

# 最新面试心得体会的 面试心得体会(通用7篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 面试心得体会的篇一

终于考完了，在这里要多谢陆老师，江南老师还有飞儿老师。本来说是8天的课程，4天基础课，4天强化课，但厚着脸皮蹭了好多天。我的强化课本来由江南老师带的，但江南老师那两天休息，就跟着飞儿老师蹭课。跟飞儿老师也学到很多东西。再次谢谢三位老师，我的成绩也是你们的成绩！此外还要感谢巧乐兹，十年，汤圆儿，丹丹，唐僧等等，好多的考友。我们不仅是考友，还是同学，我们的情谊就像陆老师说的，一辈子都不会忘记的。

接着再说一说面试，心经倒也没什么心经，就是听了三位老师的话，听的时候认真听，有不懂的一定要问，要跟上老师的思路。平时就要多说，多练，多积累，还要多总结。江南老师的话很对，秘笈就是一是总结，二是总结，三还是总结。不仅要总结别人的问题，也要总结自己的问题，找几个人大家一起练习。不要怕开口，越是怕，越要开口。脸皮要磨厚，本来我脸皮也挺薄的，到我考前已经磨的很厚了，甚至还在大街上对着别人答题。有练习的机会就不要放弃，我们几个就经常跟着老师蹭课，这也是厚脸皮的表现。下了课就跟着几个考友一起练习，挑对方的错，一定要找错，因为这是在帮助对方，像飞儿老师说的，不现在挑错，难道要等在考场上吗。复习期间压力很大，也必须要找几个考友，大家一起扶持着走过来，互相鼓励，会轻松很多。下面简单说一下各

个阶段我的复习方法。

笔试刚考完，还没出成绩，我就在yy听别人答题，不过没敢上去答过，都是手写。听了很多考友的答题，也理了一下思路。好像是微生物之父巴斯顿说的一句话，机会总是眷顾有准备的头脑。不管你能不能进面试，有准备总是好的。因为笔试成绩出了没多久就会面试，所以提前准备总是没错的。

此外我认为报一个班是很有必要的，但面授班就算了，尤其是那种协议报过班。这次考试的时候，和我的对手聊了些，他们报的都是面授班，多少钱的都有。他们说法一致，没有作用，只是对自己有个心理安慰。因为面授班往往是一个老师带很多学生，对于面试，是要开口的，一定要开口，而在一个老师很多学生的情况下，就很难让你多开口。也就只是理论上水平，没有实战经验。庆幸我报了启创成功这个网络培训班。

在这个班里，很开心，虽然压力很大，但因为有着理想，想着要考过。所以很认真的顶着压力跟着三位老师学习，他们的授课方式也很灵活，就算刚开始不敢开口说话，他们也会强迫开口，慢慢脸皮就磨出来了。我第一次答题，就没答完，说了不到一半，就不知道该怎么说了。

在基础班，必须要打好基础。一定要把各种题型的模板都背会，这样才能为提高做准备。就记得陆老师一遍又一遍的提问我们背的情况，也是老师这种鞭策的形式，我们没有偷懒，都很听话的背了下来。在这个阶段，也是积累的时候，必须让脑子里存有许多东西，让自己有话可说。就算没有亮点，也一定要做到有话可说。听了陆老师的话，每天6点多就起来，读时评，读新闻，大声有感情的读。不过要准备好金嗓子，我嗓子就哑了。我认为在基础班的压力是最大的，不知道对手的实力，又觉得自己什么都不会。我算了一下，基础班的四天里，我们三个每天的学习时间算上晨读的时间，几乎有11个小时。但坚持下来，坚持到底，成功就是你的了。

在强化班，主要就是飞儿老师和江南老师训练。首先我要感谢蹭课的第一天飞儿老师就纠正了我的语气，其次要感谢两位老师给了许多的资料让我们背，这样我们脑子里才有了更多的东西，才能滔滔不绝的答题，感谢老师的倾囊相授。在今天考场上，我就是一口气答完了三道题，基本没有停顿。这就是平时背诵的功劳。江南老师的知识很渊博，小排比就是他的特点，我很佩服老师这样的才学。跟着江南老师几天，耳濡目染，学了不少的东西。江南老师的华丽风格，不仅仅是词语华丽，亮点多，思路也非常的开阔，答的也很带感情。十年就说，江南老师一定是一个有故事的人，所以才这么有感情。在强化班的时候，一定要精神高度集中，时刻注意老师的话，让自己跟得上老师的思路。这样才能将老师讲的东西记到脑子里。对了，还要记笔记。晚上的时候，还要和几个考友讨论，仔细分析一遍白天的笔记和练习题，再练习几道题，这样有助于加深记忆。

