	298
热点十一：“三公”经费：出国（境）费、车辆购置及运行费、公务接待费·····	299
热点十二：就业问题·····	299
热点十三：腐败问题·····	300
热点十四：人才问题·····	300
热点十五：环境保护·····	300
热点十六：感动中国人物·····	301
热点十七：拉动内需 发展新“三大件”·····	301
热点十八：下放更多行政改革审批事项·····	301
热点十九：生态扶贫移民搬迁·····	302
热点二十：贵州高速公路发展问题·····	302

绪论 面试概述

面试是由国家机关人事部门精心设计，通过多种方式，在特定场景下面对面地科学测评应试者的基本素质、发展潜力、实际技能与其拟录用职位的匹配性，展现应试者各方面素质，并为人员聘用提供重要依据的考试。根据连续几年报考人数及职位数的发展趋势可以判断，未来几年报考人数还将居高不下。这对有志于报考公务员的广大考生来说，是一场空前的挑战。《孙子兵法》云：知己知彼，方能百战不殆。我们需要对公务员面试考试的规则、形式、题型、题量等各方面进行分析，并结合贵州公务员考试面试实际，研究面试特点及技巧，从宏观及微观角度全方位解读贵州公务员考试面试。因此，编写本教材的目的就是针对考生应考中常见的题型以及薄弱环节，提供全方位、立体化、高效率的复习模式及方法，营造“实战”氛围，帮助考生在“实战”中增强必胜的信心和把握。

第一章 面试礼仪

中国乃礼仪之邦，悠悠五千年历史造就了我们从小就具备“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”等传统美德。作为国家公务人员更应具备必要的礼仪。由此，在公务员考试面试中对礼仪的要求也是非常严格的；那么我们首先就进入礼仪篇，做一个合格的礼仪之士。

第一节 考场礼仪

万事开头难，进入考场如何给考官留下良好的第一印象非常重要。因此，我们有必要学习考场礼仪，能在进入考场后落落大方、不卑不亢、彰显个性又不失端庄，从而赢得考官的认可。

第一，敲门礼仪。

进入考场务必敲门，这是对考官的尊重。因此，考生进门之前，应用右手食指或者中指弯曲后敲门，敲三下，间隔为 0.3 ~ 0.5 秒，敲四下以上，是很不礼貌的行为。力度大小应适中，敲门后要等待考官应答。如果没听到考官说“请进”的口令，考生应等待 3 秒钟再次敲门，如果仍没有听到考官应答，则可以 3 秒钟后推门进入。无论考生进来之前门是开着还是关着，考生都要关门，关门时要尽量避免整个背部正对考官。如果门上是碰锁，最好先旋起锁舌，关上门后，再放开，以减轻关门声对他人的干扰，然后，缓慢转身面对考官。

第二，问候礼仪。

考生进入考场见到考官后要主动向考官问好，以示礼貌和尊敬。一般的问候方式是行鞠躬礼并问“各位考官好，我是 × 号考生”。考生务必记住，在报个人信息时不能说出自己的姓名，否则将视为作弊，从而被取消考试资格。问候时，也可以根据个人排号情况适当添加词句，以增加考官的好感。比如“各位考官，感谢您为此次面试付出的辛苦劳动，我是 × 号考生”，如果是第一个进入考场的考生或者最后一个进入考场的考生可以这样说“各位考官，我是今天的 1 号（× 号）考生，很幸运，我成为进入考场的第一个（最后一名）考生，在此，感谢各位考官对我们的支持和鼓励”。当然，话不能说得太太多，否则画蛇添足、弄巧成拙。

第三，鞠躬礼仪。

鞠躬，意思是弯身行礼，是表示对他人敬重的一种郑重礼节。在我国，鞠躬常用于下级向上级、

学生向老师、晚辈向长辈表达由衷的敬意，亦常用于服务人员向宾客致敬，有时还用于向他人表达深深的感激之情。

基本动作规范：

(1) 行礼时，立正站好，并拢双脚，保持身体端正。

(2) 面向受礼者，距离为两三步远。

(3) 男士的双手自然下垂，贴放于身体两侧裤线处；女士的双手下垂或搭放在腹前（右手搭在左手上）。

(4) 伸直腰，以腰部为轴，整个肩部向前倾 15 度以上（具体视行礼者对受礼者的尊敬程度而定），视线由对方脸上落至自己的脚前 1.5 米处（15 度礼）或脚前 1 米处（30 度礼）。

