

如何消除面谈与面试时的紧张心理?-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_ti2020/23/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E6_B6_88_E9_c26_23843.htm

有的学生平时与亲人、熟悉的朋友聊天时、可以无拘无束、侃侃而谈，但面对陌生人或者比自己年长的人或者是领导，就坐立不安，手足无措，甚至语无伦次、支支吾吾，说不出一句完整的话。如果在面谈和面试时也出现这种紧张情绪，将给用人单位录用你蒙上阴影，后果肯定是不利的。因此，心理紧张是面谈与面试的大敌。消除面谈与面试时情绪紧张的方法多种多样，其中最为重要的是增强自信心。人们常说，立志是事业的大门，信心是事业的立足点，面谈与面试者最重要的心理素质就是自信。怎样才能使自己在面谈与面试时信心十足呢？第一，胸有成竹相信自己回答的内容将使主谈、主试人员产生兴趣，准备是充分的，面试一定成功。这种自我暗示，在临近面谈、面试时往往会使自己镇定自若，满怀信心，并能保证自己思维清晰，记忆准确，信心倍增，使面试取得成功。第二，排除杂念。临试时不要考虑成败，不要考虑对手的强弱，不要考虑有什么重要人物的参加，甚至不要去考虑主谈或主试人员为什么交头接耳。这些杂念一旦产生就会出现紧张情绪。千万不要被现场的气氛所左右而丧失信心，草草收兵，导致失败。第三，积极乐观。参加面试的目的当然是为了成功，但也不要把失败看得过于严重，“胜败乃兵家常事”，一次成功的几率总不可能百分之百。即使这次失败了也不要紧，还会有其他机会，相信自己最终会找到比较满意的工作。抱着这种积极乐观的态度，就能增强信心，排除杂念，稳

定情绪，从容不迫地参加面谈与面试。 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