

如何消除面试中的紧张心理 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/20/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A6\\_82\\_E4\\_BD\\_95\\_E6\\_B6\\_88\\_E9\\_c25\\_20892.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/20/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E6_B6_88_E9_c25_20892.htm) 心理紧张是公选面试的最大障碍。面试要想取得成功，必须首先抑制紧张情绪，过好心理素质这一关。那么，如何有效克服面试时的紧张心理，保持良好的竞技状态呢？笔者根据亲身经历和平时的观察，认为需要注意以下四点：1、要有一颗平常心 所谓平常心，就是看淡公选考试，把参加公选当成一次检阅、展示、锻炼自己的机会。看淡，并非放弃、不积极进取，而是要对公选有一个正确的认识，重在参与，不过分计较成败。将公选看得太重，心理压力太大，势必造成情绪紧张。竞争总会有胜者和败者，胜败都无所谓，只有以这种心态投入面试，才能思想放松，轻装上阵。的些干部紧张，一方面是因为他把公试看得过重，另一方面是面子思想作怪，害怕考砸了被周围人嘲笑，怕给人留下能力不行的印象，心理负担过重，导致面试时过度紧张，影响自己水平的发挥。2、事前要精心准备 这种准备不只是知识、面试技巧和形象设计方面的准备，还应有心理上的准备：一是自信心的准备。自信是建立在足够的实力基础上的一种心理反映。相信自己的实力，敢于挑战，充满信心，拥有强烈的进取心，这是成功的基础。二是精神状态的准备。沉着、冷静、放松，休息好，心情舒畅，保持最佳的竞技状态，这是成功的保证。三是胆量的准备。怯场是应该失败者的通病。对此，事先可进行一些必要的模拟演练,以强化自己对考试环境的适应能力，这是成功的重要条件。从笔试到面试间隔三五天时间，面面俱到地复习不仅

耗神费力，还会导致头昏脑胀，状态不佳，诱发紧张情绪。再说，面试中，评委打分，不光看你问题回答得怎样，还会关注你在考场上的精神状态、心理素质、内在气质和外在形象。场上如果表现得慌乱、紧张、缺乏理智，会给评委留下不好的印象，问题回答得更好，得分也不会很高。

3、平时要多加锻炼 怯场与平时锻炼少有关。据笔者对众多面试者的临场表现的观察来看，论面试的心理状态，市级机关干部不如县里的局长们沉着，县里的局长们又不如乡镇书记、镇长们沉着，原因就在于乡镇干部平时锻炼多，而机关干部平时锻炼机会少，因此，遇到面试这种场合就会很紧张。人的心理是在一次次的失败中慢慢成熟起来的。作为领导，要多给年轻干部提供锻炼的机会，如让他们主持会议、发表见解等；作为年轻干部，平时自己要有意识要加强这方面的锻炼，善于利用一切机会来锻炼自己的胆量，利用一切场合来训练自己的表达能力，不怕出丑，不怕被人耻笑。

4、要学会自我调节 面试紧张一般有三种情况：一是刚上场时因对环境不适应而产生心理紧张。二是抽到偏题、冷题时因不知如何应答而引发心理紧张。三是演讲过程中因跑题、逻辑混乱而引起心理紧张。对不同原因引发的心理紧张要采取相应的对策。对第一种紧张，要学会“目中无人”，两眼平视，用眼神与面对评委，这样可以减轻自己的紧张程度。对第二种紧张，要沉着冷静，认真审题，在短暂的准备间内，迅速揣摩出出题的意图，列出简要的答题提纲，千万不能冷场，一冷场，评委和观众盯着你，会使你越发紧张。不管是否准确，只要是自己了解的，认为与该题有关的，一定要讲出来。不少评委打分时并非死扣标准答案，只要应试者说话顺畅，即使有时

答跑了题，也会手下留情。根治第三种紧张的妙方是，答题时要适当放慢节奏，稳定情绪，在思考中使思维重新回到题目上来，不能急躁，更不能流露出不知所措的思想情绪。

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)