鞠躬注意事项：

(1) 脖子不可伸得太长，不可挺出下颏。鞠躬时目光应该向下看，表示态度谦恭，不可以一面鞠躬一面看着对方。

(2) 鞠躬时，嘴里不能吃东西或叼着香烟。

(3) 鞠躬礼节在直起身时，双眼应该有礼貌地注视着对方，如果视线移向别处，即使行了鞠躬礼，也不会让人感到是诚心诚意的。

(4) 鞠躬时，弯腰速度适中，之后抬头直腰，目视考官，等待回应。

第四，告别礼仪。

当主考官示意面试结束时，应微笑起立，感谢用人单位给予自己的面试机会，然后道声“再见”，没有必要握手（除非考官主动伸手）。如果之前进入面试室时有人接待或者引导，离开时也应一并致谢告辞。

第二节 仪容仪表

仪容能给人造成直接而敏感的“第一印象”，美好的仪容总能令人倾慕和青睐。另外，仪容美对事业的成功具有举足轻重的作用。在面试时一定要注意自己的仪容美，赢得面试官的好感，促使面试成功。

所谓“人靠衣装，美靠靓装”。美容化妆对于人的仪容有画龙点睛的作用。通过运用丰富的化妆用品和工具，采取合乎规则的步骤和技巧，对面颊五官及其他部位进行预想的渲染、描画和整理，以强调和突出人所具有的自然美，遮盖和弥补面部的不足和缺陷，使容貌尽可能完美。化妆应该与形体、肤色、服饰、发型、年龄、性格、身份相协调，而且要与面试的目的和要求有机结合起来，应以淡妆为宜，以自然真实为度，以协调、高雅、精神、舒适为美，以清洁健康为旨，塑造出一副淡雅清秀、健康自然、鲜明和谐、富有个性的容貌，焕发出青春的光彩，增强自信心，在面试的过程中增加魅力。同时化妆也是参加面试的重要礼仪要求。

首先，选择发型要与自己的风度、气质相一致。从公考面试的角度看发型选择，更强调朴素、沉

稳的发型，因此，女考生应以束发为主，刘海要齐眉而不应过于厚重，束发也应简单明了而不繁杂；男考生则应短发，同时短发要显出沉稳、干练。

其次，面试前一定要精心梳理、洗净梳齐，不必涂抹得过于油腻，要除去头屑和头饰中闪亮的饰品。

值得注意的是，女性一般不留披肩发，男士不烫发、不卷发。如果戴有眼镜，应擦干净眼镜片。男士应剃去胡须。

再次，在服饰打扮上，应以端庄稳重的服饰作为首选。在公考面试中，服饰打扮是面试的主要知觉对象之一，面试时服装的选择在自我表现中起举足轻重的作用。服饰虽然不能造出完人，但是，初次见面给人首要印象的是服装。因为，服饰不仅反映了你的个性、习惯、爱好，还反映了审美情趣和文化修养。在面试中，你的服饰可以让主考官了解你诸多方面的信息，审美能力如何，鉴赏能力如何，对工作环境的理解能力等，所以面试着装，一定要三思而后行。“为获胜而着装”是你穿着的准则。所以，我们建议考生应以正规套装为主，颜色选择可以是深蓝色、藏青色、米色、黑色、白色为主。另外，在服饰搭配上切忌夸张，女生不需要佩戴首饰、男生也不要戴男士项链，无论男女最多可戴手表，以显庄重。同时，值得一提的是，在考生面试时所穿鞋子应以黑色为主，可以根据服饰来进行鞋的搭配，男生的鞋子以方头或者圆头皮鞋为主，女生的鞋子以单鞋为主，颜色也以黑色为主，同时鞋跟保持3~5厘米而不应过高。

