

公务员考试面试指导:调整心态突破面试公务员考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/516/2021_2022__E5_85_AC_E5_8A_A1_E5_91_98_E8_c26_516777.htm

在公务员考试进入面试环节的时候，其目的就是通过面试对个性特征、心理特征以及其他方面进行评价，因此无论用人单位采用哪种面试方式，对于应聘者来说都是一个展示自我的机会。在这个展示自我的过程中，如何做到应聘者心态的调整，在心理学中有一个道德定律。这个定律指出，不同难度的任务我们的焦虑程度不同会起到不同的活动效果。具体来讲，对于一个高难度任务，我们处于比较轻度焦虑状态的时候会起到很好的效果。举这个定律是想说明，公务员面试是一个中等难度的问题，因此应聘者达到一个中等的紧张和焦虑状态时才能发挥得更好。面试环节我们应该在心态上保持从容、冷静，并且迅速进入面试角色，配合主考官的具体面试方式回答问题。为了做到上述要求，华图公务员考试研究中心面试专家要求应聘者应该从以下几个方面做准备：一、考前心态的调整

- 1、作好充分的准备 第一、充分了解关于公务员面试的相关程序。这一点很容易做到，目前社会上关于公务员面试的书籍、材料、资料很多，我们应聘者可以选取部分书籍去了解、学习。第二、我们可以去参加公务员面试的一些培训，或者说参加一些模拟面试。在报考公务员的考生中，多数人的面试经验比较匮乏，对于面试，从知识上、心理上准备都不足。因此考生可以参加一些面试培训或者是参加一些模拟面试，对面试的过程做预演，积累面试经验。第三、知己知彼、百战不殆。这指的是考生报考动机表现与报考职位的匹配性

。一般来说用人单位的考官更希望了解到考生的报考动机和个性特征，从而判断这个人应聘职位是否匹配。因此，考生在面试之前，一定要尝试对报考职位做一个比较深入的了解。围绕上述情况，常见的问题有几方面：比如：你为什么想报考公务员.请简单介绍一下你的个人情况、你的学习经历、以及应聘这个职位的优势和劣势.你认为自己适合怎样的工作环境、适合什么类型的工作。对于不同的职位会要求不同的个性特征、不同的能力特点和知识结构，因此针对考试#大&收集上述的提问，不同考生的回答应该既有个性又有共性。很多报考公务员的考生会被问到，你为什么报考公务员?这个问题其实没有一个标准答案。这个问题回答的时候我们可以归纳出一些共性的东西，但是更大的程度上要表现出个性的东西，突出自己和报考职位的匹配，因此考生要充分了解所报考单位及其职位的信息，如报考单位的性质、主要职能、组织结构、规模等等，尽可能地收集信息、了解情况，做到心中有数。如有可能，还可以了解一下报考单位的主要领导，以及报考这个职位直接领导的一些个人情况。

第四、考生还应该有这样的一个概念，就是不求完美只求更好、足够好。我们知道无论准备得多充分，考生也不可能完全预测到面试现场所遭遇的情况和问题，所以没有必要认为一定要在面试前和面试过程中达到完美，只要事后能够认识到自己已经做了较为充分的准备，自己的表现能够对得起自己的准备，就足够了。

2、总的说来，考前考生要保持两种心态：第一，要有无心插柳的心态，不要把一次考试的成败看得过于重要，相信成功的路不只一条，有句话说得好：“当上帝为你关上这扇窗的时候，一定在其他地方给你开启了另

一扇窗”。这样的心态反而利于自己轻松上阵，战胜对手。

第二，要有“谋事在人、成事在天”的心态。现实生活中很多事不是我们主观努力了就一定能成功的，但我们一定要努力去做，也就是要“谋好事”。有人说过：“成功总是属于有准备的人”，不谋事，连成功的机会都没有，谋好事，就有了成功的希望。要把时间花在“谋事”上而不要花费在猜测无聊的“成事”上。只要我们用心谋好事，努力了，不论结果如何，无怨无悔。不要因为自己这次付出劳动没得到回报而气馁，怨天尤人，甚至消沉，怀疑自己的能力和水平，相信经历了风雨，总会有见到彩虹的一天。

