

集实战名师
创高分英才

疯狂面试 实用教程

牛 犇 主编



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

集实战名师
创高分英才

疯狂面试 实用教程

牛 犇 主编



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

疯狂面试 实用教程

牛 犇 主编

图书在版编目(CIP)数据

疯狂面试实用教程 / 牛犇主编. — 昆明: 云南大学出版社, 2016

ISBN 978-7-5482-2626-0

I. ①疯… II. ①牛… III. ①公务员—招聘—考试—中国—教材②行政事业单位—招聘—考试—中国—教材
IV. ①D630.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第096087号

策划编辑: 李俊峰

责任编辑: 严永欢

责任校对: 范 娇

封面设计: 王娅一

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明卓林包装印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 21

字 数: 511千字

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-2626-0

定 价: 40.00元

社 址: 昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内

邮 编: 650091

电 话: (0871) 65031071 65033244

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynup.com

本书若有印装质量问题, 请与印厂联系调换。(联系电话: 0871-67461883)

《疯狂面试实用教程》编委会

主 编：牛 犇

编委会成员：吴健坤 祁 风 高瀚德 马 聶 虞 淘
田 喜 袁 巧 成 鸿 罗 莉 罗 青
董自成 翟亿铭 马 单 柏 冬 乌 颖
胡 西 燕 晋 李 镇 刘 阳 赵 智
赵芙清 杨永明 杨正临 杨正红 陈云伟
李明珠 孙 伟 彭贵斌

目 录

第一部分 疯狂面试基本理论

第一章 面试基础.....	(1)
第一节 增强你的自信.....	(1)
第二节 提升你的形象.....	(2)
第三节 锤炼你的语言.....	(7)
第四节 增大你的胆量	(13)
第五节 拓展你的思维	(16)
第六节 激发你的潜能	(18)

第二部分 结构化面试

第二章 结构化面试基础	(21)
第一节 结构化面试综述	(21)
第二节 结构化面试程序	(22)
第三节 结构化面试题	(23)
第四节 结构化面试题本介绍	(23)
第五节 结构化面试评分	(26)
第六节 结构化面试评分表	(26)
第七节 结构化面试考官	(27)
第八节 对结构化面试题的几个错误认识	(33)
第九节 国家公务员行为规范	(33)
第三章 说话训练	(34)
第一节 即席说话的方法	(35)
第二节 话题信息的搜集	(45)
第三节 即兴演讲	(46)

第四节 论点论据收集	(48)
第五节 词语说话	(60)
第四章 自我认知和岗位匹配	(67)
第一节 自我认知和岗位匹配题详解	(67)
第二节 经典例题	(68)
第五章 综合分析	(70)
第一节 言语理解类题详解	(70)
第二节 言语理解类经典例题	(87)
第三节 大政方针类题详解	(99)
第四节 大政方针类经典例题	(101)
第五节 社会现象类题详解	(114)
第六节 社会现象类经典例题	(120)
第六章 计划组织协调能力	(131)
第一节 计划组织协调能力概述	(131)
第二节 会议组织类详解	(134)
第三节 接待安排类详解	(141)
第四节 旅游参观类详解	(145)
第五节 晚会庆祝类详解	(149)
第六节 培训类详解	(152)
第七节 比赛竞技类详解	(154)
第八节 宣传展销类详解	(159)
第九节 调查类/调研类/方案类详解	(161)
第十节 捐助慰问类详解	(165)
第十一节 新闻发布类详解	(170)
第七章 人际关系	(172)
第一节 人际关系题概述	(172)
第二节 与领导的关系题型详解	(173)
第三节 与同事、亲友的关系题型详解	(176)