最后，微笑公关非常重要。在面试中，微笑可以让你获得考官更好的评价。因为，笑容是一种令人感觉愉快的面部表情，它可以缩短人与人之间的心理距离，为深入沟通与交往创造温馨和谐的氛围。在笑容中，微笑最自然大方，最真诚友善。在面试中，保持微笑，至少有以下几个方面的作用。

(1) 表现出心境良好。面露平和欢愉的微笑，说明心理愉快，充实满足，乐观向上，善待人生。

(2) 表现出充满自信，不卑不亢。面带微笑，表明与人交往中对自己的能力有充分的信心，容易被别人接受，使人产生信任感。

(3) 表现出真诚友善。微笑反映自己心底坦荡，善良友好，待人真心实意，而非虚情假意，使人在交往中自然放松，不知不觉地缩短了心理距离。

(4) 表现出乐业敬业。主考官会认为你能在工作岗位上保持微笑，表明热爱本职工作，乐于恪尽职守。

第三节 行为举止

一个人的行为举止可以显示出他的涵养。所以行为举止也成为考官考察考生的一个测评要素。走进考场时，考生应抬头、挺胸、面带微笑，目光注视考官，不瞻前顾后，不左顾右盼。男士步伐矫健、端庄、自然、大方，给人以沉着、稳重、勇敢、无畏的印象；女士步伐轻盈、敏捷，给人以轻巧、欢悦、柔和之感。在进入考场和离开考场都应注意自身的行为举止，并始终保持良好的仪表风范。

第一，进门时应敲门三声，在获得允许后进入考场。进入考场后，走到考官面前，应亲切地道一

声“各位考官好，我是×号考生”，若主考官站起来与你握手，你则热情地把手伸过去与之相握，然后站直身子，精神饱满，面带微笑，挺胸收腹，两脚并齐，双臂自然下垂或交叉于体前，两腿靠拢，像松树一样伟岸挺拔，男士显得刚毅洒脱、舒展大方，女士显得亭亭端庄、秀丽俊美。

第二，当主考官示意坐下时，方可落座。就座后，可适当调整坐姿，坐姿对一个人的心理影响很大。若是直背靠椅，那是比较理想的，应轻轻坐下，上身正直，微向前倾，目光注视主考官的眼部和脸部以示尊重，双手放在扶手上或交叉于腹前，双腿自然变曲并拢，双脚平落地面。若是软绵绵的沙发靠椅，也尽量控制自己，不要陷下去，要挺腰坐直，全神贯注地面对考官。不要弓腰曲背，抓耳挠腮，高跷“二郎腿”，女士忌双腿分开，身体各部位都不要抖动，要很稳重地坐在主考官面前，接受他对你全方位考查。

最为常用的四种坐姿：

(1) 正襟危坐式。又称最基本的坐姿，适用于最正规的场合。要求：上身与大腿、大腿与小腿都应当成直角；小腿垂直于地面，双膝双脚完全并拢。

(2) 垂腿开膝式。多为男性所使用，也较为正规。要求：上身与大腿、大腿与小腿皆成直角，小腿垂直地面；双膝分开，但不得超过肩宽。

(3) 双腿叠放式。适合穿短裙子的女士采用（或处于身份地位高时场合），造型极为优雅，有一种大方高贵之感。要求：将双腿完全地一上一下交叠在一起，交叠后的两腿之间没有任何缝隙，犹如一条直线。双腿斜放于左右一侧，斜放后的腿部与地面呈45度夹角，叠放在上的脚尖垂向地面。

(4) 双腿斜放式。适用于穿裙子的女性在较低处就座。要求：双膝先并拢，然后双脚向左或向右斜放，力求使斜放后的腿部与地面呈45度角。

第三，回答问题时应注意抑扬顿挫、平仄声韵，语速适中，语调清晰，让考官可以听清楚你的回答并给予合适的分数。在回答中不能打断考官，要侧耳倾听、全神贯注，如果确实因紧张而不能听清楚题目，可以要求考官重复一遍，但仅此一遍，不能过多。另外，面部表情放松，适当微笑，展开微笑公关，控制好考场氛围，变被动为主动。

