

公务员如何应对面试中焦虑的心理？-公务员考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/169/2021\\_2022\\_\\_E5\\_85\\_AC\\_E5\\_8A\\_A1\\_E5\\_91\\_98\\_E5\\_c26\\_169258.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/169/2021_2022__E5_85_AC_E5_8A_A1_E5_91_98_E5_c26_169258.htm)

a 应考生应该对此有一个正确地认识。在日常生活中，当一个人面临对自己来说较为重要的事件，如关键性的考试、应聘等情况时，感到焦虑和紧张，这种现象很普遍。轻度焦虑普遍存在，被看作是一种正常的应激反应，但过度的焦虑便会导致一系列不良的情绪反应、生理反应和智力反应。b 要给自己积极的心理暗示。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 当人情绪失落时，往往会给自己许许多多的消极的心理暗示。在有这种情况产生时，应该积极地去想，笔试如此难自己都能脱颖而出，这说明自己的知识面并不窄。此时自己应该做的就是给自己多些自信。专家认为拥有良好的心理状态，就会拥有一种较稳定积极的情绪和自信、愉快的感觉。c 要学会自我放松。自我放松的方法很多，可以从以下几个方面着手：1 散步。来源

：[www.examda.com](http://www.examda.com) 2. 每天早上或晚上，如果条件允许，可以去一个人较少的地方大叫几声，从而来释放自己的焦躁，缓解自己的紧张情绪。3 可以洗个温水澡。4 深呼吸。5. 适当调整饮食。德国生理学家沃尔可&#8226;帕顿教授经长期研究后得出结论：香蕉等水果中含有一种可让人脑产生血清基的物质，而血清基有安神和让人愉悦的作用。基于此，在面试前，应考者要多吃些香蕉之类的水果。当然，多吃些鱼、肉和蛋等含高蛋白的食物同样有助于乐观情绪的产生和保持。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)