



浙江省考面试专项资料

考场礼仪指导



目 录

一、考场礼仪.....	2
二、外在形象.....	3
三、举止仪态.....	5

华图在线

面试的礼仪

虽然在整个测评要素中，礼仪所占的分数大概是5~10分，但是有研究表明，在面试过程中，考官对考生的了解，语言交流只占了30%的比例，眼神交流和面试者的气质、形象、身体语言占了绝大部分。此外，根据“首因效应”，在进入考场之后，考生的形象气质、举止仪表等外在因素直接影响考官对考生的第一印象，也就是说礼仪是否得体会影响考官对考生的整体评价，进而体现在考生的面试分数上。所以考生要在考场上重视面试礼仪，塑造一个契合考官要求的整体形象。

一、考场礼仪

考生从进入面试考场开始，到最后的离场，主要动作包括敲门、关门、问好、致谢、移凳、入座、鞠躬、离场等。讲这些细节只是给广大考生一些参考，在平时练习或考场上，不是必须按照这样的标准，关键是能做到从容镇定、自然自信、不卑不亢。

1.入场

考生进入考场前，可以先敲门。敲门的节奏不要过快或者过慢，敲门声音适中。得到考官“请进”的允许后，考生进入考场，并侧身双手轻轻把门关上，不要发出太大的声响。

2.问候

考生进入考场后，在考生席椅子侧方站定，向考官微笑问好，并报自己的考试序号，展现礼貌大方的形象气质。问候考官时，在态度上需要注意四点：主动、热情、自然及专注。考生也可用鞠躬来表达对考官的尊重，但鞠躬动作并非必需，由考生自行决定。

特别注意的是，除了特殊情况以外，考生在考场内不能自报姓名、不能透漏任何个人相关信息。如果违反规定，会被当场取消面试资格。

3.入座

考官示意“请坐”，考生在致谢后移凳、就座。注意致谢时要诚挚，调整座椅时避免发出刺耳声响。

在未得到考官“请坐”的允许(手势或言语)前，最好不要自行落座，这样可以体现考生的礼貌以及对考官的尊重。

4.听题

考生在听到考官宣读面试导语开场白“恭喜你进入面试……”时，可礼貌致谢，认真倾听面试导语中关于面试题数量及答题时间的要求。在了解本场面试的题目数量和面试时间以后，考生才能把握面试节奏，充分利用面试时间，避免出现回答超时或回答时间太短的情况。

如果没有题本，考官阅读题目时，考生要注意记录题目中的关键信息，以免在答题过程中遗漏重要内容，从而保证答题内容的全面与丰富。

5.答题

在回答问题前，考生可以先思考 30-50 秒，利用考生席上的纸和笔，快速罗列提纲。思考完毕后，开始答题之前，建议大家最好将笔放下，端正坐姿再开口。这样可以避免考生在回答时不自觉地出现转笔、摸稿纸的小动作。答题过程中考生应与考官有眼神交流，不要一直低头看稿纸或抬头望天花板。

注意：有些部门的考试，考生答题完毕之后，考官可能会有追问环节。

6.离场

考官或工作人员提示“面试结束，请退场”后，考生要不急不缓地起立，将座椅轻轻放归原位，向考官致谢、鞠躬后离场。但鞠躬动作并非必需，由考生自行决定。考生退场时不得将试题与考场草稿纸、记录用笔等带出考场，还要注意走姿，轻轻将门带上。

二、外在形象

1.服装

在面试着装方面，考生可以挑选适合自身气质的服装，以得体大方为宜。春夏可以选择深色西裤、深色皮鞋、浅色衬衫，衣服颜色最好是纯色，也可带些不是很明显的暗条纹，切记身上不要带任何饰品。秋冬以正规西装或夹克、领带、衬衫（颜色要搭配合理）、皮鞋为主，当然，也可根据个人特点，选择毛衣等，但要**以正装为主**，避免穿休闲装或运动装。在挑选服装时，考生可遵循以下几个基本原则：

第一，注重服饰美：服饰素雅，质地好，款式雅，做工精，搭配准。

第二，服饰庄重，不轻佻、不浮夸。但要注意，庄重不等于死板，并不是穿着一身黑就好，而是要找到庄重与自然之间的最佳平衡点。

第三，保持整洁，具体而言应注意：忌残破，忌褶皱，忌乱穿，忌肮脏。

男士着装：西装颜色搭配坚持“三色原则”，即全身颜色不得多于三种。西装、衬衫、领带三样中必须有两样是素色的。

西装：最容易被接受的男性西装颜色是浅蓝、黑中带浅灰、褐色和米色。

衬衫：白色、浅蓝色，颜色越淡，底色越精妙越好。

领带：纯真丝的领带，或者 50%的羊毛和 50%的真丝混合织成的领带。

皮带：与鞋子相匹配。

女士着装：建议女士穿正装，如衬衫长裤、西服套装或套裙等，性感、暴露、艳丽、怪异的服装绝不能出现在面试场合。切记不要穿吊带衫（裙）参加面试。

2. 发型

发型能最直接地反映考生的精神面貌，也能体现考生的品位和对细节的关注程度。一个凌乱不堪的发型，是无法给考官留下好印象的。考生头发的长度是有讲究的，头发也不能五颜六色。公务员作为国家政策的执行者，形象应该是端庄朴素、大方得体的。所以，作为准公务员的广大考生，头发颜色不能太多、太亮、与众不同、过分出挑，选择的发型必须适合自己的脸型。

