

金路李祖华谈决定面试成功的四大心理条件-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__E9_87_91_E8_B7_AF_E6_9D_8E_E7_c26_169267.htm

面试的最佳结果是，面试官全面而准确地觉知到了考生的优势所在。这是每一个面试者梦寐以求的结局。但在面试的特定情境中，多数的面试者，是一半苏醒着一半沉睡着的。经常是面试还远未开始，多数的面试者就已进入这种沉闷的自我混乱状态之中了，原因是多方面的，主要是由于认知的偏差、焦虑、恐惧等等莫名的情绪。在面试之前，明智的考生就应该试着挖掘自己的潜在的力量，用积极的心态来消除负面心理的影响，满怀信心地在未来的面试中一展自己的风采。

一、力戒完美主义心理是面试取得成功的前提条件来源：www.examda.com

绝对的完美主义者即意味着永远的自我否定者，因为他永远达不到他为自己所定的任何一个目标；绝对的完美主义者亦意味着不知轻重、不分主次，他会强迫自己在每一个细节上做着过分的不必要的停留。一般的完美主义者只是希望别人把他看成是一个无可挑剔的人。他认为，如果在日常工作中给领导发现了不完美之处，自己就会坐失良机。于是，他平时不轻易讲话，开会时坐在后排，尽可能地不引人注目，惟恐给他人发现自己的缺点。面试前，完美主义者最愿意干的，是自己给自己制造数不清的想象中的心理压力；面试中，完美主义者会尽量地掩饰、遮盖自己的不足之处，然而，却忽略了面试的根本目的……全面而准确地展现自己的优点。心理学研究指出，一个人的缺点必然是越抹越黑，一个人的优点则是越擦越亮。或许，你见到过这样的人：他一天中会洗

成千上百次手，锁一次门，他会检查数十次。这在心理学中被称为“强迫症”，其病理的根源就在于……他是一个绝对化了的完美主义者。完美主义者就象这张一拉就断的弓。听听这个故事。一个工匠要造一把弓。弓造好后，无人不交口称赞。但工匠并不满意，“这是一把粗糙的丑东西，我要的是一张完美的弓。”于是，他不断地在弓背上雕饰，工匠由衷地满足了。但是，这张弓因为雕饰过度，轻轻一拉就断了。所以，面试前，不必为自己的所谓的不可逆转的缺点做不必要的苦恼，多想想自己的优点和长处；面试中，也不必在面试官老练的目光下，怕暴露自己的缺点而动摇信心，成了一个蹩脚的完美主义者。

二、树立信心是面试取得成功的基础条件

来源：www.examda.com 面试还没有开始，很多人的信心就已经垮掉。他知道，“在公务员录用中，面试是最最关键的一关”；他习惯性地无限度地夸大面试中的每一个因素，把每一个因素都当成难以逾越的大山。主要是包括以下几个方面：

第一、面试考官。面试考生经常把考官想象成为“冷面杀手、阴阳怪气、笑里藏刀、盛气凌人、挑三捡四、傲慢无礼……”的人，考生必须得无条件地接受考官的百般责难和挑剔。

第二、同一职位的竞争者。考生总是把他的竞争对手想象成为个个服装整齐、年轻俊逸、学历不凡、气质潇洒几乎是无懈可击的人，总觉得他自己浑身都是毛病，处处不如对手。

来源：www.examda.com 第三，考生自己。“我可能运气不好，我说话过于紧张，我的西装不够漂亮，我个头儿这么矮，我缺乏应变力，我……”。总之，自己到处都不行。面试前的在心理上对各种因素多分夸大，会让面试者无法自如地展现自己。一旦面试考生在心理上接受某个假设是

