

如何缓解心理压力入围公务员面试者的指南针-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_ti2020/23/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E7_BC_93_E8_c26_23840.htm 随着笔试成绩的揭晓和标准线的划定，诸多入围面试的应考者体会到了几分喜悦，但更多的却是心理承受能力不足，难以承受即将到来的面试所造成的巨大心理压力，从而使自己陷入极度的焦虑之中。针对此种情况，有关专家提出了有效的心理训练，以缓解这些应考者的焦躁情绪。过度焦虑的表现有以下几种：紧张恐惧、心烦意乱、喜怒无常、无精打采等不良情绪反应；肠胃不适、原因不明的腹泻、多汗、尿频、头痛、失眠等不良生理反应；记忆力减退、注意力不能集中、思维迟钝、学习效率下降等不良智力反应。面对这些焦虑，首先应考者本人应该有一个正确地认识。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。由于轻度焦虑普遍存在以至被看作是一种正常的应激反应。心理学研究认为，适度的焦虑和紧张对集中注意力，提高效率，发挥技能有一定的积极作用。很难想象一个松松垮垮、没有紧张感的人能高效率地完成一项活动，干好一件事情。所以任何事情都要有一个度，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。过犹不及就是这个道理。其次，要给自己积极的心理暗示。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。比如，我还有很多内容没有准备；主考官会不会因为我的相貌而凭第一印象给我个低分？；主考官提出的问题我一时不会回答怎么办？诸如此类的问题会越想越多

，从而导致自己也越来越紧张，情绪越来越失落。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；据曾多次参与公务员面试专家称，主考官不会因为应考者的容貌而凭第一印象打分。公务员考试是为国家选拔管理人才，不是选美。故应考者不必有此方面的担忧。此时自己应该做的就是给自己多些自信。专家认为当你拥有良好的心理状态时，你就拥有一种较稳定积极的情绪和自信、愉快的感觉。再次，非常时期要学会自我放松。方法很多，可以从以下几个方面着手：1. 散步。心理学家分析说，摆动双臂时，可产生一种机械运动，使因焦虑而紧张的肩膀、颈部和背部肌肉得以放松。所以散步时不要消极的低头懒散的走，这样会使自己更加烦躁不安。一定要摆动双臂，使自己的肌肉活动起来。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。记得在我上学时，每天早上或晚上利用这种方法缓解情绪的学生不在少数。3. 可以洗个温水澡。专家指出，理想的洗澡水温为38~40℃，比人的体温略高，它能增加血液循环，使人镇定下来。它会使你紧张的肌肉放松，令你睡上一个好觉。4. 深呼吸也是个不错的方法。当人们面临对自己来说比较重要的事情时，常常会不由自主地进行深呼吸。深呼吸，并不是用力的吸气和呼气。正确的方法为：（1）用鼻子徐徐吸足新鲜空气；（2）屏住呼吸数秒钟；（3）拢起嘴唇（形状象吹口哨样子）用嘴使劲吐出小部分气，稍停片刻，再继续吐一小部分。如此反复数次，直至肺内发气吐完为止。整个过程应是平静地进行，连你自己也听不了呼吸声。同时，吐气时应缓缓气

沉丹田。其次，还应用鼻吸气。这种方法同样可以有效的排解焦虑和紧张情绪。

5. 适当调整饮食。德国生理学家沃尔可•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。总之，无论使用什么方法和措施，只要能够缓解自身心理压力，保持乐观自信的态度，就有利于在面试过程中达到最佳状态。

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