

事业单位面试怎么准备比较好？只有一个星期复习时间来得及吗？

我的回答是：来得及！不仅仅来得及准备，而且来得及在相对较短的时间内练成。以下就是我的「速成心得」：

一是提升开口说话的舒适感。

事业单位面试考察的是考生各方面的素质，但毫无疑问的是，最主要的评分点来自于考生的口头表达，一个问题的答案无论你想的多周到，但如果你的口头表达不清楚，或者是让考官感觉不到舒适，也绝对不可能得到你想要的分数。所以，面试前要做的就是锻炼自己「好好说话」的能力，也就是提升你开口说话的舒适感。

说这个大家应该很明白了。能在考场上做到「好好说话」的确不太容易，但是有窍门，给大家分享几个小 tips：

①第一是放平心态，这个应当来说是最难的，每个人即便是复习的再好，一进考场也会有紧张情绪。我的理解是没关系，必要的紧张有利于激发你的潜能，有利于你临场发挥，并无大碍，只要秉承「尽我所能结果无所谓」的必胜心态，这点儿小紧张不会激起千层浪。

②第二是拒绝幽默。记住，在考场上没有幽默，也没有玩笑。你说出来的任何话都会被考官认为是最真实的意思表达，从中可以窥探出你的素质。

怎么讲呢？你和别人在交流的时候，总是喜欢和别人开玩笑，人也比较幽默。别人说今天新提一台汽车，感觉到手之后没有之前那么喜欢了，你却来一句「这车嘛，本来就一般般的啦~~~」。你自己觉得这叫幽默，这叫开玩笑，但事实上这就叫不会说话，不会「好好说话」。

「好好说话」最起码要站在尊重每个人的角度上，用别人最能接受的方式来表达自己的想法。就像刚才那个例子，你完全可以说「每个人都一样，再好的车都会有这种情况，作为消费者消费结束之后在心理上产生了一种放松，认为到手之后就没那么喜欢了，这是正常的，你这台车空间大、舒适度高还省油已经很好啦~」。这就叫会说话。对吧？即便是你的的确确认为这台车非常普通，你也要这么说。理解这个意思吧？

换句话说，「好好说话」可能会让你觉得很不自在，这就说明你之前太热衷于表现出「幽默感」，这在考场上是一定要避免和杜绝的。

③第三就是要在说话过程中语言得体、流畅和切中要点。这个不难理解，语言得体需要培养自己规范用语的习惯，比如「针对这个问题，我是这样考虑的」、「先处理心情，再处理事情」、「站起来当伞，为群众遮风挡雨；俯下身做牛，为人民鞠躬尽瘁」等等，这些语言就很规范，既简洁明了又直抒胸臆。语言流畅，就是要很顺畅的说出你想说的东西，不要磕磕巴巴。

有同学可能会问，进考场势必会紧张，一紧张就必然会磕磕巴巴，怎么破？我的方法就是多练，怎么练呢？先拿着一些题目的标准答案练，或者是拿着评论文章练，用适中的声调和语速读出声来，慢慢的找一找语感，找到语感之后然后试着复述一遍，注意不是背诵，是复述，也就是在说的同时可以看一眼答案，用你自己的话把答案或文章说出来，渐入佳境之后，完全脱离稿子或提纲，然后把你想说的说出来。先和大家说一下，这是个比较痛苦的过程，也是相对来说比较重要的过程，大家一定要重视。

切中要点，大家一看就很明了也很简单，就是问什么答什么。这个只说一点，就是答题内容能和时事政治联系起来的就联系时事政治，一时找不到结合点的，单纯论述就好，尽量不要举例子，举例子可能会产生歧义，反而会影响你整体的答题水平。