第四，注意考试时间与节奏，当考场提示时间时，应尽快思考，回答简洁明了，但不能自乱阵脚。时间最好控制在12分钟左右，从而能够放松自如、游刃有余。

第五，当回答完问题，考官示意离场时，要轻轻离座，同时鞠躬说：谢谢考官。之后转身离场，离场时注意将考场门关好，注意每一个环节的言行举止，从而顺利完成考试。

第二章 表达与心态

良好的言语表达能力与良好的心态可以让考生在面试中一举夺魁。因此，考生有必要对自身的表达能力与心理素质进行锻炼。但在实际考试中，绝大多数考生的言语表达能力以及临考心理素质非常糟糕，70% 以上的考生让考官百无聊赖、索然无味，从而功亏一篑、付之东流，这不得不令人叹息。针对考场中考生出现的问题，本章列举了考生语言表达七大问题，并逐一做出改善方案，希望考生引以为鉴。针对考生心理素质问题，本章则从案例分析角度逐一破解，给考生心理调整，下良药，从而化解心里郁结，从容应对面试。

第一节 语言表达

语言是敲门砖，是人与人沟通的桥梁，良好的语言表达可以化腐朽为神奇、化干戈为玉帛，因此，怎样针对自身的语言表达问题对症下药，改善自身表达能力而从考生中出类拔萃，已成为考生共同的夙愿。那么，我们就来研究一下，面试考生语言表达七大问题。

第一，语言枯燥，内容乏味。

语言枯燥，内容乏味，毫无吸引力，就像一个 88 岁的老萝莉在你面前卖萌一样，常常能引发考官恶心、呕吐等不良反应，实在是考官克星、考场杀手！言其长，是指其给考官造成的痛苦和折磨，一道题目往往能答上 3 ~ 4 分钟，大有不把时间用完死不休的壮志雄心，大有和考官同归于尽、共同升天的悲壮情怀！

如此一来，考生一气呵成、壮志凌云，考官则萎靡不振、苦不堪言，于是乎，考官为了平复心态，给了考生非常难堪的分数，这让考生情何以堪，甚至一些考生悲愤、痛骂，却忘了自己给考官造成的痛苦。

第二，官话套话，信手拈来。

张嘴“科学发展观”，闭嘴“中国梦”“服务型政府”“两型社会”，言必称“习李”，说必提“毛邓”，不是高屋建瓴，便是一针见血，很有几分中南海的风范。此君不张嘴还好，一张嘴，就有一股子官味儿怒喷而出，颇有“官味吹得考官醉，直把考生当主席”的奇异效果！满嘴官话套话，信手拈来，甚至考官都不得不佩服，但不正常说话这一点，让考官不得不认真对待。其实，面试是一种沟通交流，

虽然是在特殊的时间、特殊的地点，以特殊的方式，和特殊的对象进行的一种特殊的沟通交流，但毕竟，沟通交流还是要会说话。因此，官话套话可以适当说说，但考生务必要与实际相结合，才接近群众、接近考官，因为，考官也是人，需要人与人之间的正常交流。

第三，同义反复，言之无物。

有些面试老师这样教学生：“同学们！面试语言表达，一定要做到言简意赅！何为言简意赅？就是要做到以下三点：第一，不要讲废话，可讲可不讲的一律不讲；第二，尽可能简短一些，别啰里啰唆的；第三，要少说一些没用的话……”如果遇见这样的老师，你是不是有一种冲上去扇他几个大嘴巴子的冲动？这就对了，如果考试的时候你也这么说话，考官也会有一样的冲动！一句话，正着说三遍，反着说三遍，再正着说三遍，再反着说三遍，最后再正着说三遍。换言之，这叫“同义反复”。有些考生，不仅同义反复，而且言之无物，内容空洞、毫无意义，这对于听他说话的考官而言，则是痛苦与无奈。

