

面试心理：铲除考场中的紧张与不自信
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__E9_9D_A2_E8_AF_95_E5_BF_83_E7_c26_516789.htm 在面试考场中，回答考官们的问题，有些人总是唯唯诺诺，有些人则是脑子里酝酿了一大堆的话，可是一句也讲不出，其实这些归结起来都是紧张、自卑的表现。公务员面试考试，不但要考察自身具备的能力，而且要看你在回答的语言上，是否精彩，是否能够脱颖而出。所以培养自信，对于一个考生来说，是非常重要的。所谓这种现象，在生理上，紧张者表现为面部肌肉僵直、不自然，身体的某些部位不由自主地发抖、心跳加快、手心冒汗等症状；在心理上，紧张者主观上感到别人都在盯着自己，看到了自己的紧张表现，甚至别人还在心里嘲笑自己，同时，他们的心里就会产生一种逃避心理，在公共场合，尽量逃到不会被人注意到的角落，而且尽量不发言，来减轻自己的紧张状况。曾经美国一个著名的企业家，在一次经验演讲中这样说道：“从小，我就是是一个非常内向的人，怕和别人讲话，尤其是和陌生人，我都不敢正眼去看。虽然我的学习非常优秀，可是我的自闭心理一直没有好转，说话依然会脸红，心跳，非常不自然。后来我的导师把我送进了一家保险公司，我极不情愿的当上了业务员，在我拿起电话的时候，我就觉得我不敢和客户通话，每当我想说什么的时候，却预言又止。我的导师不断的鼓励我，逼迫我做，我才一点点找回了自信，并且这种自信逐渐成为了一种快感。现在的我，在讲台如此的侃侃而谈，其实你们根本想象不到以前的我是一个多么自卑的人！”人的心理，其实都是具有两面性的

，你要想方设法的去控制它，它却背道而驰的来控制你。所以紧张和胆怯，基本上就是自己给自己出难题。美国著名的成人教育学专家卡耐基发现世界上根本就不存在生来就胆怯、害羞、脸红的人，这些心理的异常现象都是人在后天的成长过程中因某种经历诱发生成的。所以既然是后天，只要正确地认识了它，并下决心要改变，运用科学的心理学原理和方法技巧，一定能使自己走出这个心理怪圈。首先就要注意调整好自己的心态，树立一些良好的观念：（一）不要对自己要求过高 不要说过于追求完美，只要对自己要求过高，就很容易患得患失，一般太在意别人对自己的看法，一心想要得到别人的承认，很容易因此而迷失自己。接受自己的现况，不要去管别人怎么看待自己，你越担心出错，就越会感到手足无措。（二）不要太在意自己的身体反应 紧张总是伴随着一系列的生理上的不适，根据“强化理论”，如果紧张时，我们太过注意某些部位的紧张反应，就相当于是在加重自己的紧张行为。而当我们不去管自己的紧张反应后，由于紧张得不到注意和强化，紧张反应就会随着时间的推移而逐渐消退。（三）勇敢地去面对 有紧张现象的人，在人多或者社交场合下，往往会表现出逃避心理，害怕自己会出丑而不去面对，反而躲在角落里装作若无其事。其实，逃避只能暂时的消除紧张，相反事后它会使你感觉到自己的懦弱，使你责备自己，以致下一次更会重蹈覆辙。我们也不可能逃避一辈子的，我们生活在这个社会上，是必须与人交往的，早晚有一天，我们都必须去面对。克服紧张的最好办法就是勇敢地去面对紧张！就像一位心理学专家指出的那样：“我们害怕的其实并不是事物的本身，而是我们自己！”关键就是看你能不能

战胜自己，勇敢地迈出第一步！勇敢地去面对！其次，在平常中，我们要以行动，多加锻炼自己的自信心：1.积极的自我暗示：每天晚上睡觉前和早上起床后，对自己说20遍“我接纳自己，我相信自己！”通过这种积极的自我心理暗示，逐步改变我们心里以前对自己的否定观念，学会悦纳自己。

2.系统脱敏练习：我们不可能一下就能改变我们的心理，它是一个渐进的过程，需要一步一步地来战胜自己的紧张心理。参加面试的考生，在学习间隙，闭上眼睛，想象一下自己怎么养去面试的情景。比如，你可以想象你是如何进入考场，自己与主管官的位置；如何与主考官打招呼；可能会被问到的问题，怎样愉快地、满怀信心地回答问题；遇到没有准备的问题时应该如何应对；尝试以考官的角度来思考现场情况；想到别人比自己可能更紧张，或者大家都是一样的心情。通过一遍一遍想象面试、考试时的情景，达到系统脱敏目的。经过多次反复训练后，你的神经就不会那么敏感。

3.镜子技巧：每天拿10分钟左右的时间，站到镜子前面，注视镜中自己的眼睛，对自己大声说道：“我相信自己可以轻松自如地与别人交往！”“我相信自己一定能成功地改变！”如此反复多遍，要细细地体验自己内心所发生的变化，感觉一下自己是否相信这句话。

4.放松入静训练：找一个安静没有人打扰的地方，舒适地坐下来，闭上眼睛，想象自己来到一个青山环绕、绿树成荫的幽静地方，心境变得平和起来。现在开始放松，从头部、颈部、手臂、胸部、腹部、背部、臀部、大腿、小腿、脚部依次想象变松变软……每天至少一次，通过经常这样的练习，能帮助我们控制自己的身体，有助于克服紧张的反应。

5.学习人际交往技巧：搜集一些关于人

际交往和口才技巧方面的杂志和书籍，多学习别人的人际交往的经验，来提高自己的交际能力，从而产生潜移默化的效果。要克服自己“欲说不能”的恐惧症，重要的是先战胜自己。要知道，金无足赤，人无完人，谁都会有不足的地方。不要无限夸大别人的优点，扩大自己的缺点。更不必仰望别人，只要努力，你也可以很优秀；只要克服了自卑心理，你也会象那位企业家一样，让信心与交流成为自己的一种欲望！更多信息请访问：百考试题公务员网校 公务员论坛 公务员在线题库"#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