



公开遴选公务员考试系列丛书

公开遴选公务员考试

面试核心讲义

2|0|1|4|最|新|版

编著 华图教育

审定 华图政信公共管理研究院

 中国人民大学出版社



公开遴选公务员考试系列丛书

公开遴选公务员考试

面试核心讲义

2014最新版

编著 华图教育

审定 华图政信公共管理研究院

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

公开遴选公务员考试面试核心讲义/华图教育编著. —北京:中国人民大学出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-300-18356-5

I. ①公… II. ①华… III. ①公务员-招聘-考试-中国-教学参考资料 IV. ①D630.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 260211 号

公开遴选公务员考试系列丛书

公开遴选公务员考试面试核心讲义

编著 华图教育

审定 华图政信公共管理研究院

Gongkai Linxuan Gongwuyuan Kaoshi Mianshi Hexin Jiangyi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.lkao.com.cn> (中国 1 考网)

经 销 新华书店

印 刷 三河市冠宏印刷装订厂

规 格 205mm×280mm 16 开本

版 次 2013 年 12 月第 1 版

印 张 18.5

印 次 2013 年 12 月第 1 次印刷

字 数 537 000

定 价 70.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

前言



Foreword

公开遴选公务员考试的面试成绩直接影响到考生的综合成绩。面试失败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,整个公开遴选考试也失败了;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,结果在面试时因为过于紧张、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,以及拥有一本优质面试教材的必要。因为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。

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《公开遴选公务员考试面试核心讲义》。

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、揣摩公开遴选公务员考试面试历年真题及考情的基础上,充分考虑考生需求、考试趋势而精心编写的,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,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,使得一本分量厚重的面试讲义“体态”轻盈,大大减轻了考生的备考负担。本书是名副其实的“核心讲义”。

三、例题详解,讲练结合

本书的核心在对题目的详细讲解,我们据以研究考情、探究规律、总结技巧、梳理思路、编排资料、模拟习题等。考生在阅读技巧后,可以通过题目训练,达到讲练结合的目的。而对每道题目思路和答题过程的详细解释,可以有效帮助考生梳理答题思路,提高答题质量。

四、知识储备,全面精练

本书第三部分,精心挑选了面试中可能涉及的各类知识,针对不同内容要点,帮助考生分类进行经典实例储备,能有力增加考生知识储备,使答题更加出彩且具有针对性。

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 4006-01-9999 外,也可按照下面提示进行咨询:

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.huatu.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.huatu.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.1puzi.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

2013 年 10 月

目 录



Contents

第一部分 面试概论

第一章 我国公开遴选公务员制度概述	1
第一节 公开遴选公务员定义	1
第二节 公开遴选公务员考试流程	1
第二章 公开遴选公务员考试面试概述	3
第一节 面试考情总览	3
第二节 备考窍门	4

第二部分 面试技巧

第一章 结构化面试	15
第一节 结构化面试概述	15
第二节 结构化面试的陷阱及误区	18
第二章 结构化面试分解	25
第一节 综合分析类	25
第二节 事务管理类	48
第三节 沟通协调类	66
第四节 组织管理类	82
第五节 自我认知与岗位匹配类	108
第六节 情景模拟类	117
第七节 材料分析类	127
第三章 无领导小组讨论	139
第一节 无领导小组讨论面试概述	139
第二节 无领导小组讨论面试介绍	142
第三节 无领导小组讨论题型简析	148
第四节 无领导小组讨论答题步骤	151
第五节 无领导小组讨论高分技巧	156
第四章 无领导小组讨论分解	185
第一节 开放式无领导小组讨论题型详解	185
第二节 两难式无领导小组讨论题型详解	191
第三节 多项选择排序式无领导小组讨论题型详解	204
第四节 材料分析式无领导小组讨论题型详解	227
第五节 资源争夺式无领导小组讨论题型详解	229