二是要调整好心态。

刚才我在讲「好好说话」的时候也说过这个问题。下面我着重从摒弃几种不良心态的角度来说一下。

①第一要摒弃的心态是自视过高。现在有不少同学都有一种心态，我是 985、211 大学毕业的，学历比其他同学都要耀眼，能力也不错，长得也还可以，在学校的时候还担任过学生干部，组织协调过不少事情，总之外在形象和内在硬件都很不错。这些「自带光环」导致有的同学开始藐视对手，心生孤傲，认为自己不被录取就是报考单位的一大损失。

这种想法可以说是十分幼稚的，怎么说呢？大家都知道，面试考场上能为你加分的只有你在考场上的表现，考官对你的学历专业之类的一概不知（国考中一些部委的面试除外），只有你的表现能足够打动考官，最终结果才能如你心愿。

②第二个需要摒弃的心态是自惭形秽。有的同学可能就是个普通二本学校毕业，专业一般，形象也一般，也没有担任过学生干部，也没有组织过什么活动，可以说是小白一枚，这些「自认一般」就容易让一些同学产生自卑心理。有这种心理的同学可能在备考的时候比较消极，从而动力不足，总认为不能逾越「条件一般」这条鸿沟；还有的同学急于求成，有种笨鸟先飞、病急乱投医的心态，最终影响了自己的备考进度和成效。

③第三个需要摒弃的心态是无所谓。总认为过了笔试实属不易，而且笔试也存在一种撞大运进面的情况，所以简单的认为事业单位考试不过如此，充满盲目自信，这和第一种心态有点类似，导致备考不认真不细致。考场上也大大咧咧的，有一言无一语的回答，有这种备考及面试状态极有可能会被淘汰的。

其实我们所说的放松心态不是大大咧咧，放飞自我。毕竟放松心态和懈怠不是一回事，放松心态是指能够正确看待面试。怎么叫放松心态呢？平和一些，做好充足的准备来迎接各种结果，无论是喜悦的还是不尽人意的，都要泰然处之。

三是打造温和的形象。

同学们可能对这一点比较熟悉，也比较惊讶。今天占用大家宝贵的时间来讲这个，是不是有点浪费时间了？其实对某些同学

来说，真的需要讲一讲。穿着不会成为事业单位面试的加分项，但是会成为扣分项，整洁、正式、合身是核心。

有人说事业单位面试很公平，不以貌取人。这一点我同意。在面试着装这一方面，考官不会因为考生穿的非常考究而给考生额外的分数，但是如果考生穿的过于邋遢，那么这一定会成为考生的扣分项。如果同学们能理解这句话，就会明白，面试着装只要能做到整洁、正式、合身即可。

这一部分是我讲的所有东西里面最简单但却很重要的一环。

首先说说形象。不少同学说形象已成定局，还能怎么改变？此言差矣。成为定局的是你的长相，至少在面试之前的这一段时间内应该没有同学去冒险整容，对吧？所以，形象和长相其实是两码事，而且还是差别比较大的两码事。有不少同学在问，尤其是女同学，面试的时候穿什么啊？化不化妆啊？等等。

就目前的情况来看，面试对于着装并没有明确的规定。但是有一个有趣的现象，有过面试经验的同学一定知道，考场上大家穿的非常统一，基本都是西服套装。我认为，其实大家的着装能做到正式、整洁、得体、合身即可，不一定非西服套装不可，大家也完全可以根据自己的想法来进行搭配。

这里我举几个真实的例子，我曾经带过一个上海的男同学，他穿了 T 恤去参加 2020 年上海公务员面试，当时面试拿了全场最高分 92.2 分；还有一个女同学，她穿着那种小香风的连衣裙，去参加事业单位面试，也拿了全场最高分。所以面试着装并不是非要穿西裤衬衣那么正式。有的同学还很纠结衬衣选白

