

克服公考面试与考官交流时的紧张心理
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_ti2020/647/2021_2022__E5_85_8B_E6_9C_8D_E5_85_AC_E8_c26_647865.htm 国考，意味着千军万马，意味着荆棘满地，意味着挑灯夜读。“养兵千日，用兵一天”，数月寒窗苦读，一天奋笔疾书，在漫长的等待和盼望中我们终于迎来了国考面试的通知。面试的脚步近了，挑战与机遇同在，兴奋与紧张并存。笔试仅是资格赛，面试是新的起跑线。面试作为国考的最后考核环节，其重要性不言而喻，也正因为这样，很多考生比考笔试的时候更加紧张。在这里，针对大部分考生在面试中都有不同程度紧张的状况，特撰文教大家如何克服与考官交流时的紧张情绪，增加面试成功的可能性。

一、为什么会面试紧张？华图公务员考试网面试辅导专家陈建军老师通过分析发现，紧张的原因主要有以下三点：一是与个人的切身利益前途命运的关联程度，越看重越紧张，关联程度与紧张程度成正比。如：县长、书记等干部在参加公选厅局级领导面试时一样会紧张；运动员参加重大赛事同样也紧张；不少同学都有这样的经历，在人才招聘会上，往往越是希望应聘的职位，面试时就越紧张。所以，对最终考试结果的过度期待会引起面试紧张。二是面试的形式是要面对考官去答题，把考官看得过于神圣容易让很多考生感到紧张。加上公务员面试考场的氛围本身容易让人紧张，当引导员带考生进入考场时，自然就会产生一种紧张的气氛。但公务员面试比较规范，有严密的程序和操作规则，考官也是平常人，考生可以平常心视之。三是面试题的难易程度和面试时间的相对短促容易使考生紧张，考生临场发挥

的好坏与紧张程度成反比。对答题规律、技巧等缺乏认识，担心抽到自己不擅长的题目等也会让考生产生不同程度的紧张心理。

二、怎样看待面试紧张?既然紧张无法回避，那么就要正视它。首先，考生的这些紧张心态都是正常的，公务员面试中的紧张并非坏事，不要害怕紧张。面试时紧张是正常的，不紧张才不正常。适度的紧张，有利于刺激兴奋；过度的紧张，才会导致发挥失常。

三、如何克服面试紧张？

第一，调整面试心态。参加面试前考生多会听到许多这样的话：树立信心，不要紧张，放开放松。但说者简单，做者困难。考生调整心态具体须做到一高一低：士气上高我肯定比对手强；目标上低把成功几率降低。把“一定要上”调整为“不一定能上，尽力而为，过程比结果更重要”，把参加面试权当锻炼自我，这样丢掉包袱，轻松上阵，才能放开答题。

第二，放慢说话速度。在与考官交流时，考生可能会因紧张而使说话速度变快，而这又会加重紧张，由此进入了一个恶性循环。如果故意放慢说话的速度，一则可以减轻紧张情绪，更重要的是可以让考官仔细倾听你的话语，给他留下更深刻的印象。

第三，忌追求完美。想在面试很短的时间内，把问题想得既周到又全面是不现实的。只要能够真实地把自己的想法说出来，把自己最好的一面呈现给考官就是胜利。盲目地追求完美乃至面试时不如人意就出现紧张焦躁的状态是不明智的。

第四，应给自己留下充足的时间到达面试地点。如果风风火火地到达面试地点，一方面会给主考官留下不好的印象，甚至会因迟到几分钟而失去工作机会，另一方面也会因着急而变得更加紧张。相反，如果轻轻松松到达地点，就会比较放松，在面试中发挥出最佳水平。

第五，应根据自己

的经济条件买一件有品质的衣服，穿上得体舒适的新衣服，人有时候会感觉自己变得精神焕发，信心倍增，也就不会那么紧张了。另外还可结合辅助技巧缓和面试紧张，如做三次深呼吸、转移注意力等。总之，在面试中应该尽量“假装”很轻松，这样做你会收到意想不到的效果。相关推荐：2010年国家公务员面试指导 2010年国家公务员面试十大命题热点 专家点评 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