

面试大师谈如何克服面试紧张 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__E9_9D_A2_E8_AF_95_E5_A4_A7_E5_c26_489192.htm 一、怎么来看待紧张

？紧张并非坏事，不要怕紧张。我认为面试时紧张是正常的，不紧张才不正常。适度的紧张，有利于刺激兴奋；过度的紧张，导致发挥失常。

二、为什么会紧张？紧张无法回避，要正视紧张。紧张的原因有三：一是与个人的切身利益前途命运的关联程度，越看重越紧张，关联程度与紧张程度成正比。我们的县长、书记在参加公选厅局级领导面试时，一样的紧张，运动员参加重大赛事同样紧张，不少同学都有这样的经历，在人才招聘会上，往往最希望应聘的职位，面试时较紧张，反之，则相反。二是公务员面试考场的氛围容易让人紧张。公务员面试比较规范，有严密的程序 and 操作规则。考场正前方是考官席，左右分别是纪检监察和工作员，中间是考生席。当引领员带考生进入考场，自然会产生一种紧张的气氛。三是面试题的难易程度和紧张程度成正比，考生临场发挥好坏与紧张程度成反比。

三、怎么来缓解紧张？有的资料说：怎么消除紧张。消除紧张这种提法不够科学，我们提如何来缓解紧张，或不过度紧张更现实些。基于上述二点认识，那么怎么来缓解紧张呢？建议：1、调整心态。公务员考试竞争十分激烈，不仅是知识的比拼，也是心理的较量，更是意志力的磨练。面试时的心态特别重要，参加面试前考生会听到许多这样的话：树立信心，不要紧张，放开放松。用四川的一句话：雄起！这些话很有道理，但往往太有道理的话，不好把握，难操作，说者简单，做者困难。考生调

整心态具体讲做到一高一低：士气上高我肯定比对手强；目标上低把成功几率降低，把一定要上调整为不一定能上，尽力而为，过程比结果更重要，参加面试权当锻炼自我，这样，就能丢掉包袱，轻松上阵，放开答题。

2、艺高人胆大。要解决不过度紧张的最有效、最实在的办法，充分准备，全面提高面试水平。绝不能有投机心理，找所谓的高手押题，准备越充分成功几率越大。我经常给我的学生讲：天道酬勤。如果拥有8分的水平，面试时紧张损失2分，得6分；如果有10分，损失2分，得8分；如果有12分，损失2分，得10分。

3、不追求完美。有的考生在面试时，本来给评委感觉不错，但在回答某道题时，论述不精彩，考生感到没有充分发挥自己的真实水平。往往不甘心，追求完美，想弥补，于是暂停思考，比如，我们面试时本来想引用一句平时很熟悉的名言警句，因紧张因素，一时短路。此时不要追求完美，可用相类似表述，没必要非用那句名言，面试时想弥补，越补起乱、越补越紧张。结果是得不偿失。

4、缓和紧张的辅助技巧。有资料介绍：紧张时可作三次深呼吸，是否有效，说法不一，此法是否管用？管多大用？这并不重要，重要的是如肚子没有东西，怎么呼吸也呼不出真知灼见来。

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