第四节 与群众的关系题型详解·····	(179)
第五节 与其他单位的关系题型详解·····	(181)
第六节 与下属的关系题型详解·····	(183)
第八章 应变压力题·····	(185)
第一节 应变压力题详解·····	(185)
第二节 经典例题·····	(186)
第三节 编故事(串词)、演讲、漫画·····	(191)
第九章 方针政策·····	(197)
第一节 中央经济工作会议精神(经济新常态)·····	(197)
第二节 十八届五中全会精神解读·····	(200)
第三节 关于“四个全面”·····	(205)
第四节 习近平总书记考察云南重要讲话精神·····	(207)
第五节 丝绸之路经济带和 21 世纪海上丝绸之路·····	(208)
第十章 经典素材·····	(211)
第一节 名人名言、经典段落与感人事例精选·····	(211)
第二节 感动中国人物精选·····	(232)
第三节 最美人物精选·····	(239)
第四节 智慧小故事精选·····	(245)
第三部分 无领导小组讨论面试	
第十一章 无领导小组讨论基础·····	(249)
第一节 无领导小组讨论面试简介·····	(249)
第二节 无领导小组讨论面试礼仪·····	(253)
第三节 无领导小组讨论面试四个基本环节·····	(253)
第四节 无领导小组讨论面试中的五大角色·····	(255)
第十二章 无领导小组讨论题型详解·····	(256)
第一节 开放式无领导小组讨论题型详解·····	(256)
第二节 两难式无领导小组讨论题型详解·····	(260)

第三节	多项选择排序式无领导小组讨论题型详解·····	(264)
第四节	材料分析式无领导小组讨论题型详解·····	(271)
第五节	资源争夺式无领导小组讨论题型详解·····	(273)

第四部分 模拟法庭控辩模式

第十三章	模拟法庭控辩模式基础·····	(278)
第一节	模拟法庭控辩模式简介·····	(278)
第二节	控辩案例（民事、刑事）·····	(279)
第三节	经典例题（民事、刑事）·····	(285)

第五部分 说课面试

第十四章	说课面试基础·····	(287)
第一节	认识说课·····	(287)
第二节	如何写说课稿·····	(294)
第三节	说课评价·····	(299)
第四节	说课参考资料·····	(301)

第一部分 疯狂面试基本理论

第一章 面试基础

面试是一种经过组织者精心设计，在特定场景下，以考官对考生的面对面交谈和观察为主要手段，由表及里测评考生的知识、能力、经验等有关素质的一种考试活动。面试的形式多种多样，我们这里所要探讨的面试基础，主要是就结构化、无领导小组、教师说课三种面试形式而言。对于其他形式的面试，也具有借鉴和促进作用。

基础不牢，地动山摇。这句话足以说明基础的重要性。因此，各位考生要特别重视基础的训练，认认真真、踏踏实实地把基础训练好。只有把基础做牢做扎实了，才能在面试时超常发挥，顺利打败对手，实现自己的梦想，成就一番事业。

第一节 增强你的自信

自信，就是一个人对自己能够达到某种目标的乐观、充分的估计。自信对一个人确实很重要。拥有充分自信心的人往往不屈不挠、奋发向上，因而比一般人更易获得各方面的成功。可以说，自信意味着已成功了一半。

许多面试者一提到面试，就信心不足，甚至还会有些许恐惧。中国有句话：“世上无难事，只要肯登攀。”也就是说难题是可以解决的，就看你有没有信心，有没有那种解决问题的积极态度。无路可走的总是那些不下功夫找路的人，成功者总是相信天无绝人之路。古罗马政治家塞涅卡说：“很多时候，不是因为某些事情难以做到，我们才失去自信；而是因为我们失去了自信，很多事情才难以做到。”

研究显示，人们之所以缺乏自信，有的甚至自卑，原因很多，但有一点可以肯定：这完全是后天形成的，与先天无关。因此，可以这么说，是人们自己把自己搞得没了自信，从而影响了的成功与前途。还是那句话：最大的敌人是你自己。那么，该如何科学、有效地培养自己的自信呢？

第一，经常关注自己的优点和成就。你总想自己的缺点和失败，你当然会越来越没信心。这不是灭自己的威风吗？你必须长自己的志气。你总会有许多优点和成就的，把它们列出来，写在纸上。至少写出五个优点和五项成就。对着这张纸条，经常看看、想想。在面试准备过程中，想想自己的优点，并告诉自己曾经有过什么成就。这叫作“自信的蔓延”。

效应”。这一效应对提升自己的自信效果很好，有利于提高面试的成功率。

第二，多与自信的人接触和来往。“近朱者赤，近墨者黑。”你若常和悲观失望的人在一起，你也将会萎靡不振。若你经常与胸怀宽广、自信心强的人接触，你一定也会成为这样的人。因此，要多与有志向、有信心的人交朋友，以此来增强自己的自信。

