

面试专家支招：如何在公务员面试中达到最佳状态 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E9_9D_A2_E8_AF_95_E4_B8_93_E5_c26_648583.htm 中公教育感恩十年优

惠活动 火热报名中 报华图公务员课程免费获赠精编图书 部分面试者由于心理承受能力不足，难以承受即将逼近的面试所造成的心理压力，而陷入过度的焦虑之中。如果出现这种情况，面试者就需要进行一些心理训练。过度的焦虑可以从三个方面来诊断：不良的情绪反应，如紧张恐惧、心烦意乱、喜怒无常、无精打采等。不良的生理反应，如肠胃不适、原因不明的腹泻、多汗、尿频、头痛、失眠等。不良的智力反应，如记忆力减退、注意力不能集中、思维迟钝、学习效率下降等等。如果出现上述情况，考生可以尝试以下办法来缓解：

- 1.积极的自我暗示 在面试前，面试者习惯于叙述一些自身的事情。这些叙述通常是讲给别人听的，然而却无意中在暗示着自己。面试焦虑者的叙述常常是消极的，他习惯对别人讲“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”等等。这些消极的暗示会破坏良好的心境，分散注意力，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，其面试结果不幸被面试者的消极暗示所言中。相反，假如能对自己进行积极的暗示，面试者就会充满自信，心境悠然，注意力集中，思维敏捷，以致在面试中积极地表现自我，面试结果也会常常被自己的积极暗示所言中。因此，面试者必须习惯于多给自己积极的评价，必须学会去积极地自我暗示。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，并对自己有积极的期待。2.利用“系统脱敏法”，消除过度焦虑所谓的“系统脱敏法”是通过一系列的步骤，逐渐训练个体的心理平衡能力，增强心理适应能力，从而消除敏感反应，保持身心的平衡状态。面试焦虑的系统脱敏可以这样进行：第一步，认真反思自己的情况，依程度轻重将引起面试焦虑的情境排序。第二步，运用想象进行“脱敏”训练。首先从能引起你最轻度焦虑的情境开始想象。尽量逼真地想象当时的各种情景、面试官的表情和自己的内心体验，一旦有身体的紧张反应或内心的焦虑状态出现，使用言语暗示“沉着”、“冷静”、“停止紧张”，同时进行有规律的深呼吸，尽量放松肌肉，以减弱自身的紧张状态，直至镇定自若。然后想象第二个情境，依次进行训练，最后达到想象最紧张的面试情景时，也能够轻松自如。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