最后几天的时候，就要找几位考友做模拟，严格按照程序进行模拟，程序老师会告诉的，因为老师也会带着做模拟，这样可以熟悉流程，在考试的时候就会习惯，不至于紧张。虽然老师会带着我们做模拟，不过私下还是多练几次，心里才有谱。再套句江南老师的话，手中有粮，心中不慌啊。我建议最好是三个人一起做，不然的话人太多，大家会浪费很多时间。而且模拟一定要三个人不一样的题。我和巧乐兹，十年采取的方法是，我给巧乐兹出题，巧乐兹给十年出题，十年给我出题。这样大家做的题不一样，每个人的思考时间也就一样。然后答完一个人，三个人一起点评，说缺点，说优点。别人答题的时候，自己一定要认真听，找毛病，找刺。这样既帮助别人，也是帮助自己。

此外，在平时答题的时候，不要害怕，一定要勇于做抢麦王，不用担心点答不全，不用担心答的不通顺，敢于上去抢，就是好样的，这样可以锻炼自己的思维能力，使大脑能习惯这样一个思考时间，有助于考试的发挥。一般在考场，思考时间不要太多，答的也不要太罗嗦，这就要求我们在底下训练

好自己的思维，能够快速反应。

接着考前三天的时候，我就给自己找比较有针对性的题，反复的答，就答这道题。直到自己答的很熟练，还要录音下来，一遍一遍的听，看自己答的哪里有问题，自己给自己纠正。

至于考试前两天时候，就根据每个人平时的学习方法定。这两天我是不学习的，让自己充分的放松，不去想题，就是彻底的放松。不过要是平时考试的时候，习惯将自己一直绷的很紧的，那就按照自己的方法来。

在考场的时候，就不用说了，要做到不紧张，很流利，很通顺的答下来，要对自己有信心。你有信心，考官才会对你有信心。一般来说，考官在那里坐了很久，也听了很多答案，所以他一般是没什么耐心来一字一字听你答的全不全的，主要就是靠印象。你对自己有信心，答的声音很洪亮，很流利，他也就对你有了信心，自然而然就给你高分。还要记得微笑。

说的挺多了，差不多我的心得就是这些。剩下的就是三位老师给的秘笈了。大家还是要去向他们要，这些秘笈用处很大，很多背的就是套用的那里的。

再次感谢三位老师，还有我的同学们，我的家人们。没有你们的支持和鼓励，我撑不到今天的。

此外，也祝各位考公的同学，通过努力，顺利通过面试，成为公仆！

## 面试心得体会的篇二

在求职过程中，面试不可避免，而SAP作为全球知名的软件公司，其面试过程显得尤为重要。在我不断的求职经历中，多次参加SAP的面试，收获了不少经验和体会。在这篇文章中，我将分享我在SAP面试中所学到的一些技巧和心得，希

希望对大家有所帮助。

## 第二段：充分准备是成功的第一步

在面试前，充分准备是非常关键的一步。首先，要了解所应聘的职位需要的技能和能力，然后根据面试官提供的岗位职责和要求，进行自我评估，制定具体的面试准备计划。在面试中，我们应该表现出自己的专业技能和自信的沟通能力，同时展示良好的团队合作和问题解决能力。另外，还需要准备有针对性的问题，以便展示自己的行业和公司知识，并能够妥善回答面试官的问题。

## 第三段：协调面试时间和场地

在SAP面试中，时间和场地的协调也是非常重要的环节。由于SAP面试环节繁多，我们可以提前了解面试时间和流程，并根据自身的状态和能力进行积极调整和安排。此外，在面试前还要确保所选的面试场地环境安静、交通便利、公共设施齐全，以便减少干扰和提高自身表现。

## 第四段：有效沟通是面试成功的关键

在面试中，有效沟通是非常重要的关键因素。面试过程中，我们要善于倾听、有礼有节地回答面试官的问题，并能够准确地向面试官表达自己的想法和能力。面试中，我们可以适度展示自己的个人魅力和热情，展示自己的专业知识和积极的态度，让面试官在不知不觉中喜欢并认可我们。