第三，自我心理暗示，不断对自己进行正面心理强化，避免对自己进行负面强化。当在面试准备过程中碰到困难时，一定不要放弃。要坚持对自己说“我能行!”“我很棒!”“我能做得更好!”，等等。你重复对自己念叨有信心的词语，是一种很重要的自我正面心理暗示，有利于不断提升自己的自信心。

第四，树立自信的外部形象。一个人，保持整洁、得体的仪表，有利于增强自己的自信。举止洒脱，行为端方，助人为乐，目不斜视，就会有发自内心的自信。同时，加强锻炼，保持健美的体形，对增强自信也很有帮助。

第五，保持一定的自豪感。一个人，谦虚是必要的，但不可过度。过分贬低自己，对自信心的培养是极为不利的。人不可有傲气，但不可无傲骨。要相信自己，充满自豪感。

第六，学会微笑。微笑会增加幸福感，进而也能增强自信心。你不妨试试看，笑一笑，自信便会从中而来，几乎立竿见影。

第七，懂得扬长避短。在面试准备、面试培训时，要经常抓住机会展现自己的优势、特长，同时注意弥补自己的不足，不断求得进步。这样，你就会提高成功率，也会得到更多的赞扬，不断增强自信。

第八，多阅读名人传记。很多知名人士，成名前的自身资质、外部环境并不比你好。有的甚至在你的年龄时，比你现在的情况差远了。多看一些这方面的材料，会让你知道你其实是具备成功条件的，成功也是完全来得及的，这样有助于提升你的自信。

第九，做好充分准备。面试之前，如果能做好充分的准备，那么，在面试时，必然较为自信，从而有利于顺利通过面试，打败对手，实现梦想。一旦面试成功，必会反过来增强整体自信。

第十，给自己确定恰当的目标。目标太低，太容易实现了，不能提高自信。但目标也不能太高，目标太高，不易达到，反而对自信有所破坏。恰当的目标是“用力跳起来刚能碰到”。

第二节 提升你的形象

要想在面试过程中得到高分，举止仪表不可谓不重要。一定要和面试场合的严肃性、庄重性相适应，穿着打扮尽量选择简约得体的套装，配合精致自然的妆容，体现成熟干练的气质。你需要留给考官的印象是：严谨而不失活泼，青春而不失稳重。

加州大学洛杉矶分校的一项研究表明，个人给他人留下的印象，7%取决于用词，38%取决于音质，55%取决于非语言交流。非语言交流的重要性可想而知。在面试中，恰当使用非语言交流的技巧，将为你带来事半功倍的效果。除了讲话以外，无声语言是重要的公关手段，主要有手势语、目光语、身势语、面部语、服饰语等，通过仪表、姿态、神情、动作来传递信息，它们在交谈中往往起着有声语言无法比拟的效果，是职业形象的更

高境界。形体语言对面试成败非常关键，有时一个眼神或者手势都会影响到整体评分。比如，面部表情的适当微笑，就显现出一个人的乐观、豁达、自信；服饰的大方得体、不俗不妖，能反映出面试者风华正茂，有知识、有修养、青春活泼，独有魅力，它可以在考官眼中形成一道绚丽的风景，增强你的求职竞争能力。

下面，就根据面试过程中所涉及的各个方面，分别向大家作简要介绍。

一、着 装

大部分人在参加面试时会选择职业套装，这是比较简单而且安全的选择。在套装的选择上，质量不能很差。如果穿一件线头和褶皱很多的套装去面试，会给人留下不拘小节的印象，也会让整个人的状态大打折扣。因此，只要条件允许，尽量选择做工精细、质地考究的职业套装。

不要以为鞋子在最底下就不会被注意到，相反，如果你穿了一双不干净或不合适的鞋子，会在第一时间被考官发现。因此，首先要保证你的鞋子是干净的，女生最好穿黑色、棕色或暗红色的带跟皮鞋，高度不要超过7厘米，对于男生来说，黑色的皮鞋是比较稳妥的选择。鞋子务必要舒服，如果你觉得这双鞋子不舒服，你看起来也会让人觉得不舒服。

