

2009年国考公务员面试如何调整临场前状态公务员考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/538/2021_2022_2009_E5_B9_B4_E5_9B_BD_c26_538452.htm

面试前的24小时对考生来说是至关重要的，这段时间的合理安排，可以减少考前的焦虑。考生应该了解在这段时间内应做些什么，以便轻松应考。知鸟教育人事考试网的专家教你如何做好面试前24小时的准备工作。

(一)面试前的一天

- 1.为避免到时迷路，应先到面试地点去一趟.
- 2.准备好现金、车票等一切能使你从容按时到达面试地点的东西。

(二)面试前的晚上

- 1.复习你对应征单位的了解情况和你的个人简历.
- 2.大声地做一下自我介绍，论述为什么你是应聘职位最佳人选的理由。将要点记录在一张索引卡片上.
- 3.把面试通知单要求带的证书资料等有条不紊地放在一个公文包里，别忘了装上纸、笔、杂志或报纸.
- 4.将面试需要穿的衣服准备好.
- 5.不喝酒，睡个好觉。

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睡：

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。

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，放松直到全身。

喝杯热奶。牛奶里的一些成分可有助于睡眠。

进行冥想。躺在床上，想象一些枯燥无味的事情可以帮助入睡。在英国，人们常常

用羊一只只跳过栅栏这种想象来催眠。(三)面试当天早晨 1. 吃一顿高蛋白、高碳水化合物的早餐(谷类食物、香蕉、鸡蛋)保证精力充沛. 2.温习索引卡片上所列要点. 3.翻翻报纸面试时的闲聊经常围绕当天的新闻热点。(四)面试前15分钟 1. 确保提前15分钟到达面试地点，在休息室等候. 2.可以看看杂志、报纸，或者与其他考生聊聊天，但注意不要被他们影响，应聊些与面试无关的话题. 3.如果还是觉得紧张，可通过以下方法缓解：(1)通过改变自我认识进行积极的心理暗示。当感到自己很担心面试中表现会不如别人时，你不妨想想：考不好顶多就是当不了公务员罢了，何必在一棵树上吊死呢?你还可以有很多选择，车到山前必有路嘛。只要自己已经努力了，也就无怨无悔了，担心又有什么用呢?何况很多事情本来就不是自己能决定的，“谋事在人，成事在天”。你这么来考虑问题时，就会在心理上放松了，从而更有利于你充分发挥自己的聪明才智。当你担心自己可能相貌不好时，不妨想想自己的优点，如个性很好、为人诚实、有多种才能等等.当你担心自己思维反应不是很快时，想想你可能比别人表现得更加勤快。人的一生本来就是一场全方位的竞赛，只有发现了自己劣势的人才有机会弥补不足，并最终取得优势。我的朋友过去是不是也曾与自己一样充满忧虑，想想看，这样有什么好处，他们从自己的忧虑中获得了什么好处，如果不是如此的话，结果会是怎样，是不是情况会变得更加糟糕。(2)深呼吸法。对于临近面试时的焦虑，可以通过深呼吸法加以调整。做法是：首先闭上嘴巴，舌顶上腭，咬紧牙齿.然后将空气通过鼻腔慢慢地吸入，想象空气被吸到了肚脐位置.屏住呼吸数到三.将空气通过鼻腔慢慢地呼出.屏住呼吸数到

三。按照上面的方法重复做几次，即可使紧张的情绪得以放松。(3)想象放松法。当体验到长时间的焦虑，感到身体和心理有些疲劳，特别是眼睛感觉到疲劳的时候可以运用这种方法。具体做法是：首先，闭上眼睛，用手掌将他们捂住，但是不要压迫、按摩、揉搓眼球。然后，头脑中想象自己看到了一个使自己感到愉快的景象或事件。比如想象自己看到了北京的北海公园，首先想象看到了近处的湖岸，再看到了湖面，湖面上有游船、白塔，然后看湖边的树木，最后看远处的景山。大概只需要几分钟，就可以做到身心放松了。无论什么时候自己感到焦虑都可以使用这个方法。(五)面试前1分钟你踏进面试考场的那一刻要昂首挺胸，面带笑容，精神饱满。你留下的最佳印象应该是令人愉快和兴致勃勃的，因为你决不会再有重来一次的机会。现在信心百倍地进考场吧!相信自己一定会成功!"#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