男性的发型一般要求干净利落、整洁自然；不宜过长，但也不要剃光头；基本的要求是“前发不覆额，侧发不掩耳，后发不过领”。

女性发型总体要求是清爽利落、美观大方，不要披头散发、发饰过多。女性可以烫发，但要给人稳重感，不要太前卫或轻浮。

3. 面容

面容的总体要求是端正庄重、整洁干净、简约朴实、得体自然。

男性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。

女性化妆应该与形体、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、有精神、舒适为美，以清洁健康为旨，增强自信心，在面试的过程中增加魅力。建议女性在面试场合应以裸妆为宜，保持清新、自然、柔和、淡雅、突出眼唇。建议考生面试时不要使用香水。

4. 指甲

考生在面试时应保持手部清洁，不蓄长指甲，不使用醒目的彩甲。

5. 鞋袜

在面试场合，建议考生不要选择尼龙袜和白色袜子。

男性应注意鞋袜与西服的搭配，皮鞋要清洁，以黑色为首选，袜子颜色应与裤子、皮鞋颜色相同或其他较深颜色，而不能是浅色或者白色。

女性穿套裙时，根据套裙颜色配肉色或深色长筒袜或连裤袜，不能穿黑色或镂花的丝袜；宜穿皮鞋，中跟鞋（3~5厘米）是最佳选择，不要穿长而尖的高跟鞋，不能穿凉鞋、凉拖等前露脚趾后露脚跟的鞋。

6.配饰

饰物与配件的佩戴最重要的是要与服装构成一个有机的整体。一般来说，建议考生尽量不要轻易佩戴饰物，以免使自己形象过于随意化，给考官留下不好的印象。戴眼镜的朋友，镜框的选择最好能使人感觉稳重协调。

男性最好杜绝饰品，当然，手表、婚戒等基本饰物是可以佩戴的。

女性可以配戴大方得体的饰品，例如手链、项链或胸针等，但注意同时佩戴两种以上首饰应同质同色，尽量不要佩戴过分华丽、炫目的饰品。

三、举止仪态

在面试过程中，考生的形象、气质、身体语言，以及与考官之间的眼神交流等外在因素，都可能会直接影响到考官的评判，所以考生在面试时不仅要注意自己的外表及谈吐，还要注意避免谈话时做出很多下意识的小动作和姿态。下面我们分别从行、站、坐三种基本姿势和手势、小动作、动作流程等方面来具体阐述。

1.神情

在考场上，考生应该表现得从容、镇定、自信。要做到不慌不忙、不急不躁，要目光坚定、表情自然，体现出一名公职人员应有的气度与风貌。答题过程中切忌面无表情、僵硬死板。

笑是面部表情的一种，它是考生在面试考场除口头表达外的另一种语言。考生从进入面试考场那一刻起，要懂得适时微笑。

考生在答题时，应注意与考官的眼神交流。这一点非常重要，考生不能只关注一个考官，而“不闻不问”其他考官。用眼神与每位考官进行沟通是十分必要的，可以为得高分打下基础，考生在面试时要以正视主考官为主，环视其他考官为辅。

2.走姿

行姿的基本要求是“安静、稳定、合礼”。人走路的形态能反映出一个人的个性、情绪及修养等，是形象礼仪的一部分。考生要想塑造良好的形象就不得不

注意走姿。

正常行走姿势应当是身体挺立、昂首挺胸、收腹直腰，两腿有节奏地向前迈步；两眼直视前方，目光自然平静，不要左顾右盼、东张西望。具体而言，男性应步伐雄健有力，走平行线，显示潇洒豪迈；女性应步履轻捷，步伐略小，走直线，应显轻捷。

3.站姿

站姿的基本要求包括站立端正、不应持物、双腿稍分、双腿安稳、避免散漫五个方面。

站姿所禁忌的是歪脖、斜腰、挺腹、屈腿、翘臀等。切忌双手叉腰、放进裤袋或抱在胸前；不要东倒西歪、左摇右晃、耸肩勾背；不要弯腰驼背或挺肚后仰，这样会显得拘谨、缺乏自信和经验，更重要的是有失形象的庄重。

4.坐姿

考生在面试考场中坐姿应注意稳重、直挺和端正。考生入座时要注意稳、缓，动作协调柔和。尽可能坐在椅子的1/3至1/2处。考生入座和起座时动作要轻缓，不要过急或过猛。从椅子旁边走到椅子前入座，轻轻用手拉出椅子不要弄出大的声响，背对椅子平稳坐下。考生落座后，挺胸收腹、腰部挺起，将两臂放于考生席上，两手可自然放于考桌上。

5.手势

考生的手势应当规范，尽量少用，不可滥用。面试答题时，考生的手势不宜多，动作不宜过大。考生面试答题时不得用手抓挠身体的任何部位，避免出现拉衣袖、抓头发、抓耳挠腮、玩饰物、揉眼睛、不停抬腕看表等手势动作。

6.小动作

考生从进入面试考点到离开考场要尽量避免不雅的小动作，如：望天花板、不停翻眼、拂头发、摸耳朵、咬嘴唇、抖腿、无意识地玩手指、玩笔、或笑场用手捂嘴等。这些小动作一方面会显得考生不够稳重大方，另一方面也会让考官觉得考生在面试场上过于紧张，心理素质不过硬，这些不良印象都会影响到考生的得分。



以教育推动社会进步