

2024 年怎样缓解面试时的紧张与不自信

怎样缓解面试时的紧张与不自信 1

不要对自己要求过高：

不要说过于追求完美，只要对自己要求过高，就很容易患得患失，一般太在意别人对自己的看法，一心想要得到别人的承认，很容易因此而迷失自己。接受自己的现况，不要去管别人怎么看待自己，你越担心出错，就越会感到手足无措。

勇敢地去面对：

有紧张现象的人，在人多或者社交场合下，往往会表现出逃避心理，害怕自己会出丑而不去面对，反而躲在角落里装作若无其事。其实，逃避只能暂时的消除紧张，相反事后它会使你感觉到自己的懦弱，使你责备自己，以致下一次更会重蹈覆辙。我们也不可能逃避一辈子的，我们生活在这个社会上，是必须与人交往的，早晚有一天，我们都必须去面对。

克服紧张的最好办法就是勇敢地去面对紧张！就像一位心理学专家指出的那样：“我们害怕的其实并不是事物的本身，而是我们自己！”关键就是看你能不能战胜自己，勇敢地迈出第一步！勇敢地去面对！

不要太在意自己的`身体反应：

紧张总是伴随着一系列的生理上的不适，根据“强化理论”，如果紧张时，我们太过注意某些部位的紧张反应，就相当于是在加重自己的紧张行为。而当我们不去管自己的紧张反应后，由于紧张得不到注意和强化，紧张反应就会随着时间的推移而逐渐消退。

怎样缓解面试时的紧张与不自信 2

1、积极的自我暗示：每天晚上睡觉前和早上起床后，对自己说 20 遍“我接纳自己，我相信自己！”

通过这种积极的自我心理暗示，逐步改变我们心里以前对自己的否定观念，学会悦纳自己。

2、系统脱敏练习：我们不可能一下就能改变我们的心理，它是一个渐进的过程，需要一步一步地来战胜自己的'紧张心理。

参加面试的考生，在学习间隙，闭上眼睛，想象一下自己怎么去面试的情景。比如，你可以想象你是如何进入考场，自己与主管官的位置；如何与主考官打招呼；可能会被问到的问题，怎样愉快地、满怀信心地回答问题；遇到没有准备的问题时应该如何应对；尝试以考官的角度来思考现场情况；想到别人比自己可能更紧张，或者大家都是一样的心情。

要克服自己“欲说不能”的恐惧症，重要的是先战胜自己。要知道，金无足赤，人无完人，谁都会有不足的地方。不要无限夸大别人的优点，扩大自己的缺点。更不必仰望别人，只要努力，

你也可以很优秀;只要克服了自卑心理,你也会象那位企业家一样,让信心与交流成为自己的一种欲望!

怎样缓解面试时的紧张与不自信 3

1、不管你是否愿意或者不好意思,谈话时,你都要看着他,切不可向下看或者左右看。你可以盯着他的额头,不看他的眼睛。这样他就以为你在盯着他呢。

2、除非他骂你爹娘,否则,你要一直保持微笑。注意:是微笑,不是大笑!

3、心理暗示,就把他当成是你多年不见的老朋友,正在促膝谈心,把那种多年不见的想念,亲切全都用表情和语言表现出来。

4、语气要像对待新女朋友一样温柔,除了“我爱你”,什么你认为温柔的话都可以说。

5、尽量把你们两个语速放慢下来,我们虽然可以被绕进去,但是语言速度是可以自己掌握的,办法就是:回答问题时,自己说话慢一点。

6、时常的把双手侧合起来,用手势配合你的语言表达

让字一个一个的从嘴里清晰地吐出来,速度放慢了,心情也不紧张了。也可加重语尾发音,说得缓慢响亮,用以缓解紧张。

1、要以一颗平常心正确对待面试,要做好承受挫折的心理准备。即使面试一时失利,也不要以一次失败论英雄。

2、对招聘单位和自己要有一个正确的评价,相信自己完全能

胜任此项工作。“有信心不一定赢，没信心一定输。”

3、当与对方的谈话出现间隔时，不要急不可耐，这样反而给自己留下思考的空间，抓紧理清头绪，让对方感觉你是一位沉着冷静的人。

4、回答问题时一旦紧张，说话可能结结巴巴或越说越快，紧张也会加剧，此时，最好的办法就是有意放慢自己的说话速度，让字一个一个的从嘴里清晰地吐出来，速度放慢了，心情也不紧张了。也可加重语尾发音，说得缓慢响亮，用以缓解紧张。

