

2011新疆兵团公务员面试心态调适四部曲 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/649/2021_2022_2011_E6_96_B0_E7_96_86_c26_649956.htm 2011新疆公务员招考大战已经打响，如果说笔试是资格赛的话，那面试才是决定胜负的决赛。特别是近几年，面试在总成绩的比重又有所提升。因此对面试的重视程度又提升到一个新的高度和层次。而面试又是广大考生，极为困惑的一环。特别是在心态上没有一个理性的准备。有的考生，还没有考试就吃不下，睡不着了，可见这样的考生，把此次面试看的是过于重要。教育专家徐振军老师从以下几个方面提出建议，帮助考生调整好心态，高效备考。

一、深入了解和认识历年考题 《孙子谋攻篇》中有这样一句话，“知己知彼，百战不殆.不知彼而知己，一胜一负.不知彼不知己，每战必殆”。这也就是说我们了解自己的同时必须对考题，有一个深入了解和认识。要了解我们考什么样的题型，复习的重点是什么。只有这样，那么在答题的过程中，我们才能及时调整好心态，放松紧张的情绪。怎样才能对考题有一个清晰地把握呢?这也就是说，我们可以在复习备考的过程中，购买有针对性的书籍，或是在网络上搜索与本省相关的真题。以河南为例综合分析类题目占据了一个较大的比重，还涉及到沟通协调，计划组织和应急管理类的试题。

二、充分准备勤模拟，稳定心态深呼吸 预计到自己临场可能会很紧张，应事先请有关的同事或家人充当面试考官，进行模拟面试，找出可能存在的问题与不足，积极解决问题、弥补不足，增强自己克服紧张的自信心。当然我们也可以在网络上进行模拟答题的训练，比如我们可以利用YY这个网

络平台。还有就是走上考场前应反复告诫自己，不要将一次面试的得失看得太重。我们可以用这样一句话为自己减压，如果你没有得到你想要的，可能你会得到更好的。应该明白，自己紧张，你的竞争对手也不轻松，也有可能出现差错，甚至可能不如你。同样条件下，谁克服了紧张，谁镇定、从容地回答提问，谁就会取得胜利。同时，考生可以尝试借助深呼吸进行减压，在走进考场前以及开口回答问题前，适度深呼吸几次，可以有效帮助考生放松神经，控制压力的负面影响，打开思路，活跃情绪，这样就可以更好地发挥出自己的水平。

三、合理运用潜意识，努力卸载高压力，树立自信心

压力对每一个考生都是存在的，但是如何在高压力的状态下，发挥出自己的最佳水平呢？这也就需要我们不断的正视自己，了解自己的优点和不足，缓解自己的高压力，牢固树立自信心。在应对金融危机之时，温总理就曾提出，信心比黄金更重要。这也从另一个方面，强调了信心的重要性。压力可能从另一个侧面来说，是源于考生对面试没有一个正确的理解和认识。过于夸大了考官的作用。其实在面试的过程中，我们不要畏惧考官严厉的目光。因为，考官的作用是为单位招纳贤才。是凭着公正，公开，公平，竞争，择优的原则。当然我们也不要认为面试是一个不可逾越的鸿沟，夸大面试的难度。而在面试还没有开始，很多人的信心大厦就已经垮掉。当然这也是我们在考试的过程中尤为忌讳的。其实，压力并不可怕，关键是我们正确对待它，从一个新的高度和角度，来定义它。没有压力就没有动力。适当的压力有利于超长发挥。压力往往会激发一个人超常的潜力。还有一点就是，我们要不断的对自己进行积极的暗示，对潜意识进行

积极影响。那么我们会心境自然，充满自信，注意力集中，思维敏捷。因此，面试者必须习惯于多给自己积极的评价，多考虑到自己的优点与长处。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，在认真备考的基础上，对自己有积极的期待。

四、切忌苛求完美

把题目回答的完美，有特色，有亮点是每一个在面试过程中考生梦寐以求的结果。但是我们要引以为戒的是，凡事不可苛求，一定要顺其自然。绝对的完美主义是我们广大考生在面试过程中的一个大忌。绝对的完美主义者也意味着不知轻重、不分主次，他会强迫自己在每一个细节上做着过分的不必要的停留。也就是说：绝对的完美主义者，在回答问题的过程中，往往是泛泛而谈，因为，他总是害怕自己会遗漏了某一个答题要点，结果是重点不够突出，没有理论提升。所以，我们在面试的过程中，更多的是从自身的实际情况出发，不必过于苛求，对面试有一个平和的心态去正确对待。也就是说，我们不要把面试的结果看得过于重要，而是要享受整个面试过程。因为世界不是一个既成事物的集合体，而是一个过程的集合体。我们可以用这样一句话，来缓解我们紧张的情绪。“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫”。

最后祝愿广大考生，沉着应战2011新疆公务员面试考试，从容面对，再创佳绩，实现自己的理想与人生价值。

相关推荐：[#0000ff>公务员面试考试一问一答全解析](#) [#0000ff>2011公务员联考面试真题解析汇总](#) [#0000ff>2011新疆兵团公务员面试注意事项](#) [#0000ff>2011新疆兵团公务员面试观点态度题常考题型](#) [#0000ff>2011新疆兵团公务员面试必修课：非语言表达 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