

面试-心理篇：大学生该如何面对应聘紧张感-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\\_\\_E9\\_9D\\_A2\\_E8\\_AF\\_95-\\_E5\\_BF\\_83\\_c26\\_23845.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/23/2021_2022__E9_9D_A2_E8_AF_95-_E5_BF_83_c26_23845.htm)

有些大学生在总结自己应聘工作时，出现失败的原因主要是：太紧张。面对招聘人员，越想表现自己，就越不能把握住自己，特别是面对自己中意的工作单位的招聘人员时，往往是紧张的词不达意，手脚无措，甚至于面红耳赤，浑身冒汗、心跳加快。如果仅仅因为应聘时的紧张不安，不能充分的展示自己而失去许多良机，对于大学生来说无疑是一大损失。为此，有应聘紧张感的同学感到了痛苦。有应聘紧张感的同学，主要担心自己的理想能否实现、能否找到一个称心如意的单位、专业学非所用或不对口怎么办……，特别是一些家庭条件较差、自身条件不佳、性格内向、社会经验不足的同学表现得更为焦虑，深陷于痛苦中。在这种情况下，这些同学极力去控制自己的紧张感，企图使之消失，在应聘时对自己下着命令“别紧张”“别害怕”事实上，这样做的结果是紧张度加大。因为，当你在给自己下命令时，就等于在提醒自己，我是多么的紧张。使原本紧张的自己更加全身心的关注于自己的紧张感受，造成注意和感觉相互加强的作用，出现思维与行为的分离状态。有应聘紧张感的同学，首先应该了解到，几乎每个人在面对不太熟悉的人或被他人注视时都会出现一些程度不同的紧张、焦虑反应，这是一种正常的情绪反应，因为当人们有了适度的紧张感后，才不致于在陌生人面前放肆地说自己没有通过思考的话；毫无拘束的、旁若无人地做自己想做的事，才能保持人际交往中起码的礼貌礼节；才能认真的、深入

的理解他人的谈话意图，并恰当地表达自己的思想。所以，在应聘中应保持适当的紧张感。那么如何对待应聘时的过度紧张情绪呢？我认为自我接受的态度是最重要的，不与不安的情绪对抗，而是采取体念它、接受它、直抒它的方法。第一：在与陌生人见面时，可直接向对方坦露自己紧张、胆怯的心情，“不瞒你说，我见到你之前，心理一直很紧张”，由于你坦诚的自我暴露，一方面可得到对方的理解，同时，你的紧张情绪也得到了及时的宣泄，心理反而会觉得轻松了许多，这样，你的思维会更加清晰，语言表达会更加流畅，情感反应会更加真诚，能力的表现会更充分，应聘成功的几率就更大。第二：平时加强模拟招聘训练，常对自己提问“我真的紧张、害怕吗？”同时练习深呼吸，把注意力集中在呼吸上，随着呼吸的加深，可减慢生理机能的活动度，平息自己的紧张情绪。在开始训练时，不容易做到行和意的统一，但一定要坚持，特别是要反复的对自己说，如果我感到害怕、紧张，那我就确实存在这种不利于应聘的情绪，但我不能因为害怕而无所作为，不能因为紧张而放弃自己的追求，失去属于自己的机会。只有在训练中不断的去领悟、感受，达到彻底的放松，才能使你的害怕心理逐渐减轻，行为才能更加自如。第三：应聘时出现紧张感的学生往往是对自己认知不当，自我评价过低。要谋求职业，首先要有自信，没有自信就没有机会。求职应聘时，许多人认为机遇总是属于那些最聪明、最优秀的人才，往往还未应聘心理上就已落聘。他们总感到自己还没有作好充分的准备，总想着自己有许多许多的缺点，在应聘时表现出自信不足。其实，追求完美的理想状态只会束缚人的正常行为。对于每个学生来说，通过

应聘得到一份工作，在工作中表现自己的能力，获得成绩，而不是在工作中表现自己的缺点和不足，反而，通过工作和生活还可使自己的人格不断完善，能力不断提高。在工作中所取得的成绩和生活中所体念的经历，都是提高和发展自己的机会，也是帮助我们建立与维护自己的自尊和自信。第四：当自己出现在应聘场上时，要想减轻自己的紧张感取得成功，应除去一些杂念，认真分析自身和对方的情况，了解自己所争取的职位的要求，也要了解其他竞争对手的特点，对应聘的职务做认真分析，分析该职务对人员的知识、品质、能力等方面的要求。树立一种坦然面对、诚实守信的理念，在真挚、坦诚、实在的情感基础之上，本色的去表现自己。获得一份好的工作的过程也是自我品格价值的体现 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)