



最新版

起航教育教师招聘考试命题研究中心研制

# 教师招聘与教师资格 面试一本通

王小梅 刘中杰 主编

依据最新国家教师资格考试大纲考试标准和各地教师招聘政策编写，适用于高校毕业生等申请中小学幼儿园教师资格人员和应聘中小学幼儿园教师人员

## 编写特色

**新** 紧扣最新考试大纲 **全** 专注面试全程指导

**导** 典型案例示范引导 **练** 突出技能技巧训练



黄河出版传媒集团  
宁夏人民教育出版社

起航教师教育  
专用培训资料

# 教师招聘与教师资格 面试一本通

王小梅 刘中杰 主编



黄河出版传媒集团  
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师招聘与教师资格面试一本通 / 王小梅, 刘中杰  
主编. —银川: 宁夏人民教育出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5544-1981-6

I. ①教… II. ①王… ②刘… III. ①教师-聘用-  
资格考试-自学参考资料 IV. ①G451.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 101803 号

---

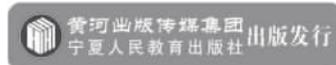
教师招聘与教师资格面试一本通

王小梅 刘中杰 主编

责任编辑 向红伟

封面设计 张琳

责任印制 殷戈



地址 宁夏银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 [jiaoyushe@yrpubm.com](mailto:jiaoyushe@yrpubm.com)

邮购电话 0951-5014284

经销 全国新华书店

印刷装订 潍坊大宇广告有限公司

---

开本 880mm×1230mm 1/16

印张 12.5

字数 319 千字

版次 2017 年 4 月第 1 版

印次 2017 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5544-1981-6

定价 68.00 元

---

版权所有 翻印必究

# 前言

面试,是各地中小学、幼儿园教师招聘和国家教师职业资格证书考试考查的重要环节。面试经过组织者的精心设计,在特定场景下,以交流和观察为主要手段,能较客观真实地测评考生的基本素养、职业发展潜力和教学实践能力,因而在各地中小学教师招聘和国家教师资格证考试中越来越受到重视,面试内容和形式也日臻完善与规范。

面试具有很强的灵活性和主观性,这使得考生在应试过程中面临着更大的挑战。很多考生因为应试能力、应试技巧和应试经验不足而备受困扰;也有很多考生虽然笔试成绩优秀,但在面试时临场发挥不佳而“折戟沙场”。这说明,广大考生亟须通过高效的辅导和学习来快速提高面试能力。为了帮助广大考生在面试中脱颖而出,起航教育教师招聘考试命题研究中心组织有关专家和一线教师编写了这本《教师招聘与教师资格面试一本通》。

本书在编写过程中,针对考生备考的实际需要,力求体现“新”“全”“导”“练”等鲜明特点,具有很强的指导性和实用性。

一是思路“新”。本书依据各地教师招聘的新政策、新标准、新动向和国家教师资格考试面试大纲要求,对说课、试讲、结构化面试等主要面试形式进行详细解析。编写体例的构思、各章节内容的选择都很好地体现了这些最新要求,力求解决考生在知识积累、思维方式、面试策略等方面的实际问题。特别是内容上,力求克服同类辅导资料面面俱到、博而不精的不足,只选择与面试有关的最核心、最关键的理论和技能技巧,便于考生备考时把握重点、少走弯路、取得良效。

二是内容“全”。本书力求内容呈现全面直观。从大纲要求、政策规定、教育理论、面试各环节应注意的问题和基本技能技巧等方面进行全方位解析,便于考生把握面试形式、面试流程、面试内容和重点难点,有针对性备考。部分章节特设“备考小贴士”和“备考资料”小栏目,指导考生积累素材,加深知识理解,完善面试细节。教育理论讲解与教育、教学实践案例有机融合,理论讲解尽量通俗化,使考生直观感触面试过程,不仅明白为什么这么做,而且知道具体怎么去做。

