

## 面试总是紧张？中公帮你解决！

适度的紧张可以提高反应速度，积极应对突发情况，甚至帮助考生超常发挥。但过度紧张，就会导致浑身发抖、肢体不调、汗流浹背、语无伦次……轻则影响发挥，重则无法完成面试，最终功亏一篑。要想面试胜出，中公教育给你支几招，解决紧张这个“拦路虎”。

### 一、心态调整

心态对于一个人的行动是有很大影响的，面试前考生需要把自己的心态调整好。

首先要正确认识紧张情绪。紧张是很正常的，说明考生对于此次考试非常重视，如果一点都不紧张，反而说明对待考试过于随意。因此考生不要过分苛责自己，要相信自己，进而才能更好的驾驭这种紧张情绪。其次，考生要正确认识此次考试，公务员之路确实是我们重要的人生选择之一，但并不是唯一道路，我们要重视这次考试，但是也要把握好度，只要尽力而为即可，不要过分在意结果。最后，考生要相信，紧张情绪是可以缓解的。紧张的原因有很多种，考生只要结合自身情况，抓住自己紧张的根源，愿意改变，用对方法，是可以很大程度缓解紧张情绪的。

### 二、能力提升

一是积累知识。主动学习新时代中国特色社会主义思想，学习习近平总书记系列讲话，积累时政热点及相关知识，培养大局意识，提升政治素养，积累作答素材。掌握政府的管理方法、处理问题的原则和一般思路，真正作到“手

中有粮，心中不慌”。

二是掌握技巧。学习面试基础理论，了解面试形式、流程、要素，掌握各题型基本的作答思路。

### 三、脱敏训练

备考中，建议考生通过多次真实场景的考场模拟，完整的演练进场、作答、离场的整个过程，不断适应考场环境，学会跟考官眼神交流，把握适合自己的答题节奏，锻炼自己的临场控制能力，做到适度紧张，超常发挥。

### 四、掌握方法

一是“心理暗示法”。日常训练中难免遇到困难，这时，不要责备自己怎么又不会了，而是要激励自己“只要改正这一点，就能更进一步了。”

二是“呼吸调整法”。在进场之前放空大脑，冷静 10-15 秒钟，深吸一口气，缓慢地吐出，把身体状态调整到最放松的感觉。以此来平复自己的心绪，缓解紧张心理。

### 五、真诚表达

面试时考官不在乎说的多少，看中的是话的质量和答题的针对性。在面试中，考生只要能够针对题目清晰明确的表达出自己的看法，并能较为全面深刻的进行适当分析，用自己的语言真诚、富有感情的表达，就足以打动考官了。

中公教育助力考生缓解紧张，轻松备考，一举成“公”！

一是内容丰富，面试理论、专项知识、时政热点的全方位讲解，并通过网站、公众号、学员 APP 等渠道及时推送面试一手资料，助力考生快速提升；

二是训练多样，安排了大量的模拟训练，如阶段模拟、一对一模拟、全真模拟、考场还原、名师测评等，重现考场环境，有效实现脱敏。

三是心理疏导，设置专门的心理调适和心理拓展相关课程，通过大量的专业的心理训练，帮助考生摆脱囿面，轻松应战！

紧张情绪并不可怕，它可能是每一位参加面试的考生都会遇到的问题，所以考生不必过分在意，通过上述方法的锻炼，这种情绪是可以被克服的。因此，各位考生在备考之路上，要注重调整自己的心态，认识到自己的进步，积极地自我鼓励，坚持练习，一定能打败“紧张”这只大老虎！



关注中公网校微博  
热点话题讨论，奖品抽送



关注中公网校微信  
eduoffcncom  
考试信息不错过