5、与主考官见面时，要主动与对方进行亲切有神的目光交流，消除紧张情绪。在心里尽量建立起与招聘者平等的关系。如果心里害怕，有被对方的气势压倒的感觉时，就鼓起勇气与对方进行目光交流，待紧张情绪消除后，再表述自己的求职主张。

6、当出现紧张的局面时，不妨自嘲一下，说出自己的感受，可使自己变得轻松些。

7、感到压力大时，不妨借助间隙去发现招聘者的诸如服饰、言语、体态方面的缺点，借以提高自己的心理优势，这样就会在自觉不自觉间提升自信，回答问题时也就自如多了。

8、进入考场，见到主考官时，不妨有意大声地说几句有礼貌的话，做到先声夺人，紧张的心情就会自然消失。

9、适当提高服装档次，穿得整洁大方，以改变自身形象，增强自信心。

10、面试前做几次深呼吸，心情肯定会平静得多，勇气也会倍增。

怎样缓解面试时的紧张与不自信 4

(1) 肢体放松。

科学试验证明，一个人的精神紧张通过肌肉的放松完全可以起到缓解的作用，肌肉放松最简便的方法就是，让自己处于自然舒适的坐姿或躺姿，所以我们焦虑恐惧时，要多做放松训练。

(2) 认知领悟。

人的各类恐惧大多是缺乏科学知识胡思乱想而造成的'。所以我们在面对面试恐惧时，更要多学习知识、多看书，以知识的头脑去取代恐惧的心理。

(3) 心理暗示。

在面试前，经常对自己说：“我很优秀”、“我很棒”、“我一定能成功”之类的话，一方面可以鼓励自己，同时也可以起到心理暗示的作用，降低面试时的紧张程度。

(4) 换一种心态。

既然你想应聘，那你就应该相信自己能胜任工作，求职的重点并不在于“求”，而在于“职”，你在找工作，用人单位同时也在找可以为其创造价值的员工，这是双向选择。

(5) 把紧张情绪说出来。

比如面对很多人做自我介绍时可以先说：此时我非常紧张，

还请见谅。其实大家一般都会理解你的心情，更不会嘲笑你。把内心压抑的紧张情绪说出来，你会发现已经放松了好多。

(6) 消除面对面的尴尬。

可以把目光的聚焦点放在面试官的脸脖肩三角区，这样就避免目光的对峙，不会太尴尬，也会显得自信从容许多。

(7) 面试前准备好个人评估单。

参考亲友、老师的意见，回顾学习成绩和社团活动，列出自己的特长、优势和劣势，进行全面的评估。同时针对面试常见问题，有个大致成形的思考，形成自己独到的观点，以备面试时过分紧张，影响正常发挥。

怎样缓解面试时的紧张与不自信 5

几乎每个参加面试的人都会紧张，手心出汗，声音发颤，结巴支吾，听而不闻，视而不见，腿脚发抖，十指紧扣，玩弄手指，搓弄衣角，抚弄皮包……这些都是心情紧张的表现。我们所能做的就是通过给自己积极的心理暗示，尽量缓解紧张情绪。此外，需要考虑如何去消除和掩盖这些紧张表现。

诀窍一：带一块干手帕或者一包面巾纸。

在见到面试考官前，一定擦净手心的汗，保证跟考官握手时，手心处于干燥状态。

诀窍二：深呼吸。

尝试着在等候的时间，闭起眼睛，连续做几次深呼吸，最好

是腹式呼吸，试一试，能否在一分钟内只完成一次深呼吸。深呼吸有助于放缓快速的心跳，从而消除各类颤抖。

诀窍三：力量转移。

可以双手用力推墙，把力量尽量传递给周围的物体，有助于缓解肌肉的'紧张。

诀窍四：面试时把手放在合适的地方。

如果座位在桌子后面，那么太好了，双手可以自然地叠放在桌上，也就是一只手掌轻轻地压住另一只手掌。如果座位前面是空的，那么可以用一只手握住另一只手，不要用力，自然地放在小腹前。

当然，除了这些技巧外，以一颗平常心来对待每一次面试才是消除紧张的关键。即使是一家自己向往已久的企业，即使是一家声名远扬的企业，对于毕业生而言，现在得到的仅仅是一次面试机会而已。没有必要激动得彻夜难眠，更没有必要忐忑不安，因为这仅仅是职业生涯的第一步而已。