三是突出“导”。本书内容重视对考生面试实战的引导示范,说课、试讲每一环节的解析都选配了相应的典型案例,中小学每个学科、幼儿园每个领域都有完整的说课、试讲课例。同时,选取了近年来教师资格证考试和各地教师招聘答辩的一些典型试题,并提供了答题思路和参考答案。典型案例和答辩试题内容占到了全书总篇幅的50%以上。考生在备考过程中有案可循、有例可仿、学练结合,能够把教育理论自如地应用于面试实战,非常有利于提高面试质量。

四是注重“练”。本书重点精选教师招聘和教师资格证考试面试最核心的知识点,突出考生应掌握的最关键的面试能力和实战技巧的训练,为考生提供最佳的面试策略,让考生掌握应对各种面试形

式的基本方法与技巧,培养考生面试时举一反三、触类旁通的能力,使考生面试时轻装上阵、从容自如,发挥出真实水平。

本书内容分为上下两编。上编“教师招聘面试指南”主要针对应聘中小学、幼儿园教师考生的面试需求,分为“教师招聘面试前注意事项”“教师招聘面试礼仪”“教师招聘面试流程”“中小学教师招聘面试说课”和“幼儿教师招聘面试说课”五章。下编“教师资格考试面试指南”主要为申请国家教师资格证的考生而编,包括“教师资格考试概述”“中小学教师资格考试试讲”“幼儿教师资格考试试讲”和“答辩和结构化面试”四章。

在编写过程中,对本书所采用的个别案例,尽管我们千方百计想与作者取得联系,并征得其同意,但由于作者姓名、地址不详等原因,最终未能如愿。在此郑重声明,并表示深深的感谢!敬请这些作者见书后与我们联系。

本书大部分内容是基于起航教育教师招聘和教师资格证考试考前培训实践而编写的,是起航教育系列教师培训资料的重要组成部分,具有鲜明的“起航教育”特色,因而本书与起航教育培训活动配合使用,效果更佳。

出版本书,是起航教育的一项重点工作。起航教育对本书的出版寄予厚望,组织专家和精干力量编写书稿。尽管编写人员尽了最大努力,但受能力、水平和时间等所限,本书仍有不完善甚至错误之处。竭诚希望广大考生批评指正,以便再版时修正完善。

衷心祝愿广大考生在教师招聘和教师资格面试中取得优异成绩,成就教师梦想!

起航教育教师招聘考试命题研究中心

2017年1月

# 目 录

## 上编 教师招聘面试指南

<b>第一章 教师招聘面试前注意事项</b> .....	( 2 )
第一节 了解教师招聘面试的有关规定 .....	( 2 )
第二节 了解教师招聘面试测评要素 .....	( 3 )
<b>第二章 教师招聘面试礼仪</b> .....	( 6 )
第一节 着 装 .....	( 6 )
第二节 面 容 .....	( 8 )
第三节 基本姿势 .....	( 8 )
第四节 其他因素 .....	( 11 )
<b>第三章 教师招聘面试流程</b> .....	( 13 )
<b>第四章 中小学教师招聘面试说课</b> .....	( 15 )
第一节 说教材 .....	( 15 )
第二节 说教学目标 .....	( 18 )
第三节 说教学重点难点 .....	( 22 )
第四节 说学情 .....	( 22 )
第五节 说教法和学法 .....	( 23 )
第六节 说教学过程 .....	( 25 )
第七节 小学各学科说课示例 .....	( 50 )
第八节 初中各学科说课示例 .....	( 63 )
第九节 高中各学科说课示例 .....	( 82 )
<b>第五章 幼儿教师招聘面试说课</b> .....	( 100 )
第一节 说教材 .....	( 100 )
第二节 说教法和学法 .....	( 103 )
第三节 说活动过程 .....	( 105 )
第四节 说活动延伸 .....	( 106 )
第五节 幼儿教师招聘说课示例 .....	( 107 )

第六节 幼儿教师招聘技能测试 .....	( 114)
备考小资料: 幼儿教师常用简笔画板书技巧示例 .....	( 115)