第四，东扯西拉，漫无目的。

有的考生过于紧张，不知怎样回答问题；有的考生则过于放松，将考试当吃饭、闲谈，和考官拉家常，于是东扯西拉、漫无目的，过于随意，其结果可想而知。其症结在于以考生之心度考官之腹，没有站在考官角度思考问题，从而失败。应该说，面试是目的性和指向性非常强的沟通和交流，对考官来说，通过观察你的言谈举止，来判断你是否适合做公务员；对考生来说，就是要紧紧围绕职位特点和用人标准，通过自己的一言一行，来说服考官接受自己。不少考生其实不懂这样的道理，只是凭借着自己在考场上的感觉，想说什么就说什么，结果说了一大堆考官压根儿就不想听的内容，当然是“言者谆谆，听者藐藐”，双方根本不在一个频道上，怎么可能心心相通？

第五，虚情假意、矫揉造作。

有很多误人子弟的辅导机构和培训讲师，常常传达这样一种错误的理念：面试，要设计一个很别致、很感人的开场白！比如，一上考场，就要面带微笑，怀着孝敬亲爹的心态说出这样一段话：“尊敬的各位评委（啥？评委？考官表示情绪很不稳定，我是考官，不是评委，选秀节目看多了吧？别不把考官当官儿看），我是×号考生！今天，我很荣幸能够站在这里，接受各位评委的面试！首先，请允许我向各位评委表达我深深的敬意（唉，如果你真的尊敬我，就拜托你别玩这套虚伪的把戏）！如果我的表现不能够让各位评委满意的话，我也不会气馁！因为能够有机会站在这里参加面试，不管结果怎么样，我都已经成功了！”

再举个例子，面试中常常出现这个题目：“请谈谈你受过的最大挫折是什么？”经验告诉我，不少考生喜欢在这个题目里去煽情。怎么煽？无非是父母生病、爷奶去世、高考失败、大学挂科、考研失利……直说得自己“悲从心上起，泪自眼中流”。

切忌，考官是什么人？那都是历经沙场、身经百战的官场老人，考生的这些虚情假意、矫揉造作，考官一目了然。搞不好，考生这样的行为可能会造成一失足成千古恨的后果，所以考生要说老实话、做老实人，这才是王道。

第六，词不达意、言非所思。

《鬼谷子》说：“口者，心之门户也”，意思是嘴巴是心灵的窗口，口中所言即是心中所想，可见精准地表达自己的想法是多么的重要！但在面试中，不少考生却存在“词不达意”的通病！在考场上总是被撒旦附体，胆略倍增，讲出一些平时想都不敢想、说都不敢说的大逆不道的话来！时空差异、国度差异、角色差异在面试那一瞬间全部混淆，“考官好”说成“考生好”，“早上好”说成“下午好”，

“上报领导”说成“向领导奏禀”，等等错误，搞得考官莫名其妙，大有“此人穿越了”这类想法。词不达意、言非所思，这成了考生落榜的必败因素。

其实，这种错误的背后，反映出更加严重的问题——心理抗压能力太差！这可远远比说错一个字一个词更可怕！词不达意其实是人在压力巨大的环境下，由于心理紧张、恐惧、焦虑而产生的语言变形！其缘由，无非有两个：

其一，教育和习惯的问题。中国的传统教育在于听话的孩子有奶吃，所以，这造就了年轻人习惯听所谓专家、大家的言论，而不敢在公开场合说出自己的想法，突然让他在面试中说出自己心中所想，这无疑是对他的极大考验，于是乎词不达意就显得很正常了，表达清晰、言辞灼灼则似乎成为难于上青天之事。

其二，心理抗压差的问题。在选拔公务员的过程中，强大的心理素质特别是抗压能力，就显得尤为重要。内心足够强大的人，在面试场上必能镇定自若地表达自己的想法和观点，必能不卑不亢地和考官交流自己的看法，必能游刃有余地说服考官接受自己。而大多数考生，能做到“脸不红、眼不垂、心不跳、脖不粗、腿不抖、嘴不歪”就已经很不错了。由此，词不达意、言非所思则成为大多数考生面对考官时的普遍现象。