## 第五段：结语

总之，在SAP的面试中，充分准备、适当调整、有效沟通是我们成功的关键。在此基础上，要展示自己的专业知识和热情，以及团队合作和问题解决能力。同时，我们也应该关注面试后的反馈和吸取经验教训，以便进一步提高自己的面试

技巧和成功率。最后，祝大家在求职之路上顺利前行！

## 面试心得体会的篇三

第一，找工作要重过程，别把结果看得太重要，有的毕业生老想着单位会不会用我，我会不会找到适合自己的工作，担心这个担心那个，却不注重总结经验教训，积累求职秘诀。

第二，找工作要有一种执着的追求，不要怕失败，要有信心，真诚能打动一个人，执着照样能感动一个人。

毕业生要认清现在的形势，今年是全国高校扩招的第二批学生毕业之年，加之还有去年未找到工作的人，应届毕业生就业压力非常大，形势不容乐观。拿广东等发达地区来说，所需的主要科目师范生已达饱和，紧缺的只是小学中学的计算机、心理学、英语教师。所以我劝师范院校毕业生不要总想着发达地区，不能有好高骛远的思想，一定要认清自己的实力，自己是什么，自己到底能干什么。

另一点是不要太注重工资的高低，关键是所谋求的岗位有无发展空间，空间有多大。很大同学不愿到基层去，原因是工资低，地域偏僻。但他们忽视了最重要的一点，这些地方发展的空间大，机会多，竞争却小，而发达地区和大城市则相反，刚毕业的大学生，尤其不是大学毕业的大学生去这些地区找工作，发展空间极小，机会少，竞争却很激烈。

对于社会上的招聘，我有自己的一些体会，我前一段时间去过广州、东莞、中山等市，给我感受最深的是现在社会对人才的认可，不止考虑你有什么证书，你毕业于那所大学，你是什么专业，用人单位可能会考虑你是不是大学毕业的，但这并不是最重要的，无论你是谁，他会给你一个机会，关键是你的素质，你有无可塑性。

关于一些证书如英语四、六级证书，一些外企、国有和民营

大企的要求的是和自己所需求的人才所具备的素质是相关的，四、六级证书只是给你提供可以和他谈谈的一个机会，关键还看你的实际操作能力。比如一家单位要用你，给你一篇文章让你现场翻译。现代社会更注重实用性人才，一些证书，只是考试能力的一种体现，不可能完全反映一个人的真实水平，社会只重视实践操作，我们在大学里只是注重理论知识的学习，实际操作能力却很差。你说你是大学生，给你一份工作，你能拿得起放得下吗？而我们目前的大学生在大学里只是应付考试，却不过问社会真正需要什么样的人才，盲目地学了四年就急匆匆地去找工作。针对这些问题，我要特别提出两点建议：一是要提高自我修养，二是要学会适应社会。

另一点是一定要夯实自己的基本功，很多师范生找工作的基础都没打好，“三字”即钢笔字、毛笔字、粉笔字差，语言表达能力差，人际关系差，对教材的理解能力差，教育学思想差等，由于缺乏锻炼，出了社会，这些不足之处一下子就暴露出来了。

一、加强自身的语言表达能力，这包含两方面内容，清楚地向别人表达自己的意思，准确地理解别人的意思。

二、提高自己与人相处与人沟通的能力，这是包括协作能力，组织能力，领导能力，与人共事的能力等等。

三、加强个人的文化素养，上至天文，下至地理，一个人的涵养不单体现内在，还体现外在，你一开口说话，一谈吐人家就知道你有无内涵。文化是内敛的东西，积淀了多少文化修养也能体现一个人气质。

四、要有过硬的专业技能，专业技能的高低决定你能否找到一个好工作，能否拿到高薪水。

五、文字表达能力，不单包括文科生，还包括理科生，谁也免不了与文字打交道，这也在一定程度上体现了一个人的素

养，我们有的同学毕业论文都写不好，如何让单位青睐。

六、还需掌握一些公共知识，如电脑网络知识，要根据个人专业掌握一定就可以了，我们只需了解在自己专业范围内需要了解多少这方面的知识。

有一点我需要强调一下，在大学，英语四、六级也好，计算机证书也好，只是一个工具，我们在掌握这些工具的同时，要侧重于专业知识，不要被四、六级或计算机等级考证所累而忽略了专业知识和专业技能。