色还是蓝色的，其实考官不会在意你穿了蓝衬衣还是白衬衣，穿了裤子还是穿了裙子，只要你穿着正式得体很自然即可。

下面，我就从男生和女生两个角度来分析一下如何打造温和的形象。温和，即让人平和，让人舒服，让人对你没有距离感。

1. 如何让男生做到形象温和呢？我来分享几个小 tips：

①发型不要太邋遢，这个时候摇滚、朋克、hip-hop 这些风格是绝对不允许的，考官喜欢的是干净清爽的发型，不要打发蜡或者定型，效果并不好。

②面容清爽干净。脸不要油油的，胡子要刮得干干净净的，有的同学可能会喜欢蓄须，即便是你觉得自己的须发很有型，也希望你在面试之前忍痛剃掉，给人干净的感觉真的很重要。

③衣服鞋子搭配要得当。你的穿着一定要符合季节特征！你不要死板到夏天考试的时候，还穿个西装打个领带。你不热吗？考官看着你就热！第一印象不好了。

如果是秋冬季节面试，同学们可以穿一些加厚的衬衣，但不要过于臃肿，深色西服、白色或者淡蓝色衬衣，再搭配一条深蓝色的领带，脚上蹬一双正装皮鞋就好了，注意西服外套只系第一和第二枚扣子即可，不要全都系上，不要穿西裤配一双耐克的运动鞋，或者穿一套李宁的裤子，配一双皮尔卡丹的皮鞋。这种不伦不类的搭配，有的考生觉得很潮很自在，但留给考官的就是无言的尴尬。

如果是在夏季面试，穿个短袖衬衣配西裤就可以了，大方简洁又正式，完美！短袖就不要扎领带了，看着太厚重，让人透不过气，扎上之后会很不协调。这些衣服都可以在各大商场一站式购齐，如果拿不定主意也可私信找我，帮你出出主意也可以。这里要注意的是，所有穿在身上的衣服都要熨烫一遍，不要出现任何褶皱，皮鞋要擦鞋油，正所谓西装革履便是了~很简单吧？

男生在考场上的穿着要给考官正式大方自然之感，衬衣加西裤加皮鞋是最保险的搭配，有些看上去正式的有领 T 恤与 Polo 衫也不是不行，运动裤运动鞋什么的就免了吧！总之你作为可能会迈入事业单位的候选人，在如此正式的场合下，就应该给考官们展现「我」很沉稳可靠的范儿。

2. 那么女生怎么打扮呢？

女生相对来说要稍微繁琐一些，但也不费劲儿。如何让女生做到形象温和呢？继续分享几个小 tips：

①先说发型，对长发的女生而言，尽量不要披头散发，除非你的头发很柔顺，如果头发不太听话，就扎起来吧，马尾或者盘发就好，干净利索，也可以带一点点修饰，这个可以找专业做头发的发型师帮忙，他们知道轻重，但是我建议能马尾就马尾。

还有就是发色，有的同学喜欢染发，不得不说有的同学染发之后比染发之前更漂亮，但我建议不要染太突兀的发色，换位思考一下，你是考官，看到一位头顶黄色或酒红色长发的美女进考场是什么感觉？对吧？尽量染回黑色，其实也不是把其它的

发色一棍子打死，只要温和即可；短发就好说多了，梳的整整齐齐，干干净净，很清爽。

刘海不要遮住眼睛，发型要给人干净利落之感。很多同学喜欢留刘海，在答题的时候，如果刘海太长了，答一会题，你就要去甩一下头，或者用手去摆弄一下刘海，给考官的感觉就很不好，他们会觉得你没有准备好就上考场了。还有我们知道眼睛是心灵的窗户，刘海太长，遮住眼睛，会影响你与考官的眼神交流，让考官觉得你不够从容自信。

②再说一下面部，其实这个依旧很简单，不要画浓妆，如果对自己的皮肤不太满意，可以在面试之前尝试几种淡妆，画好之后自己对着镜子看一看，或者找别人看一看，提提建议，都是不错的选择。这里要注意一点，不要画眼影，尤其是那种暗色眼影，这会给考官带来很不舒服的感觉。

