

公务员面试前心理准备：适当焦虑不可怕公务员考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/518/2021_2022__E5_85_AC_E5_8A_A1_E5_91_98_E9_c26_518581.htm 在面试之前，明智的考生就应该试着挖掘自己潜在的力量，用积极的心态来消除负面心理的影响，满怀信心地在未来的面试中一展自己的风采。但在面试的特定情景中，多数的面试者，是一半醒，一半醉。经常是面试远未开始，多数的面试者就已进入这种沉闷的自我溷乱状态之中了。万学金路公务员李达老师根据多年来众多考生的面试经验总结发现，主要是由于考生认知的偏差、焦虑、恐惧等莫名的情绪引起的。苛求完美不可取 绝对的完美主义者即意味着永远的自我否定者，因为他永远达不到他为自己所定的任何一个目标；绝对的完美主义者也意味着不知轻重、不分主次，他会强迫自己在每一个细节上做着过分的不必要的停留。面试前，完美主义者最愿意干的，是给自己制造出数以千计的心理压力；面试中，完美主义者会尽量地掩饰、遮盖自己的不足之处。然而，却忽略了面试的根本目的--全面而准确地展现自己的风采。心理学家研究指出，一个人的缺点必然是越抹越黑，一个人的优点则是越擦越亮。所以面试时，不必自怨自艾，不必妄自菲薄，多想想自己的优点和长处，也不必在面试官严厉的目光下，怕暴露自己的缺点而动摇信心，成了一个蹩脚的完美主义者。树立自信是关键 面试还没有开始，很多人的信心大厦就已经垮掉。因为，众考生都明白在公务员录用中，面试是最关键的一环，因而习惯性地无限度地夸大面试中的每一个因素，把每一个因素都当成难以逾越的大山。结果，他们不战而败，

弃甲投降。面试前在心理上对各种因素过分夸大，会让考生无法自如地展现自己。一旦在心理上接受某个假设，他将一步一步地踏入自我设定的陷阱中，从而严重地影响到他的理性判断力，而这正是面试中至关重要的内容。不卑不亢显自我面试中，最好不要让主考官明显地意识到，你在试图讨好他。原因很简单，不妨设想，现在你代表着某单位去做面试官，你愿意为自己单位招录一个唯唯诺诺、毫无主见的人吗？面试中，自卑的人过于敏感，他很容易就想到了“坏了，进入僵局了”，而一旦陷入这种自己设定的社交紧张状态，他可做的就只有一个，那就是--否定自我，讨好别人，尤其是要讨好有权势的人。面试是一种特殊的人际互动模式。而人际交往的合理原则是，既要顾及他人的需要，亦要考虑自身的需要。自高自大令人讨厌；自轻自贱令人可怜。现在，设想一个自卑的人是你的部下，你会单独交给他一项任务吗？你会让他追讨公司的债务吗？这就是在面试中，唯唯诺诺的人不被看重的原因所在--如果面试者代表个人向面试官让步，那么他也会代表单位向其他团体让步。正常焦虑很正常公务员面试至关重要，而绝大多数的面试者在这个重大关头出现应急性的焦虑，这是正常的，也是必然的。面试者要学会以平常心接纳自己的焦虑，一旦能做到这一点，面试者就会发现，面试焦虑远非那么可怕。因此，面试前，包括面试中，面试者要学会接纳自己正常的焦虑，带着正常的焦虑去做自己该做的事。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