我还要再强调一下主动精神，学习也好，工作也好，主动精神很关键，天才就是主动性的爆发，主动就是不用别人告诉，你就能出色地完成任务，这一点是用人单位在试用期最注意观察你的一点。例如，领导叫你做一份文件，你该问哪些人，该如何去做，需要注意那些问题，这一切都需你自己去做，而不要问领导应该如何做。

目前考研被炒得很热，已经成为一种趋势，但不能盲目，要有自己清晰的计划，要把自己塑造成什么样的人，在这一点上再考虑自己是不是考研，考什么研。我们是社会人，我们要考虑到社会和家庭，现在的教育其实是终身教育，等有了经济基础再去考，不一定上完本科就去考。另一方面不要以为考了研，出来就是社会缺少的人才，这并不标志着你在社会有强大的竞争能力，我有一个同学在人大读研出来后却到了一个中学去教书。再比如搞电脑的，我理论不深，但我动手能力强，你是研究生，但你动手差，单位不一定用你却有可能用我。所以说考研并非是万能的。而对于下定决心准备考研的同学，这当然是好事，但不要好高骛远，读研究生只是一种过程，关键还在自己。

我之所以比较轻松的找到了工作，这与我大学四年的努力是分不开的，我每个假期都到学校去实践上课，可以说有了三四年的工作经验，这样一出学校就可以直接操作，在实践过

程中可以考虑自己所学的在工作中如何操作。我现在进这琼海的加积中学，当初和我竞争的有一些国内的师范大学毕业生，如华中师范大学和西南师大等，但我赢了。当初来到海师时我也曾郁闷过，但今天我可以自豪地说我的选择没有错。

## 面试心得体会的篇四

作为一个即将毕业的大学生，不仅仅需要准备好职业规划，还需要着眼于寻找一份满意的工作。因此，在网上进行了一番搜寻之后，我联系了一家名为AVA的公司进行了面试。在这之前，我特地做了很多的准备，包括研究公司的背景、了解该岗位所需技能和编程能力、准备回答面试问题并做好自我介绍等。不卑不亢的心态是应聘成功的关键，进入AVA面试前，我极其自信。

### 第二段□AVa面试中的技术问答

AVA的面试从技术问答开始。对于我而言，由于我是计算机专业出身，在技术方面还算是有一定基础，因此我自信满满地开始了面试。他们问了我一些关于数据结构、算法和程序设计的问题，如栈和队列、排序算法等等。我能够清晰地回答每一个问题，他们也没有对我的回答提出任何异议，这为我在接下来的面试中赢得了信心。

### 第三段：编程测试

第二轮面试是编程测试，时间限制是两个小时。为了使我不受干扰，面试官让我独立完成。我在这个环节中遇到了一些挑战，但最终还是完成了所有的编程题目，这些题目包括搜索算法、树的遍历和网络连接等。这让我有了更多的信心，因为我对自己的编程和算法技能有了更深刻的认识。

### 第四段：对职业生涯的思考

在面试的过程中，我不仅仅是在为得到这份工作而努力，还在为自己的职业生涯进行深入探索。我试图通过面试官的问题和前辈的经验来理解这个行业，这些经验可能对我的未来职业发展有所帮助。我也开始意识到自己的不足和需努力的方面，比如设计和分析能力。

## 第五段：结语

最终，我成功地通过了AVA的面试，我们达成了共识。我的确迫切需要这份工作，但是这个面试对我更重要的是展示了我的技能和能力，也增强了我的自信，并让我对找到一份合适的职业充满了希望。通过这次面试，我理解到有机会在一个很棒的公司中工作，这是一份发展自己的机会，同时也是一份帮助他人构建高质量解决方案的风险。这场面试不仅给我带来了一份工作，也为我带来更多的启示：我们可以通过努力和自信来开拓自己的职业道路。

## 面试心得体会的篇五

先自我介绍我是国美新媒体专业的申请的是chelsea的mafineart□

申请之前其实我没有做很多功课，倒是我妈帮我问了很多办事处。北京那个办事处很热情，但他们似乎和那个艺盟有合作，就一直打电话问我有没有意向去读那个预科班。我当然拒绝了。我的原则是少花钱多办事儿，然后那个办事处还不知艺盟的负责人就一直在那说你知道吗申请伦艺很难的水很深的哟。

然后从九月份开始我就去读雅思了，没管这事儿。当然中途有参加过两次上海办事处的作品集辅导，都是伦艺的教授过来讲座啊什么的，实际用处其实不大，有一点好的就是你可以认识跟你一样一起在申请的人，然后看看大家的作品集啊什么的。

