

专家详解公务员面试心态调节的八大技巧 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/489/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E8_AF_A6_E8_c26_489057.htm

公务员面试是公务员考试的最后一个环节，能进入这个环节的考生无疑是具有实力的，也是幸运的。而公务员面试就如同足球比赛中的“临门一脚”，将最终决定一个人公考成败。所以，可以说，绝大部分的考生在面试过程中都会有不同程度的紧张。如果能够克服公务员面试过程中的紧张情绪，无疑会给面试主考官留下良好印象，增加面试成功的可能性。那么，我们应该如何克服在公务员面试过程中的紧张情绪呢？广州新东方戴斌老师认为，主要有以下几个方面：一、应给自己留下充足的时间到达面试地点。目前许多大城市的交通拥堵问题依然比较严重，像北京这样的大城市在上班时间的交通拥堵问题也比较严重。所以考生在面试当天最好提前一些出发，以免因为交通问题贻误考试时间，而且国家一些部委在面试之前还可能加考笔试，所以考生更加应该注意控制时间。因为如果考生“匆匆忙忙”地到达面试地点，一方面会给单位的工作人员和面试考官留下不良印象，甚至会因迟到而失去面试机会。另一方面，到达考场后至少需要一段时间才能平复好情绪，如果连“喘口气”的时间都没有的情况下，就直接进入面试阶段，笔者认为无论是谁都会因为着急而变得更加情绪紧张。而如果轻能轻松一些地到达面试地点，相对心态就会比较放松，可以在面试中发挥出较佳水平。二、考生要注意着装，从正式的着装中获取信心。参加国家公务员的面试，建议考生一定要穿着“正装”参加面试。正式着装可以提升

考生的自信心。而且如果考生不穿着“正装”参加面试，而到了考场上之后，看到别的考生穿着“正装”参加面试，那个时候，不“崩溃”掉才怪呢。之前戴老师辅导过一个考生，综合素质相当不错，他在06年参加过一次面试，由于穿着篮球服过去面试（此君是篮球特长生），结果领导见到他，首先就问了一个问题：“你很喜欢打篮球吗？”该考生几乎当场昏倒，三十秒内都处于崩溃的边缘，只好回答“还算喜欢啦”，之后的面试自然就发挥欠佳了。而且有不少考生抱有两类侥幸心理：一类认为自己的那个招考职位不是招收“文科生”，而“理科生”或“工科生”一般不大注意着装，所以自己如果穿个西装过去，估计会很“另类”，于是放纵自己的“随意”着装。另一类考生由于在大学期间一直都不喜欢穿“西装”或“套装”，而“偏爱”运动装，喜欢“休闲式”的衣着。这两类考生，基本上戴斌老师每年都能碰到一大批，而每年都需要做这些同学的“思想工作”。其实，坦然而言，这种想法是无可厚非，很多人在大学期间都喜欢穿休闲服（戴老师在大学期间其实也喜欢穿休闲服），但我们需要认识到的是，公务员面试很可能是“改变一个人的人生坐标的大事”。我们确实需要在关键时刻“勉强”一下自己。

三、考生在考前要进行适当的模拟面试训练。有很多时候，紧张的情绪源于场景的不熟悉，考生在考前要进行适当的模拟面试训练将有助于考生提前适应考场环境，为真正的面试做好准备。

四、在考前要把考官“和谐化”、“和蔼化”。很多考生在面试过程中很紧张的原因在于，很怕考官，因为觉得考官很严肃。其实我们要这样想，考官也是人，面试只是他的工作而已，对于考官而言，其实很多考官在日常

生活中也是很好相处的人，只是在面试这样一个正规场合中，考官必须保持一定的严肃性，以体现考试的公平。正常来讲，没有人会喜欢“嘻嘻哈哈”的考官吧。所以考官严肃才是正常的，嬉皮笑脸才叫恐怖呢。考生如果能想通这个点，那么面对表情“严肃”的考官时，是否就不那么紧张了呢？

五、别老想着非做公务员不可。很多考生把公务员这份工作看得很重，诚然，公务员职业目前而言，确实是一份“香饽饽”，当未必是最好的职业，而且职业的好坏，关键是看与个人的能力特长是否匹配。我们不要把自己逼到只有“华山一条路”。公务员只是众多良好职业选择中的一种，而不是“唯一”的一份好工作。有时候越想得到一样东西常常越难得到，想开了反而就轻松得到了。

六、进入面试后应低调处理。另外，进入公务员面试后，建议最好别通知家长，也别到处宣扬，成功了再“公诸于世”也不迟。有很多时候父母（或身边亲友同学同事）的过份关心（或操心），无形中有可能成为一种间接的压力。

七、面试前要充分分析自己各方面的情况与优劣势。很多时候“知己知彼”，方能“百战百胜”。很多时候，信心的来源于充分的准备，来源于自身对一切情况的“了解”和“确定”。

八、不要怕说错话，说错了就直接说“sorry”就可以了。面试是即场回答，不可能事前“打好草稿”。所以谁都不可能像“朗诵”那样完整地、没有任何错误地回答问题。考生要牢记这一点，不要要求完美。因为“完美”是不真实的，太完美的回答考官甚至会提出疑问和质疑，所以到了考场，放开来说就可以了，只要不要有“不适当”的言论，不要偏离话题就没有问题。

100Test
下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