第六节 操作式无领导小组讨论题型详解	238
第五章 现场演讲	241
第六章 面试礼仪	244
第一节 礼仪与面试礼仪	244
第二节 着装礼仪	245
第三节 仪容礼仪	248
第四节 仪态礼仪	249
第五节 社交礼仪	254
 第三部分 知识储备 	
第一章 时事热点	258
1 网络反腐	258
2 电视节目泛娱乐化	259
3 城管“柔性执法”	260
4 申遗热	261
5 旅游市场乱象	262
6 “22岁教授”	263
7 医患矛盾	264
8 电商价格混战	265
9 订火车票的“辛苦费”	266
10 “中国式”标签	267
11 公务员上街擦皮鞋	268
12 电视问政	269
13 校长陪餐	270
14 雾霾天气	271
15 高校抢生源	272
16 “良知入法”	273
17 新“24孝”	274
18 “有偿社工”	275
19 浇筑水泥锥防流浪汉	276
20 应对极端天气	277
第二章 拓展资料	278
第一节 领导人讲话	278
第二节 典型事迹	280
第三节 名言警句	284
第四节 效应定律	288

第一章 我国公开遴选公务员制度概述

第一节 公开遴选公务员定义

“遴选”是指慎重地选拔、慎重地选择。而公开遴选公务员,即指公务员通过笔试、面试等方式,公开选拔的一种晋升选拔考试制度。简单说来就是某个具有行政编制的单位,通过对某一领域的公务员进行公开选拔,从而选取自身需要的人才的考试制度。与传统的公务员考试不同的是,公开遴选公务员考试的前提是考生已经具有公务员身份,且考试内容更加灵活。

本讲义主要针对笔试入围的考生,强化其面试技巧从而使其顺利在面试中脱颖而出。

第二节 公开遴选公务员考试流程

一、考试报名

考生可根据各机关发布的《职位计划表》报考符合职位资格条件,并根据遴选考试公告所规定的时间、地点,填写或携带公告中所需材料,参与网络或现场报名。具体的遴选程序和时间安排因不同单位有所不同,考生要密切关注、认真阅读各单位的遴选考试公告。

二、资格审查

考生填报考试职位后,公开遴选机关会根据职位资格条件,对考生的报考信息进行资格审查,并通过电子邮件或电话反馈等方式告知考生。

三、考试测评

考试测评一般分为笔试、面试两个环节,由公开遴选机关负责组织实施。

1. 笔试

公开遴选机关按照资格审查合格人数与拟遴选人数的比例一般不低于 5:1 的标准组织笔试。笔试

重点在于测试应试者的政策理论水平、分析和解决实际问题能力、文字表达能力等综合素质。

一般笔试结束 10 个工作日内,发布笔试成绩,按照笔试成绩从高到低的顺序确定面试人选。2013 年,宁波等地新增心理测评考试,心理测评成绩并不计入笔试或综合成绩,但测评不合格者不得进入面试环节。

2. 面试

面试人数与拟遴选人数的比例一般不低于 3 : 1,重点测试面试人员的专业素质、业务水平及其他综合能力。

部分遴选机关可根据工作需要增加职位专业测试。

一般笔试成绩和面试成绩按照 6 : 4 的比例进行核算,得出考生的总成绩。按照成绩高低,选取参加体检的人员。若有考试总成绩相同者,按笔试成绩高低进行排名。

3. 综合评价

大部分遴选机关根据职位需要会设置“综合评价”这一环节。综合评价分为岗位匹配度分析和业绩评价两个部分,各占综合评价成绩的 50%,按百分制量化评分。这个环节多以考生提交工作业绩报告的方式进行考查。此时,笔试成绩、面试成绩、综合评价得分按照 4 : 4 : 2 的比例合成总成绩。

四、考察和体检

《公务员公开遴选办法(试行)》第 21 条规定:公开遴选采取差额考察的办法。考察对象根据考试综合成绩由高到低的顺序,按照公告规定的比例确定。公开遴选机关派出 2 人以上组成的考察组,到考察对象所在单位进行考察,考察对象在现单位工作不满 2 年的,一般要到其上一个工作单位进行延伸考察。考察坚持德才兼备、以德为先、注重实绩,全面了解考察对象德、能、勤、绩、廉等方面的情况。考察对象所在单位要积极配合,客观真实地反映考察对象的实际情况。

公开遴选机关可根据岗位需求组织体检。体检标准参照公务员录用体检通用标准执行。

五、公示、办理相关手续

公开遴选机关综合考生总成绩、考察情况等,按照人岗相适的原则和职位需求,择优确定拟任职人员,并分别在本遴选机关和拟任职人员原单位进行公示。公示期为 7 天。公示期满,对没有问题或者反映问题不影响任用的,按照有关规定办理相关手续。

