

2014 年红塔集团大理卷烟厂招聘考试面试注意事项

有些考生在考前的几天时间里，会出现过度紧张、睡不好，那么，这个时候生物钟应该怎么进行调整？

考试前 2—3 天应该将自己的生物钟调整到最佳状态。每晚 11 点以前一定要上床。因为 11 点，是人体开始进行内部系统修复的时候。一般 6 点起床较为合适。过早过晚都不适宜，使自己最好的状态和太阳同步。习惯睡午觉的同学应该提前几天调整睡眠时间以保证睡眠充足。即使失眠，也不要过于紧张。以下几个方法可以缓解你的紧张：

1. 至少提前 20 分钟为休息做准备，而不是匆忙洗完就上床。
2. 一边洗脸、刷牙，进行睡前清洗时，一边心里默念：我现在需要休息了。我将要躺在舒适温暖/清凉的床上。
3. 不要在睡前洗过热的澡，水温适合就可以。泡脚水温度稍热些，可以放松神经。
4. 不要听过于激烈或伤怀的音乐。
5. 睡不着，不要紧张。有人会听广播里的天气预报，有人会选择看本枯燥的理论书，有人会做遐想，总之要找到适合自己的放松方法。

有些考生担心面试那天起不了床，或是因为起晚耽误面试。

以下方法都可以使用：准备 2 个闹钟；请家人叫早。以上方法可以同时使用。

面试时衣服不要前一天晚上才试穿，至少提前 5 天到一周；并要求自己穿半天，才能使衣服和自己适应。

面试前，时间很紧，考场环境勘察是非常有必要的。按照规律，正常人在陌生环境，其表达能力和思维能力都会受到影响，与平时在自己熟悉的环境中是有差别的。考生应事先勘察最方便的到达考场的路线、乘车方式，将第二天天气突然变化导致交通拥堵考虑进去，确保按时到达考场；事先将考场整个外部、内部环境熟悉一遍，搞清楚具体方位和建筑物之间的关系，考场内部环境，楼道、电梯、大门、卫生间等位置，这些映像有助于考生消除紧张心理，将客场作战变为主场。

面试过程中有些考生由于很紧张，总是会忘记一些东西。要准备的物品大体如下，事先列个清单，逐项检查核实，事先装好。

考试证件：身份证、准考证、面试通知书（如发的话）。

零星用品：零钱、包、手表、小镜子（男生也要带一个）、水杯（可以买一瓶水）、一块小毛巾、面巾纸，其它个人必需品。

书籍报纸：面试抽签顺序可能靠后，面试候考时间可能较长，候考期间不能外出，带些必要的书籍和报纸可以让自己心情免于浮躁。

手机、MP3：手机在候考时会被考官统一保管，MP3 可以在候考时使用。

考试当天去考场之前，需要注意的是早上一定要按时起床，检查面试需要的相关物品和材料，特别是证件。女同学可以在早餐后适当化妆，男同学也要注意不要穿戴整齐后在外边吃早饭，以免不小心弄脏衣服来不及更换，影响心情。早饭量要中等，吃太多，容易犯困，食物如面包、鸡蛋、面条等都可以。不要太咸，否则，到考场后需要喝很多水，上卫生间频繁。总的原则是适度即可。交通工具上，最好打车前往考场，骑自行车容易遭遇恶劣天气和偶然情况。路上要保持心平气和，切勿和别人争执，以免影响考试。

面试的时候，有的考生认为是越早到越好。其实，不然。那么，该提前多长时间到考场？

到达时间最好提前半个小时，不必太早，以免浪费精力，但最晚也要在规定时间内 15 分钟到达，以免手忙脚乱，增加心理压力。

在规定时间内到达后，如果有排队现象，请自觉排队，要知道，真正的考试，这个时候就实际已经开始，考官们虽然也提前到达，但你如果有什么不文明行为正好被路过的考官看到且留下深刻印象而且接下来正好他是你的考官，那么结果可想而知。

到达考场后，还要等一段时间，这段时间，考生应该做些什么，需要注意哪些细节。

到达考场大楼附近后，不要乱扔垃圾、水瓶、废纸，不要践踏花草，站要有站姿，坐要有坐样，不要随地吐痰、抽烟、说不文明的话，不要大声讲话，也不要频繁发手机短消息，不要长时间大声打电话，不要阻挡主要道路。临时等候，可以在正式的就座场地就座。如果提前到达没有坐的地方，请站立一会，安静等待。

进入考场时，一般都是排队进入，要缓缓依照队伍顺序前进，遇到工作人员，主动让行。切忌拥挤、插队、说抱怨的话，打打闹闹。这会给工作人员留下素质低下的印象，其中难免有考官、主考官进出路过。查看清楚考场安排，自己的候考室是哪个，再检查一下自己的证件、通知书等，将这些证件码放整齐。

在考场候考区，可能会等相当长的时间，一般程序如下：

1. 进入候考室：首先进入考生候考室。进入时，要彬彬有礼，不要猛跑乱撞，慌里慌张。
2. 核实身份：工作人员会首先验证考生各项证件、宣布考试纪律和考试规则，考生应认真听。
3. 抽签：考生依次在玻璃瓶内抽取考场号和顺序号，有的地区是分 2 次抽取，有的是一次抽取。抽签完毕后，请用笔将自己的号码记在本子上或纸上。尽管到时候工作人员会来提醒你，但等待时间长的话，自己可能忘记。

4. 正确对待抽签：无论自己抽到什么签，都不要在乎，面试不是考运气而是考实力的，签没有好坏之分，只有各自实力高低之分。你所要做的就是记住你的签号就可以了，其他的不用考虑。

5. 等候期间：即使你抽到的是最后一个签，也不要睡觉，那样会使自己的思维出现停顿；如果准许交谈尽量同其他考生进行交谈，刺激自己说话的欲望，也可以了解其他人的水平；在等候的时候看一下面试资料，让自己的大脑活跃起来；让自己适度地紧张起来，这样，思维才会更加活跃；不想面试结果，不想其他的事情，所有的注意力集中到回想面试资料上。等候期间说话议论不要大声。

6. 尊重服从工作人员：进入候考室后，要随时注意自己的言行举止，如需上洗手间，需要和工作人员请示，在工作人员陪同下前往，一般候考室会有 2 名工作人员，男女各一个，如果同性别工作人员正在陪同另一考生去卫生间，只剩下一位工作人员，请等待上一位返回后再提出申请。上卫生间也不要随便乱说话、抽烟，时间不要过长。注意保持卫生。

7. 保持仪表整洁：不论男生和女生，进出卫生间后，一定要在镜子前查看自己的仪表容貌是否整洁，吃过东西后要查看自己牙齿是否干净。保持头发不要凌乱。

8. 举止仪表的最后准备：在你前一名考生走出候考室的时候，用随身所带的镜子和梳子再整理一遍自己的仪容仪态，站起来活动一下，让自己的身体兴奋起来。