面试所着的装，色彩最好不要超过5种，也不要运用过于跳跃的色彩搭配。过于花哨的搭配会给人留下不严肃和天马行空的印象。但这并非意味着你只能活在“黑白灰”中，过于暗淡的颜色也会让你看起来没有生气。在色彩上，可以选择淡蓝色、淡粉色或正红色。如果外套的颜色比较深，则可选择颜色亮一点的衬衣；而如果外套的颜色很亮，则要选择深色或白色衬衣进行调整。冷色调是男性面试时的最佳选择，这会给考官留下沉稳、牢靠、坦诚、朴实、冷静和负责的印象。女士可选择中性色彩，切忌大红色等过于浓烈的色彩。

男生的最佳面试服装是西装，但绝对不是只能穿西装，应以能够体现自身优势，增强自身沉稳、内敛的气质为主要目的。尽量以简单稳重的造型为佳，颜色以深色为宜。如果是西装，在去除袖口商标的同时要注意西装的第三个扣子不需要扣上。如果只穿衬衫，就要考虑是否系领带，就算真的系领带也要注意佩戴领带夹，以免问好鞠躬的时候领带晃动。

女士最佳着装搭配可以根据自己的具体情况而定，可参考以下方案：

1. 深色系服装：给人真诚、稳重、踏实的印象，不过要避免全身上下都是深色的，看起来老气横秋，可以用粉色衬衣（低领亮色毛衣）来点缀。
2. 裁剪合体的小西装（搭配直筒深色西裤）：面试最佳选择之一，不用过分花哨，只要在基本款上添加一点小细节、小装饰就好了。
3. 套装：自然是省力又美观的选择，不用为上下间的搭配而苦恼。
4. 衬衫：也是面试时最好的选择之一，与小西装相配套，显得成熟干练。
5. 大方的裙子：略带中庸的及膝裙让女士重拾往日的温情，既不失现代的淑女风范，又自然地保留了流行的味道，是面试装扮的好选择。
6. 干练的裤子：黑色（或咖啡色）直筒长裤能带给你干练的中性魅力，和各种体型也都容易搭配，也是面试着装的好选择。

在面试过程中，形式与内容同样重要。为了一份满意的工作，如此大费周折还是值得

的。对报考人员来说，在提升自己综合理论水平的同时，一定要加大自己在举止仪表上的准备。当然，如此这般以后，还需要最后一件武器，那就是自信。记住，自信永远是你头顶最美丽的光环。

二、发 型

不管在什么场合，修剪得当的发型都会给人亲切、端庄的感觉。男性的头发比较好打理，如果使用发胶，注意出发前，一定要用梳子把固结成络的头发梳开。如果头发过长，那么最好提前几天理发，让自己有个适应的过程。男生需要注意的是发型发式要求干净利落、整洁自然，基本的要求是“前发不覆额，侧发不掩耳，后发不过领”。应养成每天修面的好习惯，保持干净整洁，不蓄胡须，鼻毛不外现，口无异味。在这里提醒女士最需要注意的一点，就是不要戴太多的头饰。同时切忌不要做“爆炸式”的发型，这种膨胀、带有威胁意味的发型，会使考官对你有着本能的排斥；高挽的头髻也不可取，它会让考官倾向于以看家庭型女士的眼光来评判，这无疑是对你求职的否定。对女士来说，最保险的发型当属把头发扎成干净整齐的马尾，不太夸张的卷发也是一个选择，给人成熟、活泼的感觉，但是一定要事先打理好。

此外，需要提醒考生的是面试时应保持手部清洁，不留长指甲，不使用醒目的甲彩。

三、妆 容

脸部的妆容一定要淡而自然，最好略略将面颊修饰打扮一下，让自己看上去健康、精神焕发。眼睛是情绪交流的焦点，一双明亮而自信的眼睛必然会给自己的面容增色不少。

合理地修饰嘴唇，可以达到吸引考官的视线，从而让其忽略个人面部其他缺陷的效果，这主要适合于女性。涂上一层无色唇膏，让嘴唇有一定的润泽感，干巴巴的嘴唇会给考官一种仓促匆忙的感觉。

四、饰 物

形形色色、金光闪闪的小饰物的确能给你增色不少，但在面试中，最好杜绝它们。考官的眼光是挑剔的：你一身珠光宝气，他会认为你富有、热衷消费，不会热心工作；你浓妆艳抹，他会认为你喜欢打扮，在工作上难有建树；你花枝招展，他会觉得你虚荣心强，习惯引人注目；你精灵古怪，他会想到你爱玩、不专注，工作上不值得信赖。一句话，你只要戴上饰物，考官就有理由说三道四。所以，面试中应杜绝饰物。

