

安徽2009年公务员面试考前心理调节秘诀 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\\_AE\\_89\\_E5\\_BE\\_BD2009\\_c26\\_645863.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E5_AE_89_E5_BE_BD2009_c26_645863.htm) 2009年安徽公务员面试即将在10天后举行。中公教育的公务员考试辅导专家对考前心理调节给考生提一些建议。公务员考试竞争激烈，考生在考前或考试中难免会出现紧张焦虑的情绪。无论是笔试还是面试，心理因素都会对成绩的发挥有所影响。尤其是面试，这种心理反应会更加强烈。面试的成绩与考生的个人心理素质是密不可分的，因此，缓解面试前紧张焦虑的情绪，调整好心态至关重要。以下是中公教育专家提供的一些心理调节的方法，希望对考生有所帮助。积极的自我暗示，增强自信在面试前，考生对自己进行积极的自我暗示，增强自信，会使考生在面试时发挥出色，取得理想的成绩。但是大部分考生面对即将来临的面试都会不自信，怀疑自己的能力，在不自觉中给自己做了消极的自我暗示。例如有些考生缺乏自信，虽然自己在考前准备得很充分，但总认为竞争不过别人，会在心理暗自想象“我可能通不过面试”，“我缺乏应变能力，我恐怕难以对付面试中的应变题”，“我表达能力不够好”等。这些无形的消极的自我暗示会分散考生的注意力，降低面试者的自信，将会把面试者引入胡思乱想之中，致使面试者无法在面试中发挥自己的正常水平，其面试结果是不会理想的。相反，如果考生心理理想的是诸如“试题对于我难，对别人也不见得容易。”、“我能行!”之类的积极暗示，便能解除紧张恐惧的心理。积极的自我暗示会使考生充满自信，注意力集中，思维敏捷，在面试中发挥出色。因此中公教育

的公务员考试辅导专家建议考生要学会积极地自我暗示，增强信心，以良好的精神面貌迎接面试。充分的准备考生在面试前做好充分的准备才能有足够的自信，进而发挥出色。中公教育的公务员考试辅导专家建议考生在备考时可以参加一些面试模拟训练。这样可以熟悉面试的流程和情境，以便设计自己在面试时的礼仪、表情、言谈举止等方面，还可以在模拟训练中锻炼自己对时间的把握能力。考生还要做一些知识方面的准备。除了自己专业知识的准备外，还要了解招考单位职位的相关信息。例如单位的性质和规模、发展历史和近期新闻动态、所报考职位的任职要求、所需专业知识和能力等。另外，如果条件允许的话，考生还可以提前到面试地点观察一下，以免因在陌生的环境中面试产生紧张焦虑的情绪。

**放松身体** 放松身体的方法很多，比如身心锻炼法。心理学家分析说，摆动双臂时，可产生一种机械运动，使因焦虑而紧张的肩膀、颈部和背部肌肉得以放松。有氧运动可以使呼吸加速，促进血液循环，大脑供氧充分，使人精力充沛，注意力集中，记忆力和学习效率提高。考生还可以用右手大拇指轻轻按摩左前臂上的内关穴(内关穴位于手腕向下三横指正中线上)，按摩时要轻轻地、有节奏地顺时针进行，按摩30次即可。考生每天要适当做些娱乐活动，唱自己喜欢的歌，听自己喜欢的音乐，看轻快的电视节目、散步等。

**交流发泄法。**在面试之前和自己身心状况都较好的知心朋友喝喝茶，聊聊天，最好是避免和少谈论面试话题。如果条件允许，可以去一个人较少的地方大喊几声，从而来释放自己的焦躁，缓解自己的紧张情绪。

**深呼吸法。**考前找一个比较安静的地方，站立，眼微闭，全身放松，深呼吸，同时默念“1-2-3”

，心想：放松、放松。这样可以使血液循环减慢、心神安定下来，全身有一种轻松感。泡澡舒缓法。专家指出，理想的洗澡水温为38 ~ 40 ，比人的体温略高，能增加血液循环，使人镇定下来。它会使你紧张的肌肉放松，促进睡眠，如果再施以局部的按摩，效果更加。合理膳食 考生在备考期间，要合理安排饮食。少吃油炸食品，多吃清淡、易吸收易消化的食品。多喝水，多吃香蕉等水果。切忌暴饮暴食，尤其不要去没有食品安全卫生保障的路边摊儿吃东西，以免引起肠胃疾病而影响考试。调整睡眠 许多考生在备考时，为了争取更多的复习时间，没有按时睡觉，这是不可取的。因为睡眠不足或睡眠质量不高，会使第二天的精神状态不佳，也许前天晚上复习的东西也记不清楚了。还有的考生由于紧张焦虑或者刻意逼迫自己入睡导致失眠。这些做法都是不可取的。考生在上床睡觉前要保持情绪稳定，平躺在床上，闭上眼睛，不要胡思乱想，可以听着轻缓的音乐，尽量使自己放松，两手轻轻叠放在腹部，舌头轻抵上颚，腹式呼吸，想象从头到脚每个部位都在放松。 考试大重点推荐：2009年安徽公务员面试特点及流程点拨 2009年安徽公务员考试面试备考全攻略 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](http://www.100test.com)