

教你 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__E6_95_99_E4_BD_A0_c26_489194.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。如果出现这种情况，面试者就需要进行一些心理训练。过度的焦虑可以从三个方面来诊断：不良的情绪反应，如紧张恐惧、心烦意乱、喜怒无常、无精打采等；不良的生理反应，如肠胃不适、原因不明的腹泻、多汗、尿频、头痛、失眠等；不良的智力反应，如记忆力减退、注意力不能集中、思维迟钝、学习效率下降等等。如果出现上述情况，考生可以尝试以下办法来缓解：1、积极的自我暗示 在面试前，面试者习惯于叙述一些自身的事情。这些叙述通常是讲给别人听的，然而却无意中在暗示着自己。面试焦虑者的叙述常常是消极的，他习惯对别人讲“我可能通不过面试”，“我缺乏应变能力，我恐怕难以对付面试中的应变题”，“我表达能力不够好”等等。这些消极的暗示会破坏良好的心境，分散注意力，降低面试者的自信，将会把面试者引入胡思乱想之中，致使面试者无法在面试中发挥自己的正常水平，其面试结果不幸被面试者的消极暗示所言中。相反，假如能对自己进行积极的暗示，面试者就会充满自信，心境悠然，注意力集中，思维敏捷，以致在面试中积极地表现自我，面试结果也会常常被自己的积极暗示所言中。因此，面试者必须习惯于多给自己积极的评价，必须学会去积极地自我暗示。当然，积极的自我暗示并不是盲目乐观，脱离现实，以空幻美妙的想象来代替现实，而是客观、理性地看待自己，并对自己有积极的期待。2、利用“系统脱敏法”

，消除过度焦虑 所谓的“系统脱敏法”是通过一系列的步骤，逐渐训练个体的心理平衡能力，增强心理适应能力，从而消除敏感反应，保持身心的平衡状态。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。尽量逼真地想象当时的各种情景、面试官的表情和自己的内心体验，一旦有身体的紧张反应或内心的焦虑状态出现，便用言语暗示“沉着”、“冷静”、“停止紧张”，同时进行有规律的深呼吸，尽量放松肌肉，以减弱自身的紧张状态，直至镇定自若。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. 充分的自我认识和对面试过程的详尽了解 面试者既能充分地了解公务员面试的要求、题型、时间、地点、类型等等具体操作过程，做到心中有数；同时又能正确地评价自己，既相信自己的能力，又实事求是，不好高骛远，也不自轻自贱。这样一来，面试前的焦虑自然会减轻。

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 预计到自己临场可能会很紧张，应事先请有关的同事或家人充当主试人，进行模拟面试，找出可能存在的问题与不足，增强自己克服紧张的自信心。应反复告诫自己，不要将一次面试的得失看得太重。应该明白，自己紧张，你的竞争对手也不轻松，也有可能出现差错，甚至可能不如你。同样条件下，谁克服了紧张，谁镇定，谁从容地回答提问，谁就会取得胜利。

6. 面试中不要急着回答问题 主考官问完问题后，

应试者可以考虑五至十秒钟后再作回答。在回答时，要注意语速不可太快，太快容易导致思维与表达脱节，快了也易表达不清。而你一旦意识到这些情况，就会更紧张，结果导致面试难以取得应有的效果。所以切记，面试从头到尾应该做到讲话不急不慢，逻辑严密，条理清楚。

7. 任身体放松 身心相通

当你的身体放松时，你的紧张也就得到了缓解。

(1) 散步解忧。

有一项研究要求面试者分别用三种不同的步子走路：正常的步伐；摆动双臂昂首阔步；低头懒散行走。结果发现，前两种姿势能使人心情更加愉快。对此，心理学家分析说，摆动双臂时，可产生一种机械运动，使因焦虑而紧张的肩膀、颈部和背部肌肉得以放松。

(2) 开怀大笑。

开怀大笑可令你紧绷的躯体迅速放松，在开心地笑过之后，由于手臂、脚部的肌肉不再紧张，血压、心跳有所缓和，你会感觉全身如同卸掉了千斤担子，你就会相当轻松。

(3) 洗澡化忧。

专家指出，理想的洗澡水温为 $38 \sim 40^{\circ}\text{C}$ ，比人的体温略高，它能增加血液循环，使人镇定下来。它会使你紧张的肌肉放松，令你睡上一个好觉。

8. 深呼吸

我们不高兴时，常长吁短叹。其实，长吁短叹就是一种无意的深呼吸，它无意中部分地排解了焦虑和紧张。面试前，你不妨主动做做深呼吸来缓和紧张情绪。

9. 睡一个好觉

面试前，很多人睡不好觉。固然，这与紧张有关，但多数时候，还是因为他们太重视睡觉的意义了。他们往往喜欢推论：太紧张 睡不好觉 明天精神肯定不好，面试要糟，搞得自己越来越紧张，以至于只能在极度困顿时才能入睡。以轻松的态度对待睡眠的意义，你便能如平时一样自然入睡。另外，如下一些窍门可助你入眠：

(1) 适当活动。

对于整日伏案工作，静坐不动的人来说，入睡

前散散步或做做操有助于睡一个好觉。(2) 尽量松弛。平躺在床上，深呼吸一次，把注意力先集中在一个具体部位，如脚趾，然后从此端开始，放松至全身。(3) 喝杯热奶。奶粉的一些成分可有助于睡眠。(4) 进行冥想。躺在床上，想象一些枯燥无味的事情可以帮助睡眠。在英国，人们常常用羊一只只跳过栅栏这种想象来催眠。

10. 调整饮食 德国生理学家沃尔可 帕顿教授经长期研究后得出结论：香蕉等水果中含有一种可让人脑产生血清基的物质，而血清基有安神和让人愉悦的作用。帕顿教授进一步指出，某些人之所以患躁狂抑郁症，其中一个原因便是血清基的缺乏。所以，面试前的一餐，注意给自己加点水果。饮食专家亦指出，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。以上几种方法是可通用的。但或许在你以往的经历中，你无意中已形成了自己的调适方法，那最好不过了。如果用一句话来概括面试前的正常的心理调适状态，那就是：放松，放松，再放松。当然，最根本的一点，我们认为，就是面试者能以平常心去面对自己正常的焦虑，能带着正常的焦虑去坦然面试 这才是对待焦虑的最有效的方法。

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