事实时，他将一步一步地踏入自我设定的陷阱中，从而严重地影响到面试者的情绪记和理性的判断能力，而这正是面试中至关重要的内容。那么，如何跨越这个心理难关呢？我们来分析一下。面试官的确握有生杀大权。但是，面试者和面试官之间，面试者和面试者之间，更有一个核心的共同之处——面试单位，面试官要为面试单位招录合格的公务员，面试者则希望成为面试单位的优秀的一分子，面试考生学会站在面试单位的角度来考虑问题，就能够摆脱假想的敌对状态。面试考生可以把面试官相象为你的上级，把竞争者设想为你的同事，把你自己看成是一个负责的国家公务员。这时，面试的场景将化为一种互动的人际情境，考生就能够在一种轻松的心理状态下从容应答。我们习惯于构想出形形色色的敌人，是因为我们在日常的生活里，常常将自己固定在几种不健康的人际交往模式中。我们习惯性地说：“我不好——你好，我不行——你行”；或者，我们一贯地认为“我不好——你也不好，我不行——你也不行”；或者，我们经常性地以为“我好——你不好，我行——你不行”。承认一方，否认一方，就必然会将你带入不必要的敌对状态中。真正健康的、成熟的人际交往模式应该是“我行——你也行，我好——你也好”。这种心态的特点是，去发现自己、他人和世界的光明面，从而使自己保持一种积极、乐观进取、和谐的精神状态。一旦拥有了这种态度，面试者将不必费神地去讨好主考官，压抑别人，他将能坦然自若地表现自己的所有优势，他将能理性地评判而绕过自己和主考官有意无意所设下的陷阱。“我行——你也行，我好——你也好”即意味着，面试者还没进入面试单位，他就已经把面试单位当成家了。

三、有足够的社交自尊是面试取得成功的关键条件 面试中，最好不要让主考官鲜明地意识到“这个人在试图讨好我。”其中原因很简单，不妨设想，现在你代表着某单位去作面试官，你愿意为自己单位招录一个唯唯喏喏、毫无主见的人吗？社会自尊的定义是，一个人在紧张的人际状态中维护自我的能力。高社交自尊的人懂得，在交际中，尊重他人的同时亦要坚持自我的力量。面试中，低社交自尊的人过于敏感，他很容易就想到了“坏了，进入僵局了”，而一旦陷入这种自己设定的社交紧张状态，低社交自尊的人可做的，就只有一个，那就是——否定自我，讨好别人，尤其是要讨好有权势的人。

四、克服焦虑是面试取得成功的前提条件来源

：www.examda.com 国家公务员面试对考生至关重要，而绝大多数的面试考生在这个重大关头出现应激性的焦虑，这是正常的，也是必然的。面试者要学会以平常心接纳自己的焦虑状态，一旦能做到这一点，面试者就会发现，面试焦虑远非那么可怕。焦虑主要是生理层面的内容，它要来便来，绝不会因人欲摆脱它的心理愿望而消失。通常是，焦虑给我们带来不快，所以，我们希望能摆脱它，但是，你愈想摆脱它，你也就在它身上加诸了愈多的注意力，生理层面的内容的典型特点便是，个体给它的注意力越多，它在个体的身上便越膨胀。一句话，你越想摆脱焦虑，你也就会越焦虑，而越焦虑，你便越想摆脱它，结果便形成了一个恶性循环，斩断这个恶性循环的唯一办法便是自己心里暗示自己“由它去罢”。一旦你不再注意你身上的焦虑，焦虑状态便会自然而然地“要去便去”了。面试前，包括面试中，面试者要学会接纳自己的正常的焦虑状态，要带着正常的焦虑状态去做自己该

做的事。以上讲的是如何面对正常焦虑状态，但是，部分考生由于脆弱的心理平衡能力，难以承受即将逼近的面试所造成的心理压力，而陷入过度的焦虑状态之中。如果出现这种情况，面试者就需要进行一些心理训练。过度的焦虑状态可以从三个方面来诊断：不良的情绪反应，如紧张恐惧、心烦意乱、喜怒无常、无精打采等；不良的生理反应，如肠胃不适、原因不明的腹泻、多汗、尿频、头痛、失眠等；不良的智力反应，如记忆力减退、注意力不能集中、思维迟钝、学习效率下降等等。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