## 下编 教师资格考试面试指南

<b>第一章 教师资格考试概述</b> .....	( 122)
第一节 教师资格考试介绍 .....	( 122)
第二节 教师资格考试新政策介绍 .....	( 123)
第三节 教师资格面试介绍 .....	( 125)
<b>第二章 中小学教师资格考试试讲</b> .....	( 127)
第一节 概述 .....	( 127)
第二节 试讲教案编写 .....	( 131)
第三节 中小学试讲导入技能 .....	( 134)
第四节 中小学试讲提问技能 .....	( 136)
第五节 中小学试讲结课技能 .....	( 139)
第六节 中小学作业设计技能 .....	( 142)
第七节 中小学教师资格考试试讲示例 .....	( 144)
<b>第三章 幼儿教师资格考试试讲</b> .....	( 150)
第一节 试讲评价原则 .....	( 150)
第二节 试讲前的准备 .....	( 151)
第三节 试讲导入技能 .....	( 154)
第四节 试讲基本过程设计 .....	( 155)
第五节 试讲活动结束设计 .....	( 159)
备考小资料:《幼儿园教育指导纲要》对各个领域的指导要求 .....	( 160)
第六节 幼儿教师资格考试试讲示例 .....	( 164)
备考小资料: 常用的幼儿园课前律动和常规训练儿歌 .....	( 170)
备考小资料: 常用的幼儿活动导入游戏 .....	( 171)
<b>第四章 答辩和结构化面试</b> .....	( 175)
第一节 概述 .....	( 175)
第二节 中小中小学教师资格考试结构化面试题解析 .....	( 178)
第三节 幼儿教师资格考试结构化面试题解析 .....	( 193)



# 教师招聘面试指南

## 内容提要

- 教师招聘面试前注意事项
- 教师招聘面试礼仪
- 教师招聘面试流程
- 中小学教师招聘面试说课
- 幼儿教师招聘面试说课

# 第一章 教师招聘面试前注意事项

## 第一节 了解教师招聘面试的有关规定

### 一、是否给定面试范围、考核形式、教材版本和学段等信息

这些信息尤为重要,因为仔细阅读,会大大方便考前的准备工作。但是,令我们棘手的是,很多地区不规定教材使用版本以及范围,甚至考核形式都不明确。关于版本问题,希望大家不必太过较真,因为很多地区每年使用的版本都不同,各个学科的版本也不同。建议大家可以参考所报考地区历年考核的学段年级的版本。对于学习,我们应该遵循万变不离其宗的原则。

### 二、成绩计算和公布方式

事业编制教师招聘成绩的计算,根据考核形式一般分为两部分或者三部分,多数地区按照笔试成绩加面试分数的总和进行评比。笔试和面试的比例通常有以下几种情况:3:7,4:6,5:5。

总成绩一般在当地人力资源网站或者教育局网站公布。

### 三、是否有答辩,是否附带结构化面试

很多地区在事业编制教师招聘面试考核中附带要求考生即兴答辩和结构化面试,所以要提前做好准备。答辩和结构化面试的有关问题后面章节会单独讲解。

### 四、关于违规行为和处理办法

凡事预则立,不预则废,都需有制度才可顺利实行。在招聘公告、面试通知单,以及面试当天的考前会议中,都会有各种要求,请考生仔细阅读和聆听,特别是关于违规行为的规定,一定要多加重视。

### 五、学前专业和音体美专业关于技能测试的要求

技能测试属于专业性测试,主要测试考生对于所报考学科专业实践技能的基本功,是考核考生是否胜任岗位的一种重要形式。技能测试被越来越多的地区所重视,将来会普及到所有地区的技能学科中。虽说是基本功,但是很多动作技术还是需要提前练习一下,以达到熟练的程度。



### 面试前掌握教育政策理论很重要

理论是实践的基础,实践是理论的深化理解,把握好二者关系,对于考生尤为重要。我们都知道,国家全面推行素质教育,要求在教学实践中渗透新课改理论、渗透学生为本的理念。我们了解了这些理论,才能践行。为便于大家了解素质教育的有关理论和政策,特推荐以下文件供参考。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》(中发〔1999〕9号)。