五、候 考

面试候考是一个非常关键的环节。许多考生认为候考只是一个简单等待的过程，其实，这时面试已经开始了。真正的面试高手，不是在面试场将对手打倒，而是在候考室里面就把对手从心理上给打败了，这才是面试的最高境界。在候考时，应该注意调控自己的心态，可以从以下几个方面着手：

1. 以静制动。部分考生进入面试候考室后，急于寻找自己的竞争对手，并试图与之攀谈。此种做法充分地暴露出自己心态浮躁，没有调节好自己的心态，存在攀比的心理。带着这种心理参加考试，势必会影响自己实力的发挥，被别人左右。还有一些考生，自进

入候考室内便与身边的人窃窃私语，这极易让候考室的引领人员对考生产生反感。在紧张的候考室内，引导员若对该类考生进行旁敲侧击，很容易影响该类考生的情绪，从而影响发挥。考生应该学会安定自己的情绪，学会以静制动。

2. 温故知新。在候考室内，部分考生虽然不苟言语，但是内心却极为紧张和不安。该种情形下，建议考生微闭双目，回忆自己学过的知识和备考之路，梳理一些常规题型的内容。

3. 端正心态。候考室是调整心态的缓冲地带，调节好心态，尤其是对缓解紧张的情绪非常重要。在候考室内考生不要抱着“必胜”或“担忧会输”的心理。考生可回顾自己的付出和备考的艰辛历程，从而做到“看破红尘”，看轻成败，此种心态往往更有助于自己实力的发挥。

六、敲门

如果没有人通知，即使前面一个人已经面试结束，也应该在门外耐心等待，不要擅自走进面试房间。自己的名字被喊到，就有力地答一声“到”，然后再敲门进入。敲门时千万不可敲得太用劲，以里面听得见的力度为宜。听到里面说“请进”后，再进入房间。敲门时考生应用右手食指弯曲后敲门（左撇子除外），其余手指握在手心，不要用多个手指甚至手背、手掌敲门，声音会很杂乱，不好听。声音应大小适中，间隔0.3~0.5秒，敲三下，敲门声音要坚定而不紧张，有一定力度，但很谦虚。不要太快，那样会给考官很轻慢的感觉；不要太慢，那样给人懒洋洋的印象；不要太轻，考官听不到，听到了也认为你胆子太小，紧张过度，过分谦卑；不能太重，考官受到猛烈惊吓，会有野蛮的感觉。敲门完毕，等待3~5秒，如果没听到考官说“请进”的口令，考生应当再次敲门，声音适度提高一点点。如果没有间隔，连续敲门，考官可能会感觉你像是执法人员上门检查。当然，如果考场门是敞开的，你只需要对引导员含笑说“谢谢”后立定，面向考场内考官席，在1~2秒内稍微整理一下姿势和仪态，即可步入考场。

七、入场

从考官看到你进入考场时起，真正的面试就开始了，考生应以良好的仪容、仪态和微笑、自信、谦虚的表情面对考官。此时，你应很自然地扫视一下整个房间，确定面试考场的基本布局（包括自己的座椅位置）。然后面带微笑，用目光逐一向各位考官致意，这就充分表现了你的修养、稳重、信心和力量。请注意，保持自然的、热情的微笑是很重要的，它不仅说明你自己是放松的，而且你在表现风采的同时，微笑已经开始在你和考官间进行积极的情感交流了。这时，考生应迈着优美、稳健的步子走向考官。优美的步态有一种轻快自然、从容不迫的动态美。要想显出朝气蓬勃、矫健有力，就应该以大腿为主动力点，用双膝向上提的力量带动双腿，抬头挺胸，伸直全身，重心落在脚尖，两臂自然摆动；目光保持与主考官的视线接触，不要看着天花板或盯着自己的脚尖，你的步伐可以比平时快四分之一。不要小看这些关于步态的建议，一个垂着肩、驼着背的应试者，会给人悲观消极的印象。而缓慢的步伐，会表明应试者对自己、面试以及考官的消极和不愉快的态度。聪明的面试者会用他略快的步伐向考官声明：“我要去做非常重要的事情——面试，并且我的面试会获得成功。”除此之外，这样的步态会增强应试者的信心，挺胸、抬头、