怎样缓解面试时的紧张与不自信 6

1、要保持”平常心”。

在竞争面前，人人都会紧张，这是一个普遍的规律，面试时你紧张，别人也会紧张，这是客观存在的，要接受这一客观事实。这时你不妨坦率地承认自己紧张，也许会求得理解。同时要自我暗示，提醒自己镇静下来，常用的方法是或大声讲话，把面

对的考官当熟人对待；或掌握讲话的节奏，”慢慢道来”；或握紧双拳、闭目片刻，先听后讲；或调侃两三句等等，都有助于消除紧张。

2、鼓励自己。

其实缓解紧张的最好方法还是寻求朋友的鼓励，面试前如果得到朋友的鼓励，自己自然就会充满信心，也不会那么紧张了。同时在面试的时候，在面试时遇到棘手的问题，这时不要紧张导致自乱了阵脚，给自己心理暗示“我能行，我要冷静”这样给自己鼓励就能消除紧张。

3、要准备充分。

实践证明，面试时准备得越充分，紧张程度就越小。考官提出的问题你都会，还紧张什么？”知识就是力量”，知识也会增加胆量。面试前除了进行道德、知识、技能、心理准备外，还要了解和熟悉求职的常识、技巧、基本礼节，必要时同学之间可模拟考场，事先多次演练，互相指出不足，相互帮助、相互模仿，到面试时紧张程度就会减少。同时在与考官交流时，考生可能会因紧张而使说话速度变快，而这又会加重紧张，由此进入了一个恶性循环。如果故意放慢说话的速度，一则可以减轻紧张情绪，更重要的是可以让考官仔细倾听你的话语，给他留下更深刻的印象。

4、不要过分追求完美。

想在面试很短的时间内，把问题想得既周到又全面是不现实的'。只要能够真实地把自己的想法说出来，把自己最好的一面呈现给考官就是胜利。盲目地追求完美乃至面试时不如人意就出现紧张焦躁的状态是不明智的。

怎样缓解面试时的紧张与不自信 7

一、面试的心态准备

事业单位面试中，考生必然会接触到三种人，那就是面试考官、同一职位的竞争者、考生自己。正确认识这三者之间的关系，保持良好的心态来对待，是取得面试成功的关键因素。

(一) 面试考官

有些面试考生把考官想象成“阴阳怪气、笑里藏刀、盛气凌人、挑三拣四、傲慢无礼”的人，以为考生必须无条件地接受考官的百般责难和挑剔，其实不然。面试考官的确握有“生杀大权”。但是，面试考生和面试考官之间有一个核心的共通之处——面试单位，面试考官要为面试单位招录合格的事业单位工作人员，面试考生则希望成为面试单位的优秀的一分子，面试考生学会站在面试单位的角度来考虑问题，就能够摆脱对考官的假想的敌对状态。

(二) 同一职位的竞争者

有些考生总是把他的竞争对手想象成服装整齐、年轻俊逸、学历不凡、气质潇洒几乎无懈可击的人，总觉得自己浑身都是毛

病，处处不如对手。这种想法无形中会给自己造成巨大的心理压力，对于参加面试是极为不利的。客观地评价竞争者，正确认识形势才是考生应该做的。其实大多数情况下，大家的实力都差不了多少，既然都能走到面试这一关就说明自己某方面的特质是很优秀的。所以，没必要把自己想得差劲，更没必要一味抬高别人。只要准备充分，具备良好的心态，将自己的最佳状态发挥出来，考生就肯定能在面试中有不俗的成绩。

(三) 考生自己

“我可能运气不好，我说话过于紧张，我的西装不够漂亮，我个头儿这么矮，我缺乏应变力，我……”总之，自己到处都不行。这些很有可能是考前部分考生对自己的评价，这样的评价是极不客观的。如前面所说，要善于发现自己的优点，避免不足，在面试中发挥出最好的水平。

面试考生可以把面试考官想象为你的上级，把竞争者想象为你的同事，把你自己看成是一个负责的事业单位工作人员。这时，面试的场景将化为一种互动的人际情境，考生就能够在一种轻松的心理状态下从容应答。我们习惯于构想出形形色色的敌人，是因为我们在日常的生活中，常常将自己固定在几种不健康的人际交往模式中。我们习惯说“我不好——你好，我不行——你行”；或者，我们一贯认为“我不好——你也不好，我不行——你也不行”；或者，我们经常认为“我好——你不好，我行——你不行”；

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/147000055016006061>