

北京市公安局招警考试面试技巧：心态篇 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E5_8C_97_E4_BA_AC_E5_B8_82_E5_c24_645802.htm 特别是近几年，面试在总成绩的比重又有所提升。因此对面试的重视程度又提升到一个新的高度和层次。而面试又是广大考生，极为困惑的一环。特别是在心态上没有一个理性的准备。有的考生，还没有考试就吃不下，睡不着了，面试的压力可见一斑。但是我们怎么做才能把握好一个度，找到一个合理的平衡点，做到在战术上重视，战略上藐视呢？京佳教育面试教研室的老师从以下几个方面提出建议，帮助考生调整好心态，高效备考。

一、深入研究把握面试历年考题 我们了解自己的同时必须对考题，有一个深入了解和认识。要了解我们考什么样的题型，复习的重点是什么。只有这样，那么在答题的过程中，我们才能及时调整好心态，放松紧张的情绪。怎样才能对考题有一个清晰地把握呢？这也就是说，我们可以在复习备考的过程中，寻找和搜索一些历年面试的真题，进行研究，根据真题的考查规律，京佳教育建议考生把考察综合分析能力的现象看法类题目作为重点，当然还要涉及到人际关系，压力危机和背景意愿类试题。

二、放松心态，不必苛求完美 把题目回答的完美，有特色，有亮点是每一个在面试过程中考生梦寐以求的结果。但是我们要引以为戒的是，凡事不可苛求，一定要顺其自然。绝对的完美主义是我们广大考生在面试过程中的一个大忌。绝对的完美主义者也意味着不知轻重、不分主次，他会强迫自己在每一个细节上做着过分的不必要的停留。所以，我们在面试的过程中，更多的是从自

身的实际情况出发，不必过于苛求，对面试有一个平和的心态去正确对待。也就是说，我们不要把面试的结果看得过于重要，而是要享受整个面试过程。因为世界不是一个既成事物的集合体，而是一个过程的集合体。我们可以用这样一句话，来缓解我们紧张的情绪。“有心栽花花不成，无心插柳柳成荫”。

三、积极暗示，努力释压，树立自信 我们要不断的对自己进行积极的暗示，对潜意识进行积极影响。那么我们会心境自然，充满自信，注意力集中，思维敏捷。因此，面试者必须习惯于多给自己积极的评价，多考虑到自己的优点与长处。当然，积极的自我暗示并不是盲目乐观，脱离现实，以空幻美妙的想象来代替现实，而是客观、理性地看待自己，在认真备考的基础上，对自己有积极的期待。压力对每一个考生都是存在的，但是如何在高压力的状态下，发挥出自己的最佳水平呢？这也就需要我们不断的正视自己，了解自己的优点和不足，缓解自己的高压力，牢固树立自信心。在应对金融危机之时，温总理就曾提出，信心比黄金更重要。这也从另一个方面，强调了信心的重要性。

四、加强模拟练习，稳定心态 如果感到自己临场可能会很紧张，应事先请有关的同事或家人充当面试考官，进行模拟面试，找出可能存在的问题与不足，积极解决问题、弥补不足，增强自己克服紧张的自信心。同时应该明白，自己紧张，你的竞争对手也不轻松，也有可能出现差错，甚至可能不如你。同样条件下，谁克服了紧张，谁镇定、从容地回答提问，谁就会取得胜利。同时，考生可以尝试借助深呼吸、来回握拳伸展开等方式进行减压，在走进考场前以及开口回答问题前，适度深呼吸几次，可以有效帮助考生放松神经，控制压力的负

面影响，打开思路，活跃情绪，这样就可以更好地发挥出自己的水平。编辑推荐：[#0000ff>贵阳市2011年4月人民警察招考报名表、准考证打印入口](#) [#0000ff>贵州2011省直及垂管系统统一面向社会公开招考公务员\(人民警察\)现场资格复审的公告](#) [#0000ff>贵阳市2011年人民警察招考笔试成绩查询](#) 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