

专家指导：消除公务员面试紧张的四招杀手锏

公务员考试网
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/547/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c26_547815.htm

如何消除面试中的紧张心理往往是考生十分关心的问题，可是很多考生临场克服紧张心理的计策却不是很理想，甚至越调节越糟糕，直到大脑空白。这个时候，就应用围魏救赵的策略，用攻破其他问题的方法，自动解除紧张对心灵的围观。在进入考区后，你需要解决这样几个问题：1. 确定从外形气质上比你差的人的个数，然后算一下百分比。记住只看比你差的人，哪怕只有一个，这也是非常重要的，少一个竞争对手可是天大的事。2. 收缴微笑。与其他考生进行交流时，尽量表现出亲切、谦和，十分儒雅有气质，这样你可以达成两个目的：（1）你可以收获别人的信任和微笑，帮你树立信心，缓解紧张。（2）让正在数数（数比自己差的人）的其他对手，产生心理压力。3. 征服工作人员。在工作人员不忙时，如果时间允许，通过寻求百考试题收集整理帮助的方式（比如去洗手间或者借面巾纸之类的小事）与之沟通，你要用微笑和礼貌征服他（她）。这样在你进入考场前，你还可以收获一个来自陌生人善意的微笑或者祝福。4. 礼貌对待自己的错误，征服考官。每个进入面试考场的人都是心跳加速的状态，所以出错或者卡壳是必然的，你要解决的是怎样做到礼貌和平淡的对待自己的败笔。如果，你见到一道很冷的题，说了一句话以后突然头脑空白。那么你尽可以很大方的说两句礼貌的话，争取思考问题的时间。比如：考官，我调整了一下思路，想重新回答这道题，可以么？考官我想就个事例来讲解这道题，可

以么？相信做到以上四步，你可以不用刻意调整呼吸，也可以相对比较镇定的状态，马上走入考场的考生们，请相信心态的决定性力量，预祝大家都能超长发挥，取得理想的成绩！"#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