在这里批评一下伦艺上海办，反正我觉得他们办事处是这几个办事处里面最低调的，几乎不会主动跟你说啥啥的，官网和微博也特别难找。不过我最后还是选择了上海申请。因为其实对我来说我也不需要什么特别详细的辅导，上海办的态度很好，有问必答，也可以预约指导作品集，但这一切需要你主动。他们也没有挂钩的中介机构。我主要是特别烦中介。

然后考完雅思，只有6，我就准备材料时候没提交雅思，说我还考。因为办事处负责人说万一你考了5、5什么的，人家教授可能就直接不看你作品集了，觉得你英语不行。

准备作品集我得说说。我觉得教授可能会特别在乎你在大学期间做作品的一整条脉络。说白了就是你自己的idea得很明确，而且是要有传承的。所以是一条线的叙述下来。当然还要涵盖作品的多样性。我申的fineart我就准备了我平时的影像，装置类作品。包括最初的草图，设想，完成度，最后的成品。后来我又去了次上海办，人家让我准备些基础绘画作品，我觉得这也很有道理。虽然我现在不画画了，但fineart的ma还是在意这些功底的。于是我就又把我大一基础部的那些绘画作品整理出一些放了进去。当然我还是有选择的，我选了一些综合材料的绘画，不只是油画，还有水墨啊什么的材质。我感觉老外可能喜欢。毕竟我们学校的国画还是全球第一的。

于是最后我的作品集有了好几个影像装置(这是我的主攻方向)，一个装置，10张绘画，一个综合的实验戏剧(不是传统戏剧，也是偏重行为艺术和装置的)。最后零零碎碎的坐下来做了80页ppt

然后写学习计划的话，我觉得也是要结合你之前的作品和研究方向的。在参考书籍那里，我甭管看没看过，塞了50几本参考书进去，涵盖艺术简史，哲学，电影，宗教等一系列的

东西。写的要深入~对~还有那个cv[]我觉得这个越华丽越好，我就把我之前参加的大大小的40几个展都写进去了，事实证明这很有用。

最后是面试[]wendy给我面的。我预约11点，但我最后12点才进去。前面的人面试时间好长啊每个人都是半个多小时。我想这下完了万一一会儿词穷了怎么办。事实证明，最后出其顺利。对了那个作品集，我还得说一下，我因为还同时申了rca[]goldsmiths[]都是网申，所以我基本ppt里放了很多文字，都是说明用的。一开始上海办让我别放那么多字在ppt里，但基于我的小农思想(这些都是淘宝花钱翻译的，虽然100字才8元但也是钱啊)，我就没去掉。所以，后来的结果是[]wendy看了我的作品集(我怀疑她没看完)8分钟叫我进去，我进去后发现她在一张纸上写了很多字。我就跟他打了招呼坐下了。她一抬头就开始赞扬我。最让我惊奇的是!他没有让我说很多作品阐述!我就觉得ppt里放那么多字也没问题。主要是排版，排版要干净!没必要那么花哨真的。

他就象征性的问了下我你为啥要来切尔西啊~我说因为我认识你们几个那边毕业的学生，我很喜欢他们东西~他就开始微笑说是的那当然哈哈我也是那边毕业了。

然后他指着我的cv说我看里面有写你一个作品拿了毕业作品金奖可以告诉我是哪个吗，我就给他看了一下我的那个作品的1/3部分(一个页面放不下)。他瞟了一眼就开始赞美说我太喜欢你的影像了啥啥啥(我没听懂)

然后他问我最喜欢哪个艺术家我就说了个，她表示不认识。然后他跟我说了两个我也不认识，但我微笑着说yesyes就是那个我也很喜欢。

然后我就拿到offer了。就是这么简单!

