

公务员备考：十招教你调整到最佳面试状态-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_E5_c26_23974.htm 部分面试者由于心理承受能力不足，难以承受即将逼近的面试所造成的心理压力，而陷入过度的焦虑之中。如果出现这种心理压力，求职者可以尝试以下办法来缓解：1、积极的自我暗示 2.利用“系统脱敏法”面试焦虑的系统脱敏可以这样进行：第一步，认真反思自己的情况，依程度轻重将引起面试焦虑的情境排序。第二步，运用想象进行“脱敏”训练。首先从能引起你最轻度焦虑的情境开始想象；然后想象第二个情境，依次进行训练，最后达到想象最紧张的面试情景时，也能够轻松自如。3.充分的认识与自我认识 4.“暴露冲击法”消除过度焦虑 多去面试，多去锻炼，在成功几次或“碰壁”几次后，再面对面试的场景，你就坦然多了。5.要做好充分的准备 6.面试中不要急着答题 7.任身体放松 8.深呼吸 9.睡一个好觉 10.调整饮食 面试前的一餐，注意给自己加点水果。饮食专家指出，在你的菜谱上除常见的肉、鱼和蛋等高蛋白之外，再加上几片粗面粉做成的面包、马铃薯、丰富的蔬菜和水果等，有助于乐观情绪的产生和保持。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