③着装正式，不要「标新立异」。女生的着装就比较讲究了。可以挑一套稳重大气的职业套裙试试，就是短裙加上衣那种；也可以按照男生的要求，用女生标准镜像过来就好，上身穿正装衬衣，下身穿深色西裤；亦可考虑款式端庄正式的连衣裙。千万不要穿得跟个卖保险似的，女生打红的/黄的领结，或者戴朵花之类的很危险。

当年跟我一起面试的一个女生，衬衣上自带一朵红花，被工作人员视作违规，好说歹说找人借了身衣服才准许面试。大家可以看看一些主持人的照片，他们穿的五颜六色，但是每一个主持人都给人很正式、很得体、很朝气蓬勃的感觉，所以你只要能穿出这种感觉就行，没有必要去纠结各种细节，把自己限制死了必须穿衬衣，然后必须配西裤。

即使你考试当天没有穿衬衣，没有配西裤，后来到了考场发现大家都西装革履，你也没必要去担心。事业单位面试又不是选美考试，并非你穿了西装、衬衣就一定能考上一样。

④女生在鞋袜上也有注意事项。很多事业单位面试的时间是夏天，天气比较炎热，有不少女生会图舒服选择穿露脚趾或者露脚后跟的凉鞋。但一定记着上考场不是逛商场，千万不要穿如此款式的凉鞋、鱼嘴鞋或者凉拖去面试！

另外，高跟鞋的鞋跟适度就行，没有必要太高，鞋跟太高第一容易崴脚，第二考官看起来不舒服。想增加一点高度，显得身姿更加挺拔的女同学，一般建议选择 3 到 5 厘米的高跟鞋。当然，如果你非常有自信，也可以直接穿款式正式的平底鞋去面试，这不会成为你考场上的扣分项。女生一定记着不要穿黑色或者镂空的丝袜，容易给考官轻浮之感，一般面试穿个肉色丝袜即可。

⑤首饰。比如说项链、耳环、戒指这种东西尽量少戴，非要戴的话，就尽量非常简约的去搭配。比如说有的女生穿了一个圆领的上衣，感觉脖子处露的比较多，可以用一个很简单的项链去装饰一下，但是记住你带的所有配饰不要让人家觉得有一种土豪的感觉，那样就会非常麻烦！

⑥手表。有同学考虑到要戴手表，面试答题的时候可以看时间。我现在告诉你，你可以在面试全真模拟的时候去体验一下，答题时你为了想思路是没时间和心情去看手表的！你越是想看时间就越会导致你的思路紊乱心神不宁。跟我学习面试的同学都知道，我不建议他们上面试考场戴手表。当你熟练掌握

100 道事业单位面试题目的时候，你就能基本把握答题节奏与耗时，在此这个表真的没有多大用处。

⑦不要喷太浓烈的香水。要知道面试的考场是一个封闭的空间，特别是夏天，挥发比较强烈，如果每个人都喷很浓的香水，走进之后，考场就会变得五味杂陈，什么味都有。如果碰见那种对香水过敏的考官，他可能就会很反感，从而有损你在考官心目中的形象，最终拉低面试成绩。

这里金刚给小伙伴们的建议是，抽出一天时间将「穿着」的问题解决掉，然后将面试的重心放在「答题内容」的打磨上，并且在平时做面试练习时注重自己的精神面貌、语音语调等其他方面的「外在表现」。准备面试的同学，如果对自己的穿衣打扮不太自信，也可以拍照发我看看，我可以为大家出主意。

大家看完我讲的这些，是不是有种感觉，面试这个东西不仅仅是说话那么简单，它包含和杂糅了各种因素在里面，有客观的因素，有主观的因素，有自身的因素，也有他人的因素。其实深入学习一段时间之后，你会发现，其实面试有一种与人斗其乐无穷的意思，对于一些上岸欲望强烈的同学来讲，面试其实是魅力无限的。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有