六、注意事项

考生放弃面试资格,须提交本人亲笔签名、放弃面试的书面声明;随意放弃面试的,将按有关规定报国家公务员局备案。

第二章 公开遴选公务员考试面试概述

第一节 面试考情总览

一、面试方式概述

公开遴选公务员考试面试主要分为结构化面试和非结构化面试两种考查方式。

中央中直及大部分省市公开遴选公务员考试面试采用结构化面试方式,即通过考官提问或考生自己阅读题本回答问题。此方式考查能力广泛、题型多样。

结构化面试真题举例:

2013年7月30日中央中直机关遴选公务员面试题

1. 实名制在各个领域应用很广泛,谈谈你的看法。是否值得推广,说明你的理由。
2. 作为相关处室的一员,如何帮助农民解决滞销的蔬菜?
3. 你所在的处室工作杂乱无章,处长布置任务随意性很大,你如何应对?
4. 你工作中遇到过哪些挫折和不足,结合实际谈谈并说明有什么启示?

非结构化面试分为无领导小组讨论和演讲两种方式,多以无领导小组讨论的形式进行考查。

无领导小组讨论真题举例:

2012年9月安徽省六安市市直单位遴选公务员面试题

(给出一段关于鹤文化的资料,资料此处略)近期,市政府主要领导交办政府办公厅一项调研任务,主要内容是以鹤文化为主体,整合我市旅游资源,如何做大做强我市旅游产业。为此,市政府抽调各位组成专题调研组。

试题要求:

1. 本题为各位考生提供相关背景资料。进入考场前,利用20分钟的时间各自进行思考和酝酿(可列提纲)。
2. 进入考场后,每组规定时间为20分钟(组员为4人的时间缩减)。
 - ①每位成员进行2分钟的发言,谈出对此次调研的想法和意见;
 - ②各组利用3分钟的时间就调研的内容和各自的意见进行讨论;
 - ③每组都要推出调研组长、副组长各1名,主持并负责对大家的意见进行综合(其他成员可以补充),最后形成初步的调研意见并告知考官组。

演讲真题举例:

2012年9月山东省省直机关遴选公务员面试题

在大学生毕业离校前夕,母校领导让你回校给即将毕业的大学生谈谈个人毕业后的工作感想和体会,对他们提出希望和建议。你最想对他们说的话是什么?

二、面试试题概述

此部分针对结构化面试,非结构化面试相关内容在对应章节介绍。



题量分析:各地区公开遴选公务员结构化面试题量都不一样,但以2~4道题为主。

题型分析:面试题涵盖综合分析类、沟通协调类、事务管理类、组织管理类、情景模拟类和自我认知与岗位匹配类,多考查考生处理问题的能力,兼顾对时政的认知和解读。

考查题型	题型示例
综合分析类	习总书记于2013年3月1日在中央党校讲话要求全体干部要有本领不够的危机感,你认为一般干部需要吗?请谈谈看法。(2013年3月6日福建省省直机关公开遴选公务员面试题)
沟通协调类	一位同事对你有意见,关系不融洽,领导却安排你和这位同事共同完成一项工作任务。你怎么办?(2013年1月28日四川省公开遴选公务员面试题)
事务管理类	我单位多缴纳了公积金,交了15%,新规定12.5%,让你去处理你怎么做?(2013年7月3日重庆市公开遴选公务员面试题)
组织管理类	领导要你组织一个重要的会谈,你怎么筹备?(2013年3月7日福建省省直机关公开遴选公务员面试题)
情景模拟类	旅行团的游客在出国前夕发现自己的证件上基本信息有误,导致无法出国旅行,游客非常愤怒,来到制件中心讨要说法,如果你是负责人,你如何处理这个事件?(2013年3月23日广州市公开遴选公务员面试题)
自我认知与岗位匹配类	你工作中遇到过哪些挫折和不足,结合实际谈谈并说明有什么启示?(2013年7月30日中央中直机关公开遴选公务员面试题)

由于公开遴选公务员考试面试题量较小,考查内容广泛,所以每次面试中考查题型相对平衡。整体看来,综合分析类题型考查频率最高,事务管理类题型备受青睐。但本质说来,公开遴选公务员考试在考查考生能力的同时,非常看重考生自身个性特征。考生在答题时不仅要逻辑清晰,也要展现出自己良好的道德观和个人、处事特征。