《国务院关于基础教育改革与发展的决定》(国发〔2001〕21号)。

《学科课程标准(2011年版)》(教基二〔2011〕9号)。

《幼儿园教育指导纲要》(教基〔2001〕20号)。

## 第二节 了解教师招聘面试测评要素

面试的考核形式主要有试讲和说课两种,主要通过对考生职业认知、心理素质、仪表仪态、言语表达、思维品质、教学设计、教学实施、教学评价八大方面的考察,确定考生是否具备成为教师的基本素质和必备能力。

### 一、语言表达能力

语言表达能力是教师必须具备的基本素养,是向学生传授知识、表达情感、传播思想的主要途径,也是其他能力得以表现的载体。面试是考生与评委面对面的交流,而双方交流的基本方式就是语言,尤其在教学情境模拟和结构化面试中,即使考生的其他能力和素质再强,但无法用语言加以表达,就无法得到评委的认可。

语言表达能力主要体现在以下几方面:

- ①语言表达流畅,口齿清楚;
- ②概念明确、正确,讲解清楚,深入浅出;
- ③内容有条理,富于逻辑性,生动形象;
- ④善于倾听和交流,具有说服力。

### 二、专业知识技能

教师的职责是教书育人。要教好书、育好人,教师必须具备良好的业务能力。反映在面试中,就是要求考生具备良好的教学基本功,有扎实的理论知识和实践操作能力。

专业知识技能主要体现在以下几方面:

- ①精通自己所教学科,学科专业知识扎实;
- ②具备良好的教育理论修养;

- ③粉笔字书写规范;
- ④多媒体操作熟练。

### 三、综合分析和解决问题的能力

综合是在头脑中将事物的各个部分或各种特征联合为整体,如把文章的各个段落综合起来,把握文章中心思想。分析则是在头脑中将事物的整体分解为部分或各个属性,如把一篇文章分解为段落、句子和词。综合和分析在思维活动中起着重要作用,是思维的重要组成部分。教师在日常工作中,经常涉及对问题的宏观理解把握和对事物间矛盾关系的理解,因而具备综合分析能力十分重要。在教学过程中,也经常会遇到一些突发的问题,因此,解决问题的能力也很重要。

综合分析和解决问题的能力主要体现在以下几方面:

- ①从宏观方面对教育教学进行总体考虑;
- ②从微观方面对课堂教学各环节予以考虑;
- ③能注意整体和部分之间的相互关系以及各部分之间的有机协调组合;
- ④对教学过程中的突发问题进行有效处理。

### 四、组织管理协调能力

教师作为教育教学活动的组织者、管理者和协调者,必须具备一定的教育教学调控能力。此外,教师作为学校和社会大家庭的一员,也需要对自己、学生、班级的活动做出计划、安排日程、调配资源,并对冲突各方的利益根据一定的标准进行协调。

组织管理协调能力主要体现在以下几方面:

- ①制定教育教学工作计划,保证教育教学工作有序进行;
- ②依据教学目标,规划课堂教学过程,并作出计划;
- ③灵活组织课堂教学,使课堂形式活泼多样,内容丰富多彩;
- ④做好班级团体管理工作;
- ⑤协调学校、家庭和社会各方面的教育力量,形成教育合力。

### 五、应变和自我控制能力

教师是一个有着巨大压力的职业,面试本身也是在有压力的情境下进行的一种考试活动。这就要求想成为人民教师的考生能够随机应变,对课堂教学中可能出现的问题做出正确的判断和处理,在重压之下能够合理调控教学行为,顺利完成教学活动。

应变和自我控制能力主要体现在以下几方面:

- ①具有较好的情绪调控能力;
- ②理解他人,能够了解和体会他人的感受;
- ③具有较强的环境适应能力;
- ④思维反应敏捷,考虑问题周到;
- ⑤发挥教育机智,消除不利影响,正常完成教学工作。

### 六、人际沟通能力

教师是教育教学活动的中介,同时承担着与学生、家长、学校、同事等多方面的沟通工作。教师必

须具备良好的人际交往能力,善于观察人的感受变化,注重人与人之间的沟通交流,建立和谐的人际关系。

人际沟通能力主要体现在以下几方面:

