

公务员考试面试克服怯场心理：平分忧虑法 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\\_648697.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E5_85_AC_E5_8A_A1_E5_91_98_E8_c26_648697.htm) 首先，确认一下对自身忧虑的认识。下面有两组词，对比一下，在您感到忧虑的时候，其心理情景与下面哪个词更接近。或者说，哪个词所表达的状态，更符合那一刻您的心理状态。第一组：担心 委屈 忌妒 怀疑 牢骚 焦虑 第二组：害怕 怨恨 敌意 疑惑 压抑 挫败 很明显，第一组所选词表达的语境，属于常态。每个人在特殊的状态下，表现出这样的心理变化是很正常的，只要有意识的做好调整，相信不会影响正常的发挥。关键就在第二组，这里蕴含着问题的所在。接下来还有一件工作，就是核定忧虑对自己正常发挥的影响。有人说：有压力才有动力。对他们来说，适度的压力往往能激发潜能，意外的话，达到超水平发挥。在这里，本人不提倡所谓的超水平发挥。只想为需要心理支持的人，设置一个正常的心理平衡度。对于第二组，每个词表达的语境，都可能左右心理的平衡。所谓忧虑，有这样一个概念：对自己没有把握的事情等方面感到担心和焦虑的一种心理状态。这两个词都在第一组。为什么，我还在着胡说呢？是因为每个人的心理结构都是不一样的，这个统一的概念，只是为所有人治标，而不能为每个人治本。如果您面对一件十分重要的事情，就以面试为例。它的重要性往往受到外界压力而成几何数增加，而对于自己，它的地位您用心去评价过没有？如果在您看到笔试成绩，知道自己已经进入面试的时候，就应该着手考虑它在您心中的地位，怎样用一个恒常心去定位它，去把握它。而不是在兴奋或者焦

虑，甚至害怕的状态下，浪费自己宝贵的时间和精力。有人说，焦虑性人格与自身的血质有关，这样一说，遗传的魅影又跳了出来。我这里没有足够的证据来推倒它，但是，我有足够的自信跨越它。这里指出几容易导致忧虑的观点：第一、目标模糊 第二、外来压力和打击 第三、生活作息时间紊乱 第四、过于完美主义，急于求成 目标模糊，导致注意力分散。特别是现在的花花世界，更容易让咱们心绪飘摇，做不出合理的、适合自己的目标规划。外来压力和打击，往往处于导火索的地位。就是因为虚拟机会多，模糊选择大，导致自己的选择和他人(包括家人、朋友、成功同龄人)的选择集中在一点，从而很轻松的吹散了自己的选择。生活作息时间紊乱，是导致忧虑心态的罪魁祸首。人，是一个很标致的机械体。偶尔的不规律，会满足他，刺激某些机能。而过度的不规律，就会吃不消。心理的疲惫，会使身体的劳累加倍。而最重要的是，它会造成无聊、失去方向感、挫败感。特别是在长时间的游戏后，虚拟空间还占据着脑空间，根本无心、无力去着手其他的事情。过于完美主义和急于求成，就不用详细说了，只一点：完美主义者，是理想主义中的洁癖主义者。它独有的苛刻，会给挫败感制造足够的温床。鉴于上，您要找到引起自己忧虑的起始因。静静的思考一会。目标 家人 朋友 成功 渴望 不规律 熬夜 饮食 游戏 完美 奢望 急于求成 等等 如果您理出了头绪，找到了原因。咱们继续往下走。

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)