

指导：克服公务员面试紧张焦虑的四大要素公务员考试 PDF  
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/542/2021\\_2022\\_\\_E6\\_8C\\_87\\_](https://www.100test.com/kao_ti2020/542/2021_2022__E6_8C_87_)

[E5\\_AF\\_BC\\_EF\\_BC\\_9A\\_E5\\_c26\\_542034.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/542/2021_2022__E6_8C_87_E5_AF_BC_EF_BC_9A_E5_c26_542034.htm) 面试是进入公职机关的最后一道主要的门槛，因此可以说每一位进入面试的人，心里就像绷住一根弦一样，也就是说每位考生，都会以高度的精神状态去抓住这次进入角色的机会。出现紧张、焦虑的心情也是不可避免的，只有认识了解，才能完全的克服。

1、什么是紧张、焦虑 焦虑人人都会有，用心理学的语言来说，它是人面对环境刺激产生的一种应激状态，这时身体会动员大部分能量以应付紧急状况，各个脏器也在紧张工作。所以面临考试产生焦虑紧张是正常的，一定程度的紧张还会对学习有所帮助。过度的紧张和焦虑会造成注意力不集中、记忆力下降、精力不足、失眠、神经衰弱、经常头疼头晕、食欲不振等。它的实质是面临考试产生的过度应激状态。面试中出现紧张焦虑程度，其影响因素主要包括三个方面：第一，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。第二，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，有严密的程序考试大收集整理和操作规程。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。当引领员带考生进入考场，自然会产生一种紧张的气氛。第三，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。

2、怎样看待紧张焦虑 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；过度的紧张，导致发挥失常。这正如马拉松赛跑，如

如果你的情绪过于松散低落，甚至萎靡不振，就会落入人后；但是，紧张焦虑如果过度，就可能坚持不到最后或无法冲刺，也不能跑出最好的成绩。

### 3、如何克服面试中的紧张焦虑

第一，心态平衡法。公务员考试竞争十分激烈，不仅是知识的比拼，也是心理的较量，更是意志力的考试，大收集整理磨练。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。具体的实施过程应该是做到一高一低：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。

第二，认知平衡法。要解决不过度紧张的最有效、最实在的办法，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，准备越充分成功几率越大。只有从实力上认识到自己的能力，从而达到认知上的有备无患。

第三，身心平衡法。俗话说“身体是革命的本钱”，在面试这一关，身体放松也是一个重要的环节。面试前，作深呼吸，慢慢吸气然后慢慢呼出，每当呼出的时候在心中默念“放松”。或者闭上眼睛，着意去想象一些恬静美好的景物，如蓝色的海水、金黄色的沙滩、朵朵白云、高山流水等。

第四，语言平衡法。应该放慢说话的速度。在面试中，一般考生会因紧张而使说话速度变快，而这又会加重紧张，由此进入了一个恶性循环。如果故意放慢说话的速度，一则可以减轻紧张情绪，更重要的是可以让主考官仔细倾听你的话语，以便给考官留下更深刻的印象。

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](http://www.100test.com)