- ①人际合作的主动性;
- ②尊重学生人格和思想,遵循学生主体性原则;
- ③对组织中权属关系的意识(包括权限、服从、纪律等意识);
- ④有效沟通,有效传递信息;
- ⑤处理人际关系的原则性与灵活性。

## 七、职业理解能力

职业理解能力又称为求职动机,是指在一定需要的刺激下,直接推动个体进行求职活动以达到求职目的的内部心理活动。求职动机反映着考生的世界观、人生观和价值观,以及对未来的追求和抱负。评委可以借此预测出考生的耐压能力、工作态度等一系列与未来工作有密切联系的要素。

职业理解能力主要体现在以下几方面:

- ①热爱教育事业,责任心强,有正确的教育观;
- ②对学生具有爱心和耐心,具有正确的职业观和师生观;
- ③将教育事业作为自己的职业追求。

## 八、教育研究和创新能力

教师要完成“传道、授业、解惑”的重任,仅仅靠一成不变的知识 and 能力是不行的。要给学生一碗水,自己就要有一桶水。因此,教师应该积极投身教育科学研究,不断完善自己的知识储备,提高自己的教学能力。此外,新一轮课程改革要求教师积极参与、开发校本课程,创造性地实施国家课程和地方课程,这都要求考生具备一定的教育研究能力和创新能力。

教育研究和创新能力主要体现在以下几方面:

- ①根据学生的发展创造性地组织课堂教学,改变教学方式;
- ②反思教育教学中的不足,关注和研究教育现象;
- ③带动学生共同参与到求知、创新的过程中。

## 九、仪表举止

教师劳动的示范性特点和学生向师性、模仿性的特点,决定了教师必须注重自己的仪容仪表和言行举止。考生外在的穿着打扮和言行举止能够真实地反映一个人的精神面貌。

仪表举止主要体现在以下几方面:

- ①举止得体,文明礼貌;
- ②衣着整洁大方,修饰得体;
- ③精神饱满;
- ④教态自然。

## 第二章 教师招聘面试礼仪

### 第一节 着 装

#### 一、女士的着装

考生要应聘的是教师这个职业,以后要教书育人,所以,一定要注意着装。在大多数人的眼里,教师是朴实无华、低调谦虚、大方得体的,所以,我们的着装要符合这个时代对于教师职业的定位。幼儿专业和体育专业的考生需要注意的是,如果面试中有技能测试,要弄明白技能测试是安排在面试之前还是安排在面试之后,技能测试和面试的着装是不同的,应根据考核的先后顺序选择不同的着装。如果技能测试和面试在同一天进行,要一起带上另一套服装。如果表演舞蹈,选择的舞蹈服切勿太过暴露,而且要符合舞蹈的形式和精髓,如果是民族舞,请着民族舞服装。这里简单介绍一下比较适合面试的着装。

##### (一) 白衬衣+黑(深)裤子或者裙子

白衬衣简单、大方,而且生活中使用率高。需要提醒大家的是,很多地区在面试通知中明确要求考生着白衬衣黑裤子,这样显得干练大方,而且腰身更加颀长。

##### (二) 职业装

一般以套装或者套裙最为得体,也最为稳妥。套装不挑年龄,不挑肤色,颜色不需要流行色,黑、灰、褐或者深色条纹皆可。如果下装为裙的话,请着肉色的长筒袜。

不管哪种着装,鞋子的颜色一定要和服装搭配,不可穿太妖艳、太夸张的鞋子,鞋跟不要太高,走路不能发出响声。



图1 教师招聘面试女士着装示意图

## 二、男士的着装

这个时代,西装成了男士参加所有正式场合唯一的,也是最得体、最稳妥的服饰。关于西装的选择以及穿着为大家提一些建议。

西装一般分为三件套和两件套,建议选择三件套(一衣一裤一衬衫),颜色以深色为主,黑色、灰色、褐色也是不错的选择。当然,白色也可以,但是要慎重考虑是否会给人一种要去参加颁奖晚会的感觉。