内容分析:公开遴选公务员考试面试题多贴近时政热点和日常生活,领导干部讲话、热点现象、新政策等都是考查热点。而针对各地区不同情况,也会添加针对各地区自身特殊情况的题目(如2013年6月16日黑龙江省公开遴选公务员面试题:黑龙江是资源大省,但目前不是经济强省,为什么?),所以考生也应关注报考机关所在地区的经济现状、制度变化、文化发展。

第二节 备考窍门

一、面试的心态准备

公开遴选公务员面试中,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,是取得面试成功的关键。

(一)正确看待面试考官

有些面试考生把考官想象成“阴阳怪气、笑里藏刀、盛气凌人、挑三拣四、傲慢无礼”的人,以为考生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,面试考生和面试考官之间有一个核心的共通之处——面试单位,面试考官要为面试单位选拔出优秀的公务员干部,面试考生则希望成为面试单位的优秀的一分子,面试考生学会站在面试单位的角度来考虑问题,就能够改变对考官的假想敌定位。



(二)正确看待竞争对手

有些考生总是把他的竞争对手想象成服装整齐、年轻俊逸、学历不凡、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。

面试考生可以把面试考官想象成为自己的上级,把竞争者想象成为自己的同事,把自己看成新单位的一分子。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,就必然会将我们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,面试者还没进入面试单位,他就已经对面试单位产生了归属感。

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

参加公开遴选公务员面试的考生大都面临时间短、任务重、压力大的困难,以及备考与现有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,把备考的过程当作增知长才、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。他们知道在公开遴选公务员考试中,面试是非常重要的的一环,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,在公开遴选公务员面试过程中,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。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积极地发挥自己的水平,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,则其面试结果在很大程度上会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替代现实,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

心理测评现已列入部分地区遴选考试的必考项目,说明各地区正逐步加强对报考公开遴选考试的公务员内心素质的考察。而了解自我心理状况,发挥自己的优势,对自己心理上不符合面试要求却又在短时间内难以改变的因素进行适当回避,是有效提高面试成绩的有力途径。考生可以通过下文所附的自测题进行自我测试。

附一:心理健康状况测试

测试说明:对以下 40 道题,如果感到“常常是”,画“√”号;“偶尔是”,画“△”号;“完全没有”,画“×”号。

测试题:

1. 经常早醒 1~2 小时,醒后很难再入睡。
2. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。
3. 经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑、烦躁。
4. 平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心致志,往往自己也搞不清在想什么。
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。
8. 感到很多事情不称心,无端发火。
9. 哪怕是一件小事情,也总是放不开,整日思索。
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣,郁郁寡欢。
11. 老师讲概念,常常听不懂,有时懂得快忘得也快。
12. 遇到问题常常举棋不定,迟疑再三。

13. 经常与人争吵发火,过后又后悔不已。
14. 经常追悔自己做过的,有负疚感。
15. 一遇到考试,即使有准备也紧张、焦虑。
16. 一遇到挫折,便心灰意冷,丧失信心。
17. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。
18. 感情脆弱,稍不顺心,就暗自流泪。
19. 自己瞧不起自己,觉得别人总在嘲笑自己。
20. 喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
21. 感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。
22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。
24. 缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。
25. 参加春游等集体活动时,总有孤独感。
26. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。
27. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。
28. 一旦离开父母,心里就不踏实。
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,会反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。
30. 担心没锁门和可能着火,会反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。
31. 站在经常有人自杀的场所,如悬崖边、大厦顶、阳台上,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。
32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患同样的病。
33. 对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐惧倾向。
34. 经常怀疑自己发育不良。
35. 与异性交往会脸红心慌或想入非非。
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。
37. 怀疑自己患了癌症等不治之症,反复看医书或去医院检查。
38. 经常无端头痛,并依赖止痛药或镇静药。
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。
40. 感到内心痛苦无法解脱,想自残甚或自杀。

计分标准:

以上 40 题,“√”得 2 分,“△”得 1 分,“×”得 0 分。共计_____分。

评价参考:

- 0~8 分:心理非常健康,请你放心。
- 9~16 分:大致还属于健康的范围,但应有所注意,也可以找老师或朋友聊聊。
- 17~30 分:你在心理方面有了一些障碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师帮助你。
- 31~40 分:黄牌警告,有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进行检查治疗。
- 41 分以上:有较严重的心理障碍,应及时找专业的心理医生治疗。

