

国家公务员考试闯关宝典：面试缓解紧张心法

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_ti2020/537/2021_2022__E5_9B_BD_E5_AE_B6_E5_85_AC_E5_c26_537354.htm

公务员面试是佼佼者之间的一场角逐，每个人都在竭力展示自己最优秀的一面。作为参与者，因为要面对诸多不可预知的情境，伴随而来的紧张反应总是难免的。从心理学的角度来说，适度的紧张有助于激发人的潜力，但前提是弦不能绷得太紧，否则的话，它就可能成为压死骆驼的最后一根稻草。影响到面试的紧张情绪从准备阶段就开始积累，到临场时达到顶点，我们需要在不同的阶段做出相应的调整，才不至于被情绪所控制。

下面就是一些帮助缓解紧张情绪的方法。

一、准备阶段缓解紧张的方法

记录法 在备考时你会摄入大量的信息，当这些信息处于杂乱无章的状态，或者你感到处理起来时间不够用时，紧张便油然而生，这时你可以尝试用一支笔把你遇到的难题一一写在纸上，然后逐个加以解决。记住，每解答一个问题就在这个问题的后面画上一个五角星，以奖励自己。这样，不仅学习有了计划性，而且做事会变得有趣起来，重要的是，这时你已经是一个有条不紊的人了，这样的人遇事都会表现出从容不迫。

运动法 长时间学习导致身心疲惫，情绪会变得不稳定，这时不如放下手中事情，舒展四肢，做有节奏的呼吸。每天花二十分钟松弛肌肉是很好的做法，这将大大缓解紧张情绪，你完全可以选择自己喜欢的运动方式，比如养花、烹调、听音乐，或者带宠物到户外呼吸新鲜空气，或者打一场球出一身汗。

洗浴法 有时你已经停下手中的事情，可是大脑却始终无法安静，长期紧绷的神经会影响正常的休

息。有一种方法是将注意力集中到身体上，先收缩紧张的部位，15分钟后随着呼气慢慢放松，体验细微的松弛感，再洗一个热水澡，这时你会发现心理有了一个很大的变化。

进食法 某些食物可以有效地抑制紧张。谷类制品是其中之一，比如面包、饼干、米饼等，而高脂肪食物、含咖啡因和大量糖分的食物则相反。所以像甜品、软性饮料等，还有含多盐的食物，比如腌制小吃、土豆片，在紧张时都应该尽量少吃。紧张期间，人体消耗的维生素B和维生素C会增加，要注意补充。每餐除注意蛋白质和碳水化合物的搭配(蛋白质占1/3，碳水化合物占2/3)外，还要多喝水。营养专家认为，在焦虑的时候人体会储存水分。

二、临场时缓解紧张的方法

放松法 面试前15分钟考生可进入引导区，很多人在这个时候紧张会达到顶点。有一种反应是全身变得僵硬起来，这时你可以静坐，闭上眼睛并做深呼吸，在呼气的时候，将身体各个部位从头顶到面部，再到颈、肩，直至脚趾，依次放松，用意念使每一块肌肉松弛下来，然后想象自己处在宁静的大自然中，让山形树影清晰起来，让清泉从心田流过，洗去一切杂念。

呼吸法 处于高度紧张的时候，有的人大脑会一片空白，这时你可以找空气流通较好的地方，比如门边或窗前，闭上眼睛作几次深呼吸，给大脑增加供氧量，在吐气的同时给自己一些心理暗示，想象自己已经把不好的情绪全部吐出。也有人用吹气球代替深呼吸，在吹气的时候也做同样的心理暗示。

还有一种类似促进思维的方法，就是双手向前平伸，在身前交叉，然后两手相握并向内屈臂至胸前。反复做几次，这样的动作有助于建立左右脑的联系，可以让思维活跃起来。

道具法 临场紧张时还可以借助小道具来缓解情绪。由于现场条

件限制，不能像准备阶段那样做比较激烈的运动，比如用大声叫喊或发泄式的击打来消除紧张感，这时借助一些小道具也可以起到异曲同工的作用。比如在面试的时候口袋里放一个自己认为的吉祥物，它能给你带来心理安慰。也可以拿出一张纸，在上画一个笑脸，或写下几句对自己最有鼓励的话，看了以后心情会得到愉悦。还可以带上诸如握力器或者网球之类顺手的小玩意，感到紧张的时候用力抓握。有这样的说法，“当出现紧张的心绪时，抓握运动刚好能够使我们紧张时的‘战斗和逃跑’反应得到释放。”以上所介绍的方法在使用时效果会因人而异，每个人都有适合自己缓解紧张感的方法，因此，最好在准备阶段将各种方法都尝试一遍，找准适合自己的那一种，这样在临场时就能够自如地应用，及时调整好情绪，做到从容不迫。"#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