考生还要注意根据考试的季节去选择西装的材质和厚薄,以及布料的透气性和保暖性。夏季宜选择纯羊毛精纺面料,这种面料质地较薄,透气性强,表面光滑,光泽自然柔和,身骨挺括,不易起褶皱。冬季宜选华达呢、驼丝锦等质地上乘的天然纤维,这种材质的西装手感好,不易起毛,富有弹性,穿着合体,而且不变形。

再谈一下穿着。穿西装,首先要剪掉吊牌,否则会贻笑大方,给人留下粗心大意的印象。其次,夏季不要在口袋里装太多的东西,走路不要发出响声。最后,提醒一下,西服的扣子也有讲究,一个扣的要扣上,两个扣的只需扣上面的一个,三个扣的扣中间一个,双排扣通常情况下要全部扣上。



图2 教师招聘面试男士着装示意图

如果面试着装要求为白衬衣黑裤子,那么白衬衣要符合季节,切不可图方便出现夏季穿长袖、秋季穿短袖的情况。衬衫最上面的扣子不需扣,而且最好打领带。领带颜色,春夏以冷色调为主,比如深蓝、深灰;秋冬以暖色调为主,例如深红色、咖啡色等。同时,要把白衬衣扎在裤子里面,而且腰带要用腰带扣。袜子的颜色和皮鞋要搭配,一般穿深色袜子为佳。

### 三、着装禁忌

面试着装禁忌脏、破、杂(色彩、面料、款式胡乱搭配),衣服不宜太小、太紧、太透。夏天,女士忌穿吊带服装,下装裙子不得高于膝盖 15 厘米;男士忌穿背心和拖鞋。

总之,服装配色以整体协调为宜,最好不要超过三种色系(也就是三色原则),而且要以一种色系为主。



#### 颜色搭配

黑、白、灰在服饰中占主要元素的话,和其他任何颜色搭配都很适宜。

## 第二节 面容

人们给人第一印象的往往是外表,第一印象的好坏会影响评委对考生表现的客观评价。所以,面试前,考生要整理好自己的面容,做到以下几点。

首先,女士宜化淡妆,提亮肤色,头发不要染色,黑色为宜。长头发尽量扎起,不可披头散发;短发做到前不抵眉、侧不遮耳、后不触领。长指甲或者美甲提前去掉,保持无色指甲,并且清洗干净。男士宜提前洗澡、洗头,清洁面部,提前刮胡子。头发及时修剪,做到前不遮盖额头、侧不遮盖耳朵、后不触及衣领。

其次,考试之前要清洁口腔,可以适当使用口香糖。

再次,男士和女士均可用淡味香水,味道宜清新自然,可以给人愉快感。

最后,注意饰品的佩戴。有些地区面试明确规定不得佩戴任何标志性装饰,若有此项规定,考生就不能佩戴装饰品,比如耳钉、项链、手链、脚链等。若无此项规定,女生可佩戴简单造型的项链、手链等,切忌佩戴有响声的物件,比如小铃铛等。无论有无此项规定,男士不可佩戴项链、手链等饰品。

## 第三节 基本姿势

### 一、站姿

在面试过程中,考生大多情况下是站立的,优美标准的站姿可以体现考生潇洒自信的风采。站立时要做到挺胸抬头,身形正直,两肩相平,双臂自然下垂于身体两侧。双腿立直,男士自然开列,女士双膝并拢,脚跟相靠,也可稍稍错开一点,两脚尖张开约  $60^\circ$ ,如果叉得太开是不雅观的。



#### 站姿禁忌

面对评委,站立时,一定不要缩脖、塌腰、耸肩、驼背;不能双手放在兜里、抱在胸前或插在腰间。

男女标准站姿可参照图 3。



图 3 教师招聘面试标准站姿示意图

## 二、坐姿

不要挪动已经提前放置好的椅子。入座时要轻、稳、缓。一般从椅子的左边入座,坐满椅面的三分之二为宜。双肩放松,上身自然挺直。就座以后,男士双腿自然开列;女士膝盖自然并拢,不宜分得很开。谈话时,两手自然放到腿上,右手握住左手的手腕,尽量不要交叉;靠近桌子的话,手可以直接放到桌子上面。身体保持挺直,不可东倒西歪,甚至挪动位置,即使椅子有椅背也不可完全靠在椅背上。离开椅子时应脚向右后方移半步,然后起身,起身时要缓,不可使椅子挪动位置或发出响声。