附二:心理素质测评

以下的测试不但可以帮助测试者了解自己的心理素质如何,而且能测查出测试者是否存在心理障碍以及存在何种障碍。

测试由一系列陈述句组成,请仔细阅读,在你认为与自己最接近的状况下打“√”。测试时请不要过多思考,凭自己的第一印象回答即可。

1. 我认为自己太大众化了。
2. 当我注意自己的照片时,总觉得很不满意。
3. 有时我怕别人嘲笑或批评而隐瞒自己的意见。
4. 我觉得自己不可能赢得别人的关注。
5. 获取称赞是非常困难的事。
6. 与身边的人相比,我觉得自己不够好。
7. 在社交场合中我感到害羞,并且自己意识到这种害羞。
8. 我常常把自己设想得比实际更好。
9. 直到现在我认为自己没有成功过。
10. 我常常觉得自己是失败者。
11. 总的来说,我认为自己自信心不够。
12. 近来,我感到情绪低落。
13. 我时常无缘无故地觉得自己很悲惨。
14. 以前感兴趣的事情,我现在一点兴趣也没有。
15. 我现在比以前更容易生气激动。
16. 一切事情我很难作出决定。
17. 无缘无故感到疲乏。
18. 一个人的时候想哭泣或有哭泣的冲动。
19. 觉得自己是个多余的人,没有人需要我。
20. 近来,感到做任何事情都很费力。
21. 我时常有无能为力的感觉。
22. 我担心会随时丢掉自己的工作。
23. 我做任何事都不想承担责任。
24. 做任何决定,都令我内心十分痛苦。
25. 我为自己的健康而担心。
26. 有时我担心会失去自己心爱的人。
27. 我恐惧与陌生人相处。
28. 我非常在意别人对我的印象。
29. 我对具有威慑力的人或物总是感到害怕与苦恼。
30. 我对无攻击性的动物也感到恐惧。
31. 我比一般人更容易脸红。
32. 为了一些事情我经常失眠。
33. 我觉得自己有许多无法克服的困难。
34. 我总是感到生活非常紧张。
35. 面对艰难的任务,心中充满担心。
36. 我常无缘无故地为一些不现实的东西而担心。
37. 如果事情没有按照原计划进行,我就感到手足无措。
38. 当我和别人谈话,并特别想给人留下深刻印象时,我的声音就会变得颤抖。
39. 公共场合说错了话,会使我很长时间不敢与人接触。
40. 我经常服用镇静剂。
41. 有时一个念头总在脑中反复出现,我想打消它,但怎么也办不到。
42. 我时常为了一些细枝末节的小事而烦恼。

43. 我常怀疑抽屉没锁好或门窗没关好。
44. 我会为东西放错了地方而烦躁难受。
45. 如果我的生活被一些预料外的事打乱,我会感到非常不快。
46. 我常把自己描述成一个完美的人。
47. 做事必须做得很慢以保证正确。
48. 做事必须反复检查。
49. 我是一个万事不求人的人。
50. 我常花大量时间整理自己的东西,这样我可以在需要的时候找到它们。
51. 我认为很多人的心理都不正常,只是他们不愿意承认而已。
52. 我常常怀疑那些出乎我意料的、对我过于友善的人的真实动机。
53. 我认为有人会幸灾乐祸地希望我遇到困难。
54. 我总担心与我一起工作的同事会把工作搞砸。
55. 我有忽冷忽热的感觉。
56. 我常感到心悸。
57. 我感到别人想占我的便宜。
58. 身体一有不妥,我就担心自己是否有病。
59. 我无法影响和我一起工作的同事,使他们能协助我实现我所计划的目标。
60. 我认为很少有人值得我信赖。

计分标准:

以上 60 题,每打一个“√”得 1 分,请将得分按以下 6 项分别计算:

- 第 1~10 题,计_____分。
第 11~20 题,计_____分。
第 21~30 题,计_____分。
第 31~40 题,计_____分。
第 41~50 题,计_____分。
第 51~60 题,计_____分。

评价参考:

