

2010国家公务员面试礼仪之心态调节公务员 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\\_2010\\_E5\\_9B\\_BD\\_E5\\_AE\\_B6\\_c26\\_645992.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022_2010_E5_9B_BD_E5_AE_B6_c26_645992.htm)

美国博士拿破仑希尔说：心态是命运的控制塔，心态决定我们人生的成败。积极情感的人处处对环境和他人充满着感激之情，容易感受到环境中良好的一面。我们的心态控制着自己的思维活动，从而影响自己的行为。有时别人一句话能在自己的一生中起着决定性的作用，是起到好的作用还是坏的作用，这决定于你对人和事物的判断和处理能力和心态。面试也是一样，良好的心态对于面试十分重要。对于国考面试来讲，树立下面两种心态是关键：1.双方是合作不是比试高低。考官对考生的态度一般是比较友好的，他肩负的任务是把优秀的人才遴选到国家机关，而不是为与考生一比高低而来，所以考生在心理上不要定位谁强谁弱的问题，那不是面试的目的。2.考生是求职不是祈求什么。考生是在通过竞争，谋求职业，而不是向考官乞求工作，通过面试与否的关键在于自己的才能以及临场发挥情况，这不是由考官主观决定的。考官来自不同的行业，一般都具有较高的学历和多年的工作经历，理论水平较高，工作经验也比较丰富。但他们毕竟是人，不是神，虽有所长，但也自有其所短，说不定你所掌握的一些东西，他们不一定了解多少。也就是说考场上要不卑不亢，放平心态。然而，面对这样的面试，一点不紧张也是不可能的。在心理学中有一个道德定律，这个定律指出，不同难度的任务我们的焦虑程度不同会起到不同的活动效果。具体来讲，对于一个高难度任务，我们处于比较轻度焦虑状态的时候会起到很好的

效果。举这个定律是想说明，面试时有紧张是很正常的，而且国家公务员面试是一个中等难度的问题，达到一个中等的紧张和焦虑状态的时候才能发挥得更好。如果相反，心理的高度焦虑或者心理上过度不在意，都不能达到最好。所以我们应该充分认识到面试的重要性，但是京佳提醒各位考生也不应该把面试看得太重，否则会欲速则不达。那么，国家公务员面试应怎样将心态调解到最佳呢？京佳给出以下几方面供考生参考：

一、面试前的心理准备：

1. 充分了解国家公务员面试的相关程序 这样做可以减少未知因素，从而减小心理压力。目前社会上关于国家公务员面试的书籍、材料、资料很多，考生可以选择去了解、学习。
2. 可以进行适当的模拟训练 有很多时候，紧张的情绪源于场景的不熟悉，考生在考前要进行适当的模拟面试训练将有助于考生提前适应考场环境，为真正的面试做好准备。
3. 充分分析自己各方面的情况与优劣势 很多时候，信心来源于充分的准备，来源于对自身情况的“了解”和“确定”，这样，在面试过程中才可以扬长避短，充分发挥优势，才不至于被问到缺点或劣势方面时措手不及，出现紧张情绪。
4. 不要总想着非考上不可 很多考生把此次考试看得很重，诚然，国家公务员这个职业目前而言，确实是一份不错的职业，但未必是最好的职业，而且职业的好坏，关键是看与个人的能力特长是否匹配。我们不要把自己逼到只有“华山一条路”。这个职业只是众多良好职业选择中的一种，而不是“唯一”的一份好工作。有时候越想得到一样东西常常越难得到，想开了反而就轻松得到了。面试时集中精力，把注意力集中到面试中，保持平常心，把平时的准备和积累该发挥的都发挥出来就行了。

二、面试当

天的心态调节

1. 最好提前一些出发 提前出发避免交通问题贻误考试时间。如果考生“匆匆忙忙”到达面试地点，一方面会给单位的工作人员和面试考官留下不良印象，甚至会因迟到而失去面试机会。另一方面，到达考场后至少需要一段时间才能平复好情绪，如果连“喘口气”的时间都没有的情况下，就直接进入面试阶段，会因为着急而变得更加情绪紧张。如果能轻松一些到达面试地点，心态相对就会比较放松，可以在面试中发挥出较佳水平。
2. 进入面试后应低调处理 进入面试后，建议最好别通知家长，也别到处宣扬，成功了再“公诸于世”也不迟。有很多时候父母（或身边亲友同学同事）的过份关心（或操心），无形中有可能会成为一种间接的压力。
3. 冷静思考，理清思路。一般来说，当考官提出问题以后，考生应稍作思考，不必急于回答。即便是考官所提问题与你事前准备的题目有相似性，也不要考官话音一落，立即答题，那给考官的感觉可能是你不是用脑在答题，而是在背事先准备好的答案。如果是此前完全没有接触过的题目，则更要冷静思考。经过思考，理清思路后抓住要点、层次分明地答题，效果要好一些。
4. 不要怕说错话 面试是当场回答，不可能事前“打好草稿”。所以谁都不可能像“朗诵”那样完整地、没有任何错误地回答问题。不要怕说错话，错了就说个“对不起”重新组织语言。考生要牢记这一点，不要要求完美。因为“完美”是不真实的，太完美的回答考官甚至会提出疑问和质疑，所以，京佳提醒各位考生，到了考场，放开来说就可以了，只要别出现“不适当”的言论，不要偏离话题就没有问题。
5. 把考官“和谐化”、“和蔼化” 很多考生在面试过程中很紧张的原因在于，怕考官，因为

觉得考官很严肃。其实想想考官也是人，其实很多考官在日常生活中都是很好相处的人，面试只是他的工作而已，这样一个正规场合中，考官必须保持一定的严肃性，以体现考试的公平。正常来讲，没有人会喜欢“嘻嘻哈哈”的考官，所以考官严肃才是正常的。考生如果能想通这一点，面对表情“严肃”的考官时，是否就不那么紧张了呢？

### 6. 尝试学习换位思考

考生换位思考的意思是将心比心，尝试着站在考官的角度思考问题，这就要去判断自己如果是一名考官在面试过程中他最注重的是什么，最为看中考生的是什么。比如说考官所乐于见到的是一名积极乐观、开放进取的考生，而不是一名战战兢兢、顾虑重重、束手束脚的应考者，因此考生要做到的是与考官良好的互动，不要把自己和考官放在对立面上去。要理解考官的心态，认识到他的确是决定自己的命运，但他不是自己严酷的审判者。最后，希望各位考生能放平心态，出色发挥。祝顺利通过面试！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)