最后我想说的是其实真的，在你没进去之前，教授看了你的作品集就已经决定了是否要你。所以！务必认真准备！然后就算你的作品都是零散的，但相信我，只要是你自己做的，就一定会有属于你自己的脉络！找出来！！比如你发现你特别喜欢把动物放到作品里之类的。只要找到那个脉络，再深入一下，作品集的阐述和学习计划书都不是问题！

## 面试心得体会的篇六

AV面试，是很多人升职加薪、获得更好发展的机会□AV面试可以考验一个人的能力、经验和见识，但是在AV面试时，有很多人会紧张，从而表现不佳。而通过我的一些经历和总结，我发现AV面试并没有想象中的那么难，只要掌握好技巧和策略，就能够取得好的效果。

### 一、准备充分就是稳妥的保障

AV面试前的准备是非常重要的，如果你没有充分准备，就会有很多不必要的失误。首先要做的是查阅公司资料，了解公司的行业状况、管理模式等。同时还要对自身进行梳理，列出自己的优点和不足，同时要把自己的应对计划和具体的表现形式进行充分的论证和总结。另外还要提前面试所需要的资料 and 材料都整备齐全，这样才能够顺利进行AV面试。

### 二、表现从容从容

AV面试和其他的面试不一样，它更注重面试者的综合能力和习惯。因此，在面试时，面试者要显得从容自信，这能表现出面试者的综合能力，也能让面试官在短短的交流中更加全面地了解你。同时，面试者要注意言行，保持良好的面部表情和体态，这能增加你与面试官间的默契，从而给面试官留下更加好的印象。

### 三、适时回答问题

AV面试要点是考查对面试者所了解的行业、公司的情况的了解情况和应对能力，所以在AV面试过程中，不要想当然地回答问题。在回答问题时，要针对问题的意图进行分析，不可走极端和情绪化，更不能没有根据地瞎说。记得要提前准备好的答案定期去背诵和总结，相信面试官很清楚你是不经意地假话。

### 四、发掘内在价值

AV面试考察是一个人潜力和能力，而不仅仅是表面技能。因此，在AV面试过程中，要准确把握面试的目的与意图，发掘自身的潜在优势和特长，以及深入挖掘自身的潜能，找到适合自己的最佳职位。同时，要展现出属于自己的内在价值，增加自己的可持续的竞争力，从而获得更加具有市场价值的职位和待遇。

### 五、个性鲜明，与众不同

AV面试是一次展示自我的机会，而个性和个人特长的展示则成为了其中的重点。在AV面试中，个性鲜明而与众不同的应试者是备受欢迎的，而在这一特点上，面试者不可浪费。要准确了解自己的特色，以及对于目标工作的适应性。在面试时，通过一些互动和展示，发挥自己的特色，从而提高自己的竞争力和可持续性。

以上就是我的AV面试心得体会，希望能够对广大应试者有所帮助。只要准备充分，从容面对，适时回答，深入发掘自身特长，以及展现个性与特色，相信就能够在AV面试中获得成功。

## 面试心得体会的篇七

我参加的教师招聘面试分三个环节，分别是候考、备考、试讲和答辩。候考有专门的监考老师，只能带准考证、身份证进去，连上厕所都有人跟着。在候考室里抽签，等待叫号备考。备考三个题目抽一个，上面有试讲内容，注意事项，课本对应的哪一页，还有答辩题目(二选一)，时间是30分钟，从你坐下开始备课起计时。试讲10分钟，答辩3分钟，试讲时间一到计时员会喊停，然后你就可以开始对所选问题进行答辩了。

我认为面试有几个窍门：

1. 衣着得体，清新淡雅就可以，没必要扮成熟。上身浅色，下身略深，既显得有层次，又不沉闷。女孩子不要带任何饰品，甚至是手表，不穿高跟鞋，凉鞋最好不露趾，不化浓妆，不涂指甲油，长头发的最好束起来，干净利落。有一年考后报纸上就登出说这些都是扣分点。但是最好化一点淡妆，比如铺一点粉底，描下眉毛和眼线，这样显得有精神。
2. 试讲时，要有条理，思路清晰。我认为自己面试有几个制胜法宝：普通话标准；导入新颖而且入题快，我常用一句话提出一个问题做导入，而问题都是与实际生活相联系的；板书有条有理，配合讲解，我本身粉笔字写得也很好；讲课过程中重点突出，我一般配合板书边讲边总结边重复；注意和听课的人的交流，不管是老师还是学生，注意讲解板书内容时要侧身，不要挡住黑板，同时用眼神跟他们交流，不要害怕。有人说短短几分钟怎么能注意这么多细节，我觉得习惯成自然。从教育实习开始老师就这样要求我们了，所以面试的时候会注意自觉。
3. 讲礼貌是不可少的，答辩完向考官致谢，如果需要，记得擦了黑板再走。

4. 课讲不完不要紧，本来知识就是可以扩展的，他们给你的考题一般都是一个课时的内容。其实观察两三分钟那些专业人士就能看出你的能力了。