以上测试针对性很强,每项得分都反映了你的心理状况。

(1)自卑:第 1~10 题,如果你的得分在 5 分以上,说明你陷入了自卑的泥沼,你总认为自己事事不如人,自惭形秽,丧失信心,进而悲观失望,不思进取。

(2)忧郁:第 11~20 题,如果你的得分在 5 分以上,说明你受到一定程度忧郁的困扰,表现为兴趣减退、情绪低沉、自我谴责、睡眠差,而且缺乏食欲。

(3)恐惧:第 21~30 题,如果你的得分在 5 分以上,说明你时常有恐惧感,可以说你有点懦弱,常常自寻烦恼,杞人忧天,有时你明知没有必要恐惧,可你就是无法控制自己。

(4)焦虑:第 31~40 题,如果你的得分在 5 分以上,说明你受到焦虑的困扰,常常表现为出汗、心悸,总是担心某事发生,甚至伴有尿急、头痛等症状。

(5)强迫:第 41~50 题,如果你的得分在 5 分以上,说明你具有一定程度的强迫症,你总是在想不该想或不愿想的事,或者控制不住做无意义的动作,比如每次出门后总是反复回来检查门是否锁好。更为严重的是,这些想法或动作已影响了你的正常工作和生活。

(6)怀疑:第 51~60 题,如果你的得分在 5 分以上,说明你的疑心较重,不信任别人,与别人相处常常斤斤计较,不顾别人利益。

以上这些表现,是心理障碍的常见类型,如果你发现自己在某一方面或几个方面存在问题,你可能需



要寻找心理医生咨询,有针对性地进行调整或者治疗。如果你不存在以上任何障碍,那么恭喜你,你的心理很正常,如果整个 60 道题,你打“√”的试题在 5 道以下,说明你的心理素质较好,有较强的适应性、承受能力、自信心和意志力,你是你人生的“骑师”,你会拥有奋进、快乐、幸福的人生。

三、巧对尴尬

(一)如何应对紧张

- (1)首先要做好充足的资料准备,并有条理地记熟。
- (2)做好充分的心理准备,看轻得失。心里暗示自己:我的对手可能更紧张。
- (3)坐姿标准一些,要坐得舒服,身体稍往前倾。
- (4)进门之前深吸一口气。
- (5)考官问完问题后先等一两秒钟的时间再去应答。
- (6)留心自己的说话速度,不要说得很快,越快越容易紧张。实在紧张得不得了就告诉考官。

(二)如何应对说错话

说错话不要放在心上,只要影响不大就接着说下去,千万不要停下来默不作声或吐舌头。如果影响较大,应该在适当的时候进行更正并道歉:“对不起,刚才我太紧张了,好像说错了话,我的意思是……不是……请原谅。”

(三)如何应对考官的沉默

考官如果长时间不做声,可能是无意也可能是有意的,这时千万不要乱说话。可以将刚才回答问题时答漏的东西再说出来:“刚才您问我……我觉得还可以这样考虑。”

(四)如何应对不懂的问题

如果是专业试题你实在不会的,那你直接说自己还没有学习到,不会答,另外要强调自己以后会加强这方面的学习。千万不要不懂装懂,胡乱答题,考官也会考察考生是否诚实这一点。

坦白承认不懂:“对不起,很惭愧,对于这个问题我认识还不够,看来今后要加强这方面的学习。”

(五)如何应对不明白的问题

遇到不明白的问题可以要求考官重复一次,如果重复了还不明白,那么很可能是试题出错了。这时可以委婉地表示自己不大明白要求哪个方面的答案,可以态度诚恳地说:“不知道您指的是不是这个……”(不要信口开河)

四、打造亮点

如果每位考生都只是按部就班地回答,而没有自己的独特之处,是很难脱颖而出的。因此,在回答问题的过程中,要学会展示自己的亮点。亮点可以是对某个问题有独到的见解,也可以是自己曾经的经历与众不同。在此,举例介绍一下答题过程中的亮点。

(一)回答的深度

假如考试过程中有这样一道试题:请仔细观察下面的漫画,然后谈谈你的理解。画面上是一个卖糖葫芦串的人,扛着一个插有各式各样假证件的“糖葫芦串”在吆喝:“办证,20 至 200 元。”分析:考生应从制假、贩假、买假三个层面答题,但是仅就画面论事是不够的,还需要做深入的分析,如果我们把主题上升到诚信建设的层面上来,这样立意就高了。在作答过程中,要注意先从社会现象入手进行分析,再尽量把主题升华,透过现象看本质。

(二)回答的新意

仍是以上面的试题为例,如何答出有新意的东西呢?挖掘出诚信建设这一层次之后,就要在这个点