

专家指导面试：及时发现问题积极正确应对公务员考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/547/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c26_547821.htm

对考生来说，面试最佳结果是，让面试考官全面而准确地觉察到自己的优势所在。在考生积极备考中，不可避免地出现此种、彼种心态，如：面试苛求完美、心存假想敌、患有面试焦虑症、没有足够的社交自尊等。我们说，这些心态都是考生不成熟的心态。中国公务员网庄沛智指导考生：及时发现问题，积极正确应对。面试切忌苛求完美任何事物都不可能极尽完美，包括人。绝对的完美主义者即意味着永远的自我否定，因为他永远达不到自己定下的目标；也意味着做事不分轻重、不分主次，在每个细节过分停留，最终导致办事拖沓、效率低下。苛求完美无异给自己加码，个中滋味唯有自己了解。专家建议：备考中，考生不必自怨自艾、妄自菲薄，而应全面了解自己的优缺点、放松心情，只要在面试过程全面而准确地展现自己的风采就可以了。不要轻易“树敌”很多考生有意无意习惯树敌，考官、竞争者、自己凡是让自己不自在的人都在潜移默化中成为自己的假想敌。考官绵里藏针、竞争者虎视眈眈、我怎么就那么差劲……树敌非但不能减轻压力，反而踏入自设的陷阱中影响情绪状态和理性的判断能力。要明白，真正健康的、成熟的人际交往模式的特点是个体能够正确地评价自己和他人以及充满爱心地接纳自我、包容他人。拥有这种交往模式的面试者不会费神地去讨好主考官，他将能坦然自若地表现自己的所有优势、理性地评判而绕过自己和主考官有意无意所设下的陷阱，最终赢得胜利。要明白：面

试前正常的人都会有正常的焦虑 公务员面试对面试者诚然至关重要，但考生要正视：绝大多数的面试者都是平常人、平常人在重大关头出现应急性的焦虑是很正常的。现在让我们来全面地认识一下焦虑。焦虑主要是生理层面的问题，呈现的特点是恶性循环，往往是你越想摆脱就越焦虑、越焦虑便越想摆脱。而斩断这个恶性循环的唯一办法便是让其“放任自流”，一旦你不再关注自身的焦虑、焦虑状态便会自然而然地褪去。预防和降低面试前的过度焦虑有法可循：充分的自我认知。充分的自我认知有一个重要的基础，就是充分准备、做到心中有数。只要面试者能充分地熟悉公务员面试的要求、题型、答题等，同时又正确地评价自己，相信自己的能力、相信自己的努力，沉着冷静应对，焦虑会自然减轻。

系统脱敏。这种方法适用于焦虑和恐惧症的治疗，主要是诱导求治者缓慢地暴露出导致神经症焦虑、恐惧的情境，并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除焦虑或恐惧的目的。系统脱敏法的程序是逐渐加大刺激的程度。当某个刺激不会再引起求治者焦虑和恐怖反应时，施治者便可向处于放松状态的求治者呈现另一个比前一刺激略强一点的刺激。如果一个刺激所引起的焦虑或恐怖状态在求治者所能忍受的范围之内，经过多次反复的呈现，他便不再会对该刺激感到焦虑和恐怖，治疗目标也就达到了。系统脱敏法的关键是确定引起过激反应的事件或物体。面试焦虑的系统脱敏可以依此进行：想象面试程序的各个环节，依焦虑程度轻重排序；运用想象或模拟全真场景脱敏训练，尽量让自己的感觉呈现逼真状态、直至晕倒都没有关系。积极的自我暗示。积极的自我暗示又称自我肯定,进行肯定的练习,能让我们开

始用更积极的生活态度来替代我们过去陈旧的、否定性的思维方式，最终改变我们对生活的态度和期望。积极的自我暗示是对某种事物有力、积极的叙述，可以默不做声地进行，也可以对着镜中的自己大声的说出来，还可以在纸上写下来，更可以歌唱或吟诵，每天只要十分钟有效的肯定练习，就能抵消我们许多年的思想习惯。长久地，我们会发现选择积极、扩张的语言和概念告慰自己，就越容易创造出一个积极的现实。伟人之所以伟大，是因为别人放弃时，他却在坚持。大声喊：我是最棒的！面试中要不卑不亢、葆有足够的社交自尊 面试中最好不要让主考官感觉到你是在试图讨好他。足够的社交自尊不是唯我独尊，高社交自尊的人清楚地懂得，在交际中，尊重他人的同时更要坚持自我。低社交自尊的人固然会得到诸多褒奖，“体贴、无私、好人……”，但一旦他向面试官让步，那他也会代表单位向其他团体让步。任何一个单位都不愿录用一个唯唯诺诺、毫无主见的人。所以，面试的结果，一般面试官会选择高社交自尊的面试者，正是由于面试官代表面试单位信任了他。中国公务员网专家提醒：消极心态积极应对。在此祝愿大家实现自己的理想！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