第七，称谓不当，死不瞑目。

基于面对考场的紧张心理，许多考生在回答问题时出现称谓不当，本应“我”第一人称的，统统说成“你”第二人称甚至说成“他”等第三人称，仿佛题中的设问不是针对自己而是别人。由此，让考官不禁唏嘘，此人用不得啊，因为从不考虑自己原因，总把原因归于他人，于是乎，给了该考生非常难过的分数，而最为重要的是，该考生还死不瞑目：回答那么完整而结果却痛不欲生，为什么？其实，根本原因在于，哲学原理没用好，没有意识到“内因决定事物发展的根本”，没有用“我们”“咱们”等引起共鸣的称谓，也就无法赢得考官心理支持，仓促间落败则成为必然。

基于以上病症，考生如何调整自我，提升语言表达能力则成为获胜的要素。在此，我们提供以下几方面建议：

第一，读万卷书、行万里路。

很多考生每每在回答问题时，总顾左右而言他、牛头不对马嘴，甚至贻笑大方。说到底，书读少了，于是大有书到用时方恨少的感触。那么，不妨从头再来，读万卷书、练万千题、行万里路。当然读书也不能囫囵吞枣、漫无目的，应针对面试读一些时政热点分析、人民日报社评、《半月谈》等关于时事的专家评论，同时多储备一些成语、名言警句、俗语等，以便于说话时适当引入，增加语言丰富性。同时，还必须了解公务员的工作性质、相关法律。真正了解公务员要做什么、该做什么和不该做什么，只有具备公务员基本理论知识，外加实践经验积累，说出的话才有真材实料。

第二，跳出模块，做真实的你。

答题表现“个性化”“非模块化”“反套路化”的考生更容易受到考官的青睐，“做真人、说真话、道真情”的考生也更容易获得高分。所以，如果想要拿到好的分数，稳坐钓鱼台，那么考生必须回归自我、做真实的你，在模块化积累之后能够跳出模块，做到“答题准、答题快、答题好”，那么就可摘金夺银。

第三，语言流畅、吐字清晰。

许多考生语言表达欠缺不说，语言不顺畅，总有口头语穿插其中，甚至结巴，吐字也不够清晰，实在锻炼考官的听力。所以，考生应在平时训练时注意语言流畅，吐字吐词要清晰、避免口头语，如

果确实思维短路,那么不妨迅速思考题目,然后引用名言警句或者成语加以润色,待思路清晰时继续答题,这样可以保证回答的完整性。

第四,切中靶心,不乱弹琴。

答题要切题,不能东扯西拉、胡乱弹琴,甚至偏题造成尴尬局面。由此,这需要考生在平时训练时多看看答题思路,理清答题脉络,找到答题要点。正所谓“山不在高、有仙则名;水不在深、有龙则灵”。击中靶心,思路清晰,层次明确、有始有终,这样的答案肯定能够获得考官一致认可、获得高分。

第五,运用身体语言,从容应对。

身体语言的适当运用对于取得沟通的良好效果有着重要作用。因此,考生可以适当运用身体语言。身体语言的运用一般主要涉及手势、眼神、表情,同时配以语音语调,使得你的回答更充实完整。如此一来,你的回答收发自如、从容应对,这样可以让考官更能够被你的语言所打动,从而给出高分,让你一举夺魁。

第六,懂得幽默,画龙点睛。

幽默是人际沟通中的润滑剂。懂得幽默的人可以让其他人在笑谈中增进了解、加深印象。因此,考生如果能够在回答中适当地运用幽默的表达方式,可以让考官感觉耳目一新。当然,不是所有的题目都要运用幽默,只有在人际交往题目、串词类题目等能够运用幽默处方可运用,否则可能适得其反、追悔莫及。

第七,语不重复,简洁明了。

语言的表达不在于多而在于精。所以,在回答时切忌语言的重复以及啰唆,该答的回答,不该答的不说,同时要把握回答的尺度,回答时间控制在每题3分钟左右,回答内容重点突出、结构明确、简洁明了,这样的回答不能不让考官给你一个好的分数。

第二节 心态调整

在面试之前,明智的考生就应该试着挖掘自己潜在的力量,用积极的心态来消除负面心理的影响,满怀信心地在未来的面试中一展自己的风采。有些考生考前则出现消极的心态,主要是由于考生认知的偏差、焦虑、恐惧等莫名的情绪引起的。美国管理学家卢因曾说过:过度地追求目标,可能有损于行动和效率。随着考试焦虑水平的增加,个体积极性、主动性以及克服困难的意志力也会随之增强,这时焦虑水平对效率可以起到促进作用。当焦虑水平为中等时,能力发挥的效率最高;而当焦虑水平超过了一定限度时,过度的焦虑对学习和能力的发挥又会产生阻碍作用。因此,面试考生达到一个中等的紧张和焦虑状态的时候才能发挥得更好。那么,面试考生怎样调整好自己的心态呢?