加快步伐，你会发现信心倍增。走路时比较忌讳的是摇头晃脑、东瞅西望、左右摇摆。以均匀但稍快的步伐走到考生席旁边。站定后，应向考官、工作人员问好：“尊敬的各位考官（教师说课面试说评委）、各位工作人员，大家（你们）好！”问完好之后，应向考官鞠躬，鞠躬或点头致意得体大方，一般鞠躬以30度为宜。站立时，身体要正对考官，挺胸抬头，直背舒肩，目光平视，面带微笑，表现出充分的自信和对面试的积极关注，切忌边问好边鞠躬。当考官说“请坐”时，考生应说“谢谢”。然后即可在考生座位就座。这里注意：如果说“上午好”或“下午好”时要分清楚，不要死记硬背到时说错。进入考场前默念几遍。考生不能近距离在考官面前展示自己，所以最好走到考生席旁边再向考官问好。问好的时候，主要面对中间位置的主考官，但要兼顾到其他考官，特别是女性考官！目光要将所有考官扫描到，头不要左右摇动太多。最后目光收回到主考官，问好时要坚定而大声。

八、入 座

落座前先低头看清楚椅子的位置，最好先双手将椅子拉后一点，再坐下。坐下后，双手向后，微微抬起身子，将椅子调整到与桌子和自己身体相对合适、舒适的位置。在调整过程中，轻拿轻放，不要弄出很大响动，更不要将桌子上的水杯、笔、纸张、试题等碰倒或弄掉。坐下后，坐在椅子三分之二即可。坐姿也有讲究，良好的坐姿是给考官留下好印象的关键要素之一。“站如松，坐如钟”，上身挺直，不要仰靠，也不要战战兢兢只坐一个椅子角，保持轻松自如的姿势，这样显得精神抖擞。不要弓着腰，也不要把腰挺得很直，这样反倒会给人留下死板的印象，应该很自然地将腰伸直，并拢双膝，把手自然地放在上面。有两种坐姿不可取：一是紧贴着椅背坐，显得太放松；二是只坐在椅边，显得太紧张。这两种坐法，都不利于面试的进行。要表现出精神和热忱，松懈的姿势会让人感到你疲惫不堪或漫不经心。切忌跷二郎腿并不停抖动，两臂不要交叉在胸前，更不能把手放在邻座椅背上，或加些玩笔、摸头、伸舌头等小动作，容易给别人一种轻浮傲慢、有失庄重的印象。

九、眼 神

面试一开始就要留心自己的身体语言，特别是自己的眼神，对考官应全神贯注，目光始终聚焦在考官身上，在无言之中，展现出自信及对考官的尊重。眼睛是心灵的窗户，恰当的眼神能体现出智慧、自信以及对岗位的向往和热情。注意眼神的交流，这不仅是相互尊重的表示，也可以更好地获取一些信息，与考官的动作达成默契。正确的眼神表达应该是：礼貌地正视对方，注视的部位最好是考官的鼻眼三角区或眉毛处。目光平和而有神，专注而不呆板。如果有几个考官在场，说话的时候要适当用目光扫视一下其他人，以示尊重。回答问题前，切忌把视线投在考官背后的墙上，长时间思考，而不注意时间和考官的等待。

十、微 笑

微笑是自信的第一步，也能为你消除紧张。面试时要面带微笑，亲切和蔼、谦虚虔诚、有问必答。面带微笑会增进与考官的沟通，会百分之百地提升你的外部形象，改善你

与考官的关系。赏心悦目的面部表情，应聘的成功率，远高于那些目不斜视、笑不露齿的人。不要板着面孔，苦着一张脸，否则不能给人以最佳的印象。听对方说话时，要时而点头，表示自己听明白了，或正在注意听。同时也要不时面带微笑，当然也不宜笑得太僵硬，一切都要顺其自然。表情呆板、大大咧咧、扭扭捏捏、矫揉造作，都是一种缺陷，破坏了自然的美。

