

怎样消除上团前的紧张心理导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_80_8E_E6_A0_B7_E6_B6_88_E9_c34_633314.htm id="oilf" class="csre" style="word-break:break-all.">

在带团之前你紧张吗？紧张？恭喜你，答对了，大部分人都会紧张，那是因为重视。在QQ上有不少人问我这样或那样的问题，问得最多的就是这个问题了！心理学我没研究过，我只能说说我的调节方法。1、要有充分的准备准备工作最重要，你在上团之前需要了解客人的人数、来自于什么地方，什么工作单位……虽然书上也这么说，但是你自己要清楚了解这些细节有什么用！来源：考试大 人数多少人决定坐多大的车，车决定你的讲解环境，45座金龙上你可以站着讲，可以加动作，可以眉飞色舞，指手划脚的讲；可是在15座的面包里你就不行了，只能坐在前面，采用自我陶醉时的讲解方法而且还要注意你的脖子。了解这些之后你可以假想一下致欢迎词的情景，在脑海里多温习两遍，真正上团的时候也就不那么紧张了。来源：考试大 来源地城市也许代表了人的性格，东北人的豪爽，上海人的精明，北京人的自豪感都可以加以利用，投其所好，而且在讲解的时候插几句当地的方言，效果一定不错，如果你能在上团之前到我们导游栖息地来查查资料，知道当地的名胜景区、风土人情，揉合到你的导游词里，一定会给人一种博学的印象！百考试题论坛 工作单位这个有助于了解团内人员构成，一个单位的你自然要搞定领导了，而且他们充实什么行业，对什么感兴趣你要有所了解的话，对工作也大有益处。有了充分的了解和准备之后，心里面是不是踏实多了？看

到这有的人也许还会继续问，我计算准备得很周到，可是一上车就什么都忘了，紧张得汗流满面，说不出话来。怎么办啊？这是个人的心理素质问题，不是一朝一夕能改变的，不过也有调节的方法。来源：www.examda.com 我分析过，一般出现这种情况是由于把自己定位过高所致，太想把团带好了，无形中增加了自己的压力，背着很重的包袱上团自然会紧张了。上团之前要摆明自己的位置，你是一个新导游，经验还不是很丰富，所以你只要不出什么错就是成功。上团紧张主要是在讲解上自信不足，你可以试着找到这样一种感觉：你不是一个职业的导游机器，你是一个人，一个有自己思想、有自己性格的人，不要考虑别人怎么讲的，某个点你没讲到也没关系，不是所有的导游都要讲得一模一样，你只要讲出你自己的风格来就可以了，讲解的过程也是交流的过程，从表情、动作、声音等诸多方面来向你的客人暗示我愿意和你们交朋友！这也是自我暗示。最后你能感觉你这是在你的朋友面前夸夸其谈，你还会紧张吗？经验交流：全陪出团有关注意事项导游经典带团技巧如何让客人3分钟喜欢你？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