

指导：公务员面试主线心理调节贯穿始终公务员考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/552/2021_2022__E6_8C_87_E5_AF_BC_EF_BC_9A_E5_c26_552632.htm 面试，对于大家来说都不陌生，无论是小学，还是大学，或是找工作我们都曾经历过。然而，对于广大的公务员考生却变成了难事。他们面临着这样一个问题：很多考生笔试成绩很优秀，同时也进入了面试，但在此过程中却没有发挥出好成绩，使得他们无缘最后的成功。那么，究竟怎样才能更好的适应面试，并在面试中取得好的成绩呢。中公教育专家认为首要的是在面试前做好心理准备。

一、了解面试具体的考察形式及要求。参加中央国家机关公务员考试面试的公务员考生，由于中央与各地面试方式的不同，很容易受到误导，所以尤其要关注各部门的面试信息，例如近几年考试的方式、原则和面试程序，以及新出现的题型等。对于这些问题的熟悉可以在某种程度上缓解大家面试前的紧张心理，“知己知彼方能百战不殆”。任何问题一旦你能够预测到，那么做起来你就目标明确，不会觉得毫无方向了。对于考试的要求，很多人只是简单地理解为看看考试的打分标准就可以，其实不然，打分标准的关注固然重要，但也要进一步的分析这一标准的背后真正要考察的是什么，这才是最主要的。“不但要知其然，还要知其所以然”。如此多的面试考题，究竟要考察什么，对于这一问题的分析应回到整个公务员的大背景中。公务员作为国家公务人员的代表，你们代表着国家政府，无论是内在气质，还是外在表现上都应该与一般人有不同的地方。在所考察的语言表达能力、逻辑分析能力、审题和判断能力，以及

适当的行为举止之外，还要求具有良好的心理素质，从中可以看出，心理素质应该是较难以把握的，也是各种能力正常展现的前提条件。因此，考生应多注意此方面能力的培养。

二、在心理素质方面，考生要学会自我调节。每个将要参加考试的人都会感觉面试时很紧张，这是肯定的，那么这在无形之中给大家吃下了“定神药”，因为，大家都紧张，你若是不紧张就证明你是不正常的，所以，面对紧张你要正常看待，不要把紧张当作问题来看待。而后，你要想着解决，如何解决要找适合你自己的方法。比如说，一些考生属于较为稳重型的，即便是紧张，他的面部表情也不会改变，不会被别人看出来。如果你属于这种类型，你就不要担心了，接下来要做的是怎样不让考官察觉出你的紧张。建议大家在说话前要做一次全身呼吸，让自己轻松下来，这样说起话来不至于会出现颤音。而那些将紧张的表情过于表现在脸上的人则要努力地改善一下你的面部表情，你可以微笑，越紧张就越要微笑，但不要太夸张。实际上当你说出第一句话的同时，你的紧张心理已经降至最低了，然后，就按照你的框架体系说下去就可以。“万事开头难”就是这个道理，一旦有了开头，接下来的程序就变得容易了。注意在面试时切忌给考官留下冷冰冰的感觉，让人难以接近。

三、正确对待考前一些不正确的心理暗示。有这样一些考生，过度的分析考试的规律，以至于将自己陷入误区不能自拔。如，笔试成绩是第一名，但分析了历年面试录取情况后得出结论：每年笔试第二名的人都会顺利通过面试，而第一名却没有被录取，于是，得出第一名的命运都不好。这样分析的结果增加了自身的压力，即使你有再好的能力也不能真实地展示出来，不仅使你

个人的努力付诸东流，也让你失去了很好的机会。只能说你在没有考试之前就先被考试打败了。此外，还有一些人因为考试的公平性问题影响到考生的心理，这些问题的思考都是多余的，会增加考生的心理负担，那么索性就不要再考虑这些因素了，轻松上战场才是合理的做法，而且，没有什么比考前保持良好的心态更重要的准备了。四、保持答题过程中正常的心态。在面试时有可能遇到不会的题，可能会在大脑中突然出现空白状态，不知该如何作答，这是很多考生都曾遇到的问题，遇到这种现象不要着急，你首先要保持稳定。心理上的紧张会将一些小动作和非正常的表情不自觉地表露出来。你可以稍做片刻停顿，整理下你的思绪，无论这道题能不能答下去都要给考官留下你沉着、冷静的表现，这样才能使你获得主动权。一些考生完美主义思想过于明显，以至于出现一点小的差错都会表现得过于自责，甚至影响了以后的发挥。这样大可不必，任何人都不能保证对于每道题都能够有条有理的说出来，不可能都有一个准确地把握，出现这样的问题时应该快速地予以解决后回到你能把握的题型中来，这样可以很快地掩盖住自己的缺点。面试的设立，不仅要考察大家各种应试能力，也同时是心理战术的较量。参加面试的考生，既要练习好各种面试题目，也要做好考前各种应试的心理准备，不仅包括考前的心理准备，还包括考试过程中的心理准备。希望考生经过方方面面的“备战”，能都在心理上首先打败你的对手。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