备考  
小贴士

### 坐姿禁忌

面试时,一定不要翘二郎腿,腿脚不要抖动;两腿不能长长伸出或者叠加在一起;双手不能抱胸,也不能放到臀部底下或者夹在两腿中间。

男女标准坐姿可参照图 4。

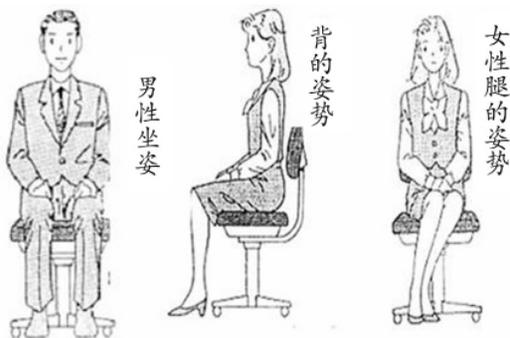


图 4 教师招聘面试标准坐姿示意图

## 三、手势

布罗斯纳安认为“手势实际上是体态语的核心”。古罗马政治家西塞罗曾说过:“一切心理活动都伴有指手画脚等动作。手势恰如人体的一种语言,这种语言甚至连野蛮人都能理解。”这些话从不同侧面指出了手势的重要性。通常情况下,人们通过手的接触或手的动作可以解读出对方的心理活动

或心理状态,同时还可将自己的意图传达给对方。手势,即手的动作与姿势,是一种极其复杂的符号,能够表达一定的信息、思想甚至感情。手势的作用有三:一是澄清和描述事实;二是强调事实;三是吸引注意力。手势种类繁多,含义丰富,灵活多变的手势往往会丰富我们要表达的情感,在面试中起到至关重要的作用。

考生在面试过程中使用手势,要注意以下几个方面。

首先,手势幅度大小要适当,不宜太高也不宜太低,一般高度在胸前和额头以下的区间(需要表演动作时除外),左右不宜太宽,双肩以外 10 厘米以内为宜。

其次,手势要柔和,变换要连贯。柔和的手势轨迹为曲线,而生硬的手势轨迹为直线。声情并茂的讲述加上柔和的手势,会使考生在面试中迸发出无尽的风采。提问学生时候,要手心向上,自然并拢,身体前倾以示敬重。

最后,手势要多样化,不要太繁杂,也不要太单一;频率要恰当,忌讳手势变换迅速、繁杂,令人眼花缭乱。同时,手势要与说话内容匹配,不要为了表现手势而刻意做手势。



### 手势禁忌

面试时,要注意不能出现用手指指指点点、敲击讲台和黑板,玩弄粉笔和衣扣,以及擦袖子、动眼睛抓头发等手势。其中,以下手势在面试中必须杜绝。

银行家——讲课时将双手插口袋里,像护住自己的钱袋。

眼镜商——讲课时不停地用手推自己的眼镜,生怕自己的眼镜掉下来。

裁缝师——不停整理自己的衣服,拍拍衣袖,拉拉衣襟。

珠宝商——戴太多的珠宝,讲课时不时整理一下项链、手镯。

单恋者——双手抱在胸前,抱得很紧,像没有人拥抱,只有自己抱自己。

玩具制造商——不停地玩弄自己手中的笔或者是其他的物件。

抓虱子的人——在头上不停地抓挠。

雕塑家——手托住下巴,胳膊肘支在讲台上。

遮羞的人——双手交叉在前面,成为一块遮羞布。

领导者——双手按住讲台,做盛气凌人状。

## 四、步态

正确得体的步态是自信、稳重的象征。恰到好处的步态应该是:面部表情自然、微笑,挺胸抬头,上身直立挺拔、收腹,跨步稳健,步幅大小适中,摆臂自然,幅度适中。



### 步态禁忌

面试时,要注意避免:臂弯里夹着课本,弯腰驼背,懒懒散散,手插口袋,走路摇摇摆摆、左顾右盼。