一、充分的自我认识和对面试过程的详尽了解

面试者要充分熟悉国家公务员面试的要求、题型、时间、地点、类型等具体操作过程，做到心中有数；同时又要正确地评价自己，既相信自己的能力，又实事求是，不作自高自大或自轻自贱的错误期待，面试前的焦虑自然会减轻。

第一，充分了解公务员面试的相关程序。这一点很容易做到，目前社会上关于公务员面试的书籍、材料、资料很多，面试者可以选取部分书籍去了解、学习。

第二，参加公务员面试的一些培训，或者说参加一些模拟面试。在报考公务员的人员当中，多数人的面试经验比较贫乏，对于面试心理准备不足，因此面试者可以参加一些培训或者参加一些模拟面试，对面试的过程做预演，积累面试经验，这对于参加最终的面试是有帮助的。

第三，尝试换位思考。面试者尝试站在考官的角度思考问题，判断自己如果是一名考官在面试过程中他最注重的是什么，最为看中应试者的是什么。比如，考官乐于见到的是一名积极乐观、开放进取的应试者，而不是一名战战兢兢、顾虑重重、束手束脚的应试者，因此，应试者要做到与考官良好的互动，不要把自己和考官放到对立面上去。

二、预防和降低面试前的过度焦虑情绪

第一，积极的自我暗示。对自己进行积极的暗示，比如，常用自我暗示语言“我能行”“是一次与考官交流的机会，也是展现自我的机会”“我一定会成功的”等，这样面试者就会充满自信，注意力集中，思维敏捷，积极地表现自我，充分发挥出自己的水平。

反之，不要消极的暗示自我，比如，说“我不行”“我口齿不清”“我形象不佳”“我可能通不过面试”“我表达能力不够好”等等。这些消极的暗示会破坏良好的心境，分散注意力，降低自己的信心，从而胡思乱想，无法正常地发挥出自己应有的水平。因此，面试者必须习惯多给自己积极的评价和学会积极暗示。当然，积极的自我暗示并不是盲目乐观、脱离自我情况，而是客观、理性地看待自己，并对自己有积极的期待，这样面试前的焦虑情绪必然会减轻。

第二，运用系统脱敏法。所谓的“系统脱敏法”，即通过一系列的步骤，逐渐训练个体的心理平衡能力，增强心理适应能力，从而消除敏感反应，保持身心的平衡状态。面试焦虑的系统脱敏可以这样进行：第一步，认真省察自己的情况，依程度轻重，将引起面试焦虑的情境排序。比如：面试准备期间、面试前一天、面试等待时间、进入面试场、和面试官打招呼、面试中的尴尬局面等等。第二步，运用想象进行“脱敏”训练。首先从能引起你轻度焦虑的情境开始想象。尽量逼真地想象当时的各种情景、面试官的表情和自己的内心体验，一旦出现身体的紧张反应或内心的焦虑状态，便用言语暗示“沉着”“冷静”“停止紧张”，同时进行有规律的深呼吸，尽量放松肌肉，以减弱身体的紧张状态，直至镇定自若。然后依排好的顺序想象第二个情境，依次进行训练，最后则达到想象最紧张的面试情景时也能够轻松自如。

需要指出，系统脱敏的最后完成需要一定的时间，只要坚持下去，就一定能取得良好的效果。

第三，“暴露冲击法”。从自己不看重的面试机会入手，多锻炼几次，成功几次或“碰壁”几次后，再面对公务员的面试，你就坦然得多了。

以上列举的应对过度焦虑的方法，最根本的一点，还是需要面试者能以平常心去面对自己正常的