

公务员考试面试备考：如何克服面试怯场心理 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\\_\\_E5\\_85\\_AC\\_E5\\_8A\\_A1\\_E5\\_91\\_98\\_E8\\_c26\\_648608.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E5_85_AC_E5_8A_A1_E5_91_98_E8_c26_648608.htm) 面试，当前已经成为刚刚毕业的学生一件很头疼的事情。十几年的求学生涯，我们已经不把考试放在眼里，什么训练、测验、模拟、笔试、调查，早已成家常便饭。可后脚还在校园，还在憧憬着自己美好明天的时候，前脚却已被面试之虎盯上了。看来，21世纪的学生不容易，生活有挑战，处处待丰富呀！如果你有幸荣为一员，建议树立这样两个观点：第一、面对面试，怯场是正常的。对于我们来说，面对陌生的环境，陌生的面试官，而且结果又意义重大，淘汰率又这么高，不紧张，不惧场才是不正常的。或多或少的紧张表象，会让面试官感到更加自然，更加符合你的心理结构。当然过于紧张，而让整个面试陷入僵局，那结果就另说了。同样，刻意去要求自己不紧张，做到不惧场，往往会弄巧成拙，掩过饰非。因为你本来的心理是怯，而不是很自然，很自我的轻松。你会经过几天的，甚至十几天的锻炼来表现自己的不惧。如果面试过程中一切顺利，面试官也是按部就班，他念题，你回答，答完了事，那就祝贺你，估计你要成功了。但是，一旦面试官发现了什么，给你设下障碍，你原来的自然和轻松一旦陷入僵持，悲剧可能就要发生。第二、就是要让自己明白，参加一次高规格的面试，是对自己一次极好的锤炼。为什么这么说呢？因为，在面试的前后，从准备到面试，从面试到回顾，这个过程应当是整个备考过程中最有价值的一部分。也可以说是跨入社会最有评定性的一步。鉴于上面两点，这里强调几点

备考的注意事项，以供参考。第一、充分、夯实知识储备。这里边包括三个方面：知识点的整体性把握、口语表达，形体语言的有效拿捏、对细节的重视习惯。没有准备就没有战场。知识点的整体性把握是构建理想大厦的基础。充分了解面试基本测评要素，分类整合自己的资源(如如何解答“综合分析类”、“应变能力类”、“人际交往类”等类别的问题)。在口语表达、形体语言的拿捏上，要做到足够的练习，要培养自己的表现欲，在家人，朋友，甚至陌生人面前，敢于表现自己，敢于让他人揭自己的短，勇于接受批评和意见。一切为了成功，更为了从根本上改变、提升自己。另外，对于一道面试题，自己准备的答案，一定要让第二人看看，提提意见，以防出现自以为是，或其他想当然的语言、逻辑失误。不要犯常识性错误。例如，面试官问你最尊敬的人，或最喜爱的名言等，这时候一定要做好最优化选择。如果出现人与事矛盾，名言记错等现象，无疑是一个很不好的开端。但是，人无完人，一旦出像这样的错误，如果能及时改正最好。不要刻意去掩饰，导致越描越黑。培养重视细节的习惯很重要。细节往往决定胜败，这方面的例子举不胜举。在日常生活、工作中，重视细节的人，往往能比他人了解的更全面，看的更远。现在就注意这方面的培养，它不仅仅有利于面试，更有利于以后的生活和工作。

第二、良好的身体素质。学习，不是看书，背会的事情，只有用好了，它才能为你创造价值。大脑，就像一个高级仓库，特定条件下需要特定的效率。面试就是这种特定的需要。没有良好的身体素质，别说有效调用信息，就连肢体的规律运动，大脑都可能实行紊乱操作。在面试前保持良好的心态，规律的生活和适当的休

息娱乐，对于对付战场上的几十分钟“血与火”的较量，相信会有很好的帮助。第三、有效的心理暗示和自我操控能力。心理暗示，是成功者的座右铭。心理暗示，也是在极短的时间里，整合个人资源和优势的最好办法。很多大家都很注重心理暗示的作用。用相反的思维去抵消怯场的心理，最终达到平衡，或者平分忧虑法也很好。这里就这相反思维法做一下解释。相反的思维，就是要找到使自己出现紧张，焦虑的原因，从相反的方向上平衡它。如果是结果的好坏让你焦虑，而考虑结果的焦虑是递升的，它会在原有的结果上再往前一步，不打破滋生链条，更多方面的因素会融进来，会让你陷入胡思乱想的境地。让自己镇定下来，从这道链条的最前端逆推回来，重新把自己放回原位。这个过程基本上就是这样：1.原态(准备很充分) 其他因素介入(家人、男女朋友等等) 结果焦虑 面试焦虑 其他因素负面效应加重 面试失败 其他因素负面效应再加重 心理放弃 2.心理放弃的原因 其他因素负面效应过重原因 面试失败原因 结果焦虑原因 其他因素的介入(原因) 结果焦虑可见，导致心理放弃的原因是结果焦虑。而结果焦虑与“其他因素的介入”形成滋生链，如果不找到真正的原因，很难打破这条滋生链。现在找到了原因，就要看自我的操控能力了。那就是强制打断这条滋生链。明明知道它们会螺旋上升，为何还要鼓励它们生长呢?为什么不能让它们以一个相反的螺旋成为信任和鼓励的原因呢? 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)