# 面试千万不要被“情绪”打败

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-09-09

*因为紧张而导致面试有失水准的例子很多，有些情况严重的人甚至一两年找不到工作。不少人因为长时间过度紧张而心跳加速，就以为自己得了心脏病，可是去医院检查也没有什么异样，吃任何药也不见效。这是典型的面试紧张综合症。症状是考试、笔试时都没有问题，...*

因为紧张而导致面试有失水准的例子很多，有些情况严重的人甚至一两年找不到工作。不少人因为长时间过度紧张而心跳加速，就以为自己得了心脏病，可是去医院检查也没有什么异样，吃任何药也不见效。这是典型的面试紧张综合症。症状是考试、笔试时都没有问题，一旦到了面试，从前一天晚上开始就觉得紧张、失眠、大脑混乱。面试的时候，脑子常常一片空白，说话结结巴巴，好像突然舌头大了一圈，笔也不知道该怎么拿了，哆哆嗦嗦字也不会写了。更有甚者会紧张到胃痛、心跳加速、面色潮红。直到面试结束，人还是觉得紧张。有些比较严重的人，紧张状态会持续一个星期左右。

人生在世，困难、挫折与成功、幸运等构成了人生之歌的主题。任何人在遇到诸如面试这种情况的时候都会觉得紧张，只不过每个人的程度不同而已。作为一名正在求职的毕业生，应该发现和掌握自己的情绪及其变化规律，根据情绪的特点和变化调节自己，使自己保持积极愉快的情绪：

模拟练习。在面试的前一天做角色扮演的模拟练习，实战演练让自己进入角色，练习越多就有越多的把握。

要尽量控制自己的心境。当你到处碰壁，脾气暴躁，甚至想大哭一场时，你要强迫自己在安静的环境中坐下来，尽量使自己的情绪安定下来，然后闭上眼睛，把注意力集中到你当时的感觉上，把它形容出来，如伤心、生气、忧郁然后再来寻根究底，对症下药。

暂时回避。如果你的情绪坏到极点，让自己原地受惩是自我折磨，而不是解决问题的方法。你不妨去娱乐一下或换个环境，暂时忘却一切，当冷静以后，情绪和理智都趋于正常，再解决问题。

学会自我激励。你无法控制别人的言行，但可以控制自己的情绪，做情绪的主人，运用生活中的某些哲理和明智的思想安慰自己，鼓励自己，树立信心，保持高昂的情绪。

一吐为快。当在找工作遇到困难时，要及时地告诉家长、老师或亲戚。要敢于面对面地说出使自己伤心的人或事的真实情况，并说明为什么会有这种感觉。可能的话，你可以直接找与事情有关的人将事说清楚，以理服人。这样会帮助你解除积压在心中的苦恼。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找