

公务员面试教程：第三章第一节面试的心理准备-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\\_85\\_AC\\_E5\\_8A\\_A1\\_E5\\_91\\_98\\_E9\\_c26\\_23908.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/23/2021_2022_E5_85_AC_E5_8A_A1_E5_91_98_E9_c26_23908.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、完美主义心理

一个全国性的大公司的老板说，他之所以拒绝考虑一个在各方面都合格的面试者，是因为此君在仪表方面太注重修饰细节。“我承认，良好的修饰是必要的”，老板解释说，“但是，这个伙计的仪表完美得望而生畏。他的衣着是完美的，他的头发是完美的，他的指甲是完美的，连他的牙齿也完美无缺。他简直是塑造的。我可不希望如此。没有人是完美的。”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老板发现了不完美之处，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，尽可能地不引人注意，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。反省一下自己，看一看你平时是不是也具有下列的这些想法：“我长得不漂亮，肯定没有人喜欢我”。“只要别人有一处强过我，我就该认输”。“我必须要和周围的每个人建立密切关系”。“言多必失，我应该随时都防备他人”。“如果有一个人对我不好，就说明我的人际关系有问题”。“别人都应该待我好。”“我失恋了，我一切都完蛋了”“人只能成功不能失败，失败就是弱者”。“任何事情，只要去做，就应该做得彻底完善”。如果上述的这类念头统治了你的思维，那就表明你就要陷在“完美主义”的泥潭中了。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。完美主义者就象这张一拉就断的弓。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、信心是面试成功的基础面试还没有开始，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。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想象为你的上级，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中，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。

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)