十一、手 势

说话时做些手势，加大对某个问题的形容力度，是很自然的，可手势太多也会分散人的注意力，需要适度配合表达。中国人的手势往往特别多，而且几乎都是一个模子。尤其是在讲英文的时候，习惯两个手不停地上下晃，或者单手比画，这一点一定要注意。平时要留意外国人的手势，了解中外手势的不同。另外注意不要用手比画一二三，这样往往会滔滔不绝、令人生厌。而且中西方手势中，一二三的表达方式也迥然不同，用错了反而造成误解。交谈很投机时，可适当地配合一些手势讲解，但不要频繁耸肩，手舞足蹈。有些求职者由于紧张，双手不知道该放哪儿，而有些人过于兴奋，在侃侃而谈时舞动双手，这些都不可取。不要有小动作，这是不成熟的表现，更切忌抓耳挠腮、用手捂嘴说话，这样显得紧张，不专心交谈。

手势运用最多的是教师说课和无领导小组讨论面试，结构化面试过程中慎用手势。

第三节 锤炼你的语言

面试很大程度是用语言表达，所有的一切表达都建立在说话的基础之上。因此，说话就成了整个面试的基础，没有语言，再好的功底也表现不出来，能够说一口流利、悦耳、富有磁性的普通话，是你面试成功的必要前提。

一、发声训练

气息和声音的关系非常密切，“气动则声发”，每个人开口说话都离不开气息的运用。有的人说话底气十足、声音洪亮，有的人说话有气无力、气喘吁吁。有的人声如洪钟，有的人气短声虚。学会自如地控制自己的呼吸非常重要，因为这样发出的声音坚实有力，音质优美，而且传送得较远，在整个面试过程中，如果拥有这样声如洪钟、饱满磁性的声音，将会起到事半功倍的效果。

最常见的呼吸方式有三种：胸式呼吸、腹式呼吸、胸腹联合式呼吸。

胸式呼吸：是一种浅呼吸，常见于女性。

腹式呼吸：是一种深呼吸，常见于成年男性。吸入气流多，气息较深，位置较低，声音低沉，缺少弹性变化，声音显得从容、沉稳，但高音部分缺乏响亮度。

胸腹式联合呼吸：即丹田呼吸法。胸腔和腹腔联合进行呼吸，这种呼吸更稳健，更有利于控制，吸入的气量更多，有助于音色的美化和控制，声音富有弹性变化，特别在公众场合能够最大限度保证声音的理想效果。

“气乃音之帅”，诵读、演讲、说话或面试中的交谈就需要有充沛的气息保证良好的发

声品质，采用胸腹式联合呼吸持久、稳定、充沛，使表达运用自如。否则，“气太少、太短，只凭脖子吼叫，喊出来的声音既不好听也不会太久，一天两天便觉得嗓子干哑，疼痛难忍”，这一呼吸方式特别适合于面试。

训练要领十五字诀：活于腹、赖于腰、出于胸、蓄于口、立于颈。

练习方法：

1. 学习狗喘气。
 2. 做嗅觉练习。如嗅丁香花，深呼吸，说：“真香啊。”
 3. 假设某个人在对面很远的山上，放开声音大声喊人名。“王——健——翔”，“李——晓——明”，随便找人名练习。
 4. 发“i”音练习。先深呼吸，吸足气，然后发“i”音，先声音低、小，然后慢慢提高音量，气流加强，直到用完气为止，声音没有变化就达不到训练的目的。
 5. 悄悄话朗读。保证在朗读时有足够的气流，并不停换气。
 6. 绕口令。一口气说完下面的绕口令，吐字清晰，注意气息的使用，越快越好。
 - (1) 广场上，飘红旗，看你能数多少面，一面旗，二面旗，三面旗……一口气数完，看能数到多少面旗。
 - (2) 出东门，过大桥，大桥前面一树枣。拿着杆子去打枣，一个枣、两个枣、三个枣、四个枣……十个枣、九个枣、八个枣、七个枣、六个枣……一口气说完才算好。
 - (3) 梁上两对倒吊鸟，泥里两对鸟倒吊。可怜梁上的两对倒吊鸟，惦记泥里的两对鸟倒吊。
 - (4) 内外有四十四只狮子，不知是四十四只死狮子，还是四十四只石狮子。
 - (5) 吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。
 - (6) 一出南门走六步，遇见六叔和六舅，好六叔，好六舅。借给我六斗六升好绿豆，到了秋，收了豆，再还六叔六舅六斗六升好绿豆。
- 另外多练习绕口令，可以帮助你整个口腔打开、闭合，让你的口腔开合自如，开口说话那就不是个事了。自己可以多找些相关却又不擅长的绕口令大量、反复练习。