二、考试中心态的调整

(一)、自我调节

- 1.对待自己答案的态度：要坚信自己的答案是正确的，且不追求完美。
- 2.充满自信，相信自己是最好的。
 - (1)自己经过培训，对答题的方法和程序、语言组织方面已比对手有优势。自己感觉困难的题，对手会更困难。只要自己不放弃，就会比对手强。
 - (2)面试没有标准答案，考官手中的答案或思路不是唯一的，只要自己的表现和回答得到考官认可就行。
- 3、要尝试学习换位思考。让考生换位思考的意思是将心比心，尝试站在考官的角度思考问题，去判断一名考官在面试过程中他最注重的是什么，最为看中考生的是什么。比如说考官所乐于见到的是一名积极乐观、开放进取的考生，而不是一名战战兢兢、顾虑重重、束手束脚的考生。因此考生要做到的是与考官实现良性互动，不要把自己和考官放在对立面去。要理解考官的心态，认识到他虽然此刻能决定自己的成败，但他不是自己严酷的审判者。

(二)、应对尴尬的局面

- 1、说错话 说错话不要放在心上，只要影响不大就接着说下去。千万不要停下来默不作

声，或吐舌头，或去纠正前边的错误。如果错误较严重，可在后面的答题中巧妙地说出正确的观点，一定不能慌。

2、不懂的问题 如果是专业题目你实在不会的，那你直接说自己还没有学习到，不会答。另外要强调一点自己以后要加强这方面的学习。千万不要不懂装懂，胡乱答题，让考官觉得不诚实。

3、不明白的问题 遇到不明白的问题可以要求考官重复一次，如果重复了还不明白，那么委婉一点表示自己不大明白从哪个方面来答题，可以态度诚恳的说“不知道您指的是不是这个...(不要信口开河).....?”

(三)、克服紧张的情绪

紧张并非坏事，不要怕紧张。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.当然过度的紧张，也会导致发挥失常。紧张无法回避，我们要正视它。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。我们的书记、县长在参加公选厅局级领导面试时紧张.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，有严密的程序和操作规则。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。当引导员带考生进入考场，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。

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。基于上述两点认识，那么怎么来缓解紧张呢?建议：1、做好充分的心理准备，看轻得失。要想到，我的对手可能更紧张。同时，

坐姿标准一些，要坐得舒服，身体稍往前倾，进门之前深吸一口气。评委问完问题后等一两秒钟的时间再去应答。留心自己的说话速度，不要说得很慢，越快越容易紧张。实在紧张得不得了，就坦白告诉考官。

2、调整心态。公务员考试竞争十分激烈，不仅是知识的比拼，更是心理的较量和意志力的磨练。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要做到一高一低：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{考试大整理}不一定能上，尽力而为，过程比结果更重要，参加面试就当锻炼自我。这样，就能丢掉包袱，轻松上阵，放开答题。

3、艺高人胆大。要解决不过度紧张最有效、最实在的办法是充分准备，全面提高面试水平。绝不能有投机心理，找所谓的高手押题，准备越充分成功机率越大。我们经常说：天道酬勤。如果拥有8分的水平，面试时紧张可能损失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。

4、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，感到没有充分发挥自己的真实水平。这时不少考生往往不甘心，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，因为紧张，思维一时短路。此时不要追求完美，可用相类似的语言进行表述，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。

5、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。(四)、三种必须的心态(一)心要到位 人是有思想的，肯定就有主观能动性，在关键的时候发挥自己最大的潜力，就能够创造奇迹。相信大家都看过动画片灌篮高手，对于樱木花道突然强大起来的变化，在中国人眼里无非就是笑料，可实质上体现了日本人强大的心理世界和坚韧的内心力量。公务员考试也是一样，最大限度的发挥心里的小宇宙你就能发挥强大的潜力，自然会创造奇迹。就像卓别林说的，伟人之所以伟大，就是因为他完成了常人认为不可能完成的事。(二)相信公正 很多人认为面试很黑，主要靠关系，谁也无法绝对地打保票，保证在面试里面一点猫腻都没有，但是我相信现在的面试，尤其是公务员考试的面试相对来说还是比较公平的。我们的很多考生没有实质性地拉过关系、走过后门，但他们一样成功了。不要过多地去埋怨考试的不公平，不为失败找借口，只为成功找方法，否则只会消极地等待。不管你是否有关系，对于你自己来说都要积极准备，给自己创造一个良好的面试心态。(三)天壤之别 面试准备与否是有天壤之别的，面试要获得成功必须做到以下几点：1、回答有内容，知识丰富，有实质内容，避免假大空。2、回答流利，逻辑严密，层次清楚。3、回答有感情，能够体现你的人格魅力和素质。4、尽量做到面试的每一个细微要求。除了那些很有应急能力的主持人或演讲者，普通人在15分钟的时间里回答4道题，能做到回答有内容这个要求都不错了，如何谈得上有逻辑、分层次等等要求呢!因此，还是哪句话：成功总是属于有准备的人。"#F2F7FB" 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