二、朗诵训练

经常进行朗诵训练好处多。它不仅可以提高我们对文字的理解能力，更是提高自己语言表达能力不可缺少的重要环节。俗话说，一部好的电影没有声音也是白搭，一篇再优美的文章不能转化成有声语言也出不了效果，一个再满腹诗书文采的人不能开口说话也会逊色一半，所以朗诵训练在面试中作为基础课程必不可少。朗诵可以让语言更优美，让谈吐更高雅，让声音更好听，让辞藻更丰富，陶冶心灵，加深对生命的感悟和提升气质，增强沟通与与人交流的驾驭能力。

那么，应该怎样练习朗诵呢？

第一，要大声。朗诵是一门语言艺术，“朗”是声音明亮清越的意思；“诵”是念得很流畅的意思。声音大，可以使我们的耳膜受到较强的刺激，再加上视觉的高度集中，就可以在大脑中留下深刻的印象。同时，还可以培养清晰的口头表达能力。

第二，要准。朗诵要用普通话，读音要标准，吐字要清晰、圆润，字正腔圆。比如，“俩仨”的俩(liǎ)和“两颗”的两(liǎng)就不要读混。又如，“冲在最前边”的冲

(chōng) 和“小丽冲我嚷”的冲(chòng)也不能读错。

第三,要自然、生动。朗诵是一门语言艺术,要掌握和运用好音调的高低、音量的大小、声音的强弱、速度的快慢,有对比、有变化,使整个朗诵如同一首优美的乐章。此外还得注意:语调的运用要自然,要符合作品内容的需要,切忌故作姿态、油腔滑调。另外,还要处理好句子里的重音,通过对重音的把握,可以准确表达出作品的思想内容。

第四,要配合身体语言。眼睛是心灵之窗。在朗诵时,应注意眼神要配合语言,把丰富的、变化的感情传达给听众。缺乏演出经验的朗诵者往往由于紧张,有的望天、看地,有的盯着一个地方说半天,有的眼光飘忽不定。而有经验的朗诵者,眼神好像电视屏幕,似乎能把具体形象一个接一个展现开来。手势和眼神一起,可以配合语言传达形象、抒发情感。手势的运用要恰到好处,既不要僵硬,又不要随意乱动。

请为下面的句子设计相应的手势,然后表演出来,要把自己的嗓音完全打开,运用自如,声情并茂。

(1) 看!太阳升起来了,它光芒四射,普照人间。

(2) 什么是爱?爱不是索取,而是奉献!

(3) 中国人民是无所畏惧的!就是天塌下来,我们也顶得起。

(4) 这种损人利己的行为,我们是坚决反对的。

(5) 伸出我们的双手吧,拿出我们的智慧吧,献出我们青春的热血吧,我们是中华儿女,我们要做中华的脊梁!

三、经典朗诵材料、优美歌曲歌词

【朗诵训练材料一】

格罗索,过他,好的,进去了,亚坤塔,唉!点球!点球!点球!格罗索立功了,格罗索立功了!不要给澳大利亚队任何的机会。

伟大的意大利的左后卫!他继承了意大利的光荣的传统。法切蒂、卡布里尼、马尔蒂尼在这一刻灵魂附体,格罗索一个人,他代表了意大利足球悠久的历史 and 传统。在这一刻,他不是一个人在战斗,他不是一个人!

球进了!!!比赛结束了!意大利队获得了胜利,淘汰了澳大利亚队。他们没有再一次倒在希丁克的球队面前,伟大的意大利!伟大的意大利的左后卫!马尔蒂尼今天生日快乐!意大利万岁!!!

【朗诵训练材料二】《我骄傲,我是中国人》

在无数蓝色的眼睛和棕色的眼睛之中,我有着一双宝石般的黑色的眼睛。

我骄傲,我是中国人!

在无数白色的皮肤和黑色的皮肤之中,我有着大地般的黄色的皮肤。

我骄傲,我是中国人!

我是中国人——

黄土高原是我挺起的胸脯,黄河流水是我沸腾的血液。

长城是我扬起的手臂,泰山是我站立的脚跟。

我骄傲,我是中国人哪——