

## 13-面试紧张怎么办？

你好，我是白海飞，咱们今天聊聊面试时如何缓解紧张的话题。

很多人面试时，都会不同程度的紧张。我见过有的应聘者紧张到自我介绍忘词，现翻简历的。这种紧张的心理状态，会引发一系列的生理反应，进而影响表达和行为。不知道你有没有下面的体验：

- 口干，不自觉地咽吐沫，或者喝水；
- 心跳加速，肌肉紧绷，出汗，颤抖，眼神不定；
- 感官迟钝，听不到问题，说话不利索；
- 忘词，突然没有思路，脑子空白；
- 否定自己的表现，难以想到积极正面的内容。

这些表现会导致你发挥失常，错失Offer。怎么办呢？我们先从紧张产生的原因说起。

### 为什么面试会紧张？

从生物学的角度来看，紧张是我们作为哺乳动物几百万年进化而来的一种本能。

在《高效演讲》里，彼得·迈尔斯提到过：

人类大脑里有两个微小的、杏仁状的神经组织，叫“杏仁体”。作为最古老的大脑神经系统的组成部分，“杏仁体”仅有一项功能，不是助人思考，而是让人保持活跃。“杏仁体”从不休息，它们是人类早期预警系统的一部分。它们不断扫描危险事物，一旦判断为不利的情况，就向你的身体发出警告。

面试中陌生的环境、陌生的面试官、陌生的问题、挑战性的气氛、一时的语塞，或者不理想的回答，都会被认为不利的信号。此时杏仁体会启动自我保护模式，增强运动器官的能量供给，帮助你战斗或逃跑，而其他器官仅仅处于“基本维持”状态，负责思考和表达的大脑前额叶，也缺少了能量供给。那一刻，你的大脑一片空白，思维开始迟钝下来，你不得不处于“杏仁体劫持”状态，“停运”了思考器官。

所以只要杏仁体还在，紧张就是一种甩不掉的存在。可是，除了做手术摘杏仁，就没有别的办法了么？

### 面试前怎样缓解紧张？

既然触发杏仁体“兵变”的条件是大脑认为的不利因素，那我们能不能着眼于这些不利因素，如果能把不利变得有利，或者不太不利了，把不确定性变得低一些，把陌生的变得熟悉一些，是不是就缓解紧张了呢？有道理，对吧。

咱们先从客观的角度来看，在面试这个场景下，求职者和面试官的权力是不对等的，因为很多人有下面的想法：

- 面试要去公司的主场；
- 面试官可以海阔天空问，但是我不能随心所欲答，稍有不慎，就会空手而归；
- 我的能力不一定满足人家的要求；

- 给不给Offer，也是面试官说了算；
- 即使拿了Offer，也是要去给他服务的，拿人家工资的。

在这种压力下的对话，怎么会不紧张呢？

但不妨换个角度考虑这个问题，面试其实和相亲差不多，面试看似权力在面试官，其实是双向选择。假如求职者是相亲的小伙子，职位就是相亲的姑娘，面试官就是姑娘她妈。你一定知道，相亲不是只有丈母娘挑小伙子，小伙子也在挑姑娘（和他未来的丈母娘）。

近些年，企业越来越不容易招到合适的人才。一是缘于互联网和IT行业的快速发展，软件和服务市场比之前细分和繁荣多了，公司和招聘职位增加显著；二是用户对软件服务的质量和响应速度提高了要求，导致技术更加复杂，管理更加精益，对人才的技能和心智都提高了要求，适合的人才更难找；再加上人力成本的增加，造成公司找到合适的人选难上加难。双方都不是对方唯一的选择，面试官也很想赶紧招到人。如果碰到合适的应聘者，面试官也担心人家看不上这个职位。所以，只要你有能力，能在面试中尽量表达出来，你的权力反转时机马上就到。

因此，首先你要明白面试是双向选择的过程，虽然这种选择权利的不对等暂时存在，但是会马上反转。这样一来，你可以减轻对这种不对等权力的恐惧，也就自然降低了杏仁体将其判断为“不利情况”的程度，进而减轻了自己的紧张感。

顺便告诉你个小秘密。其实在面试时，面试官也紧张。尤其是一个年轻面试官要面一个资深大牛的时候。他跟你担心的原因一样：怕hold不住。而且，如果旁边坐着这位面试官的老板，他就更紧张了。

再从主观的角度来看，求职者面试的紧张程度与其对职位的期待程度成正比，与其对自身的自信程度成反比。可以参考下面的公式：

$$\text{面试的紧张程度} = \frac{\text{期待}}{\text{自信}} = \frac{\text{期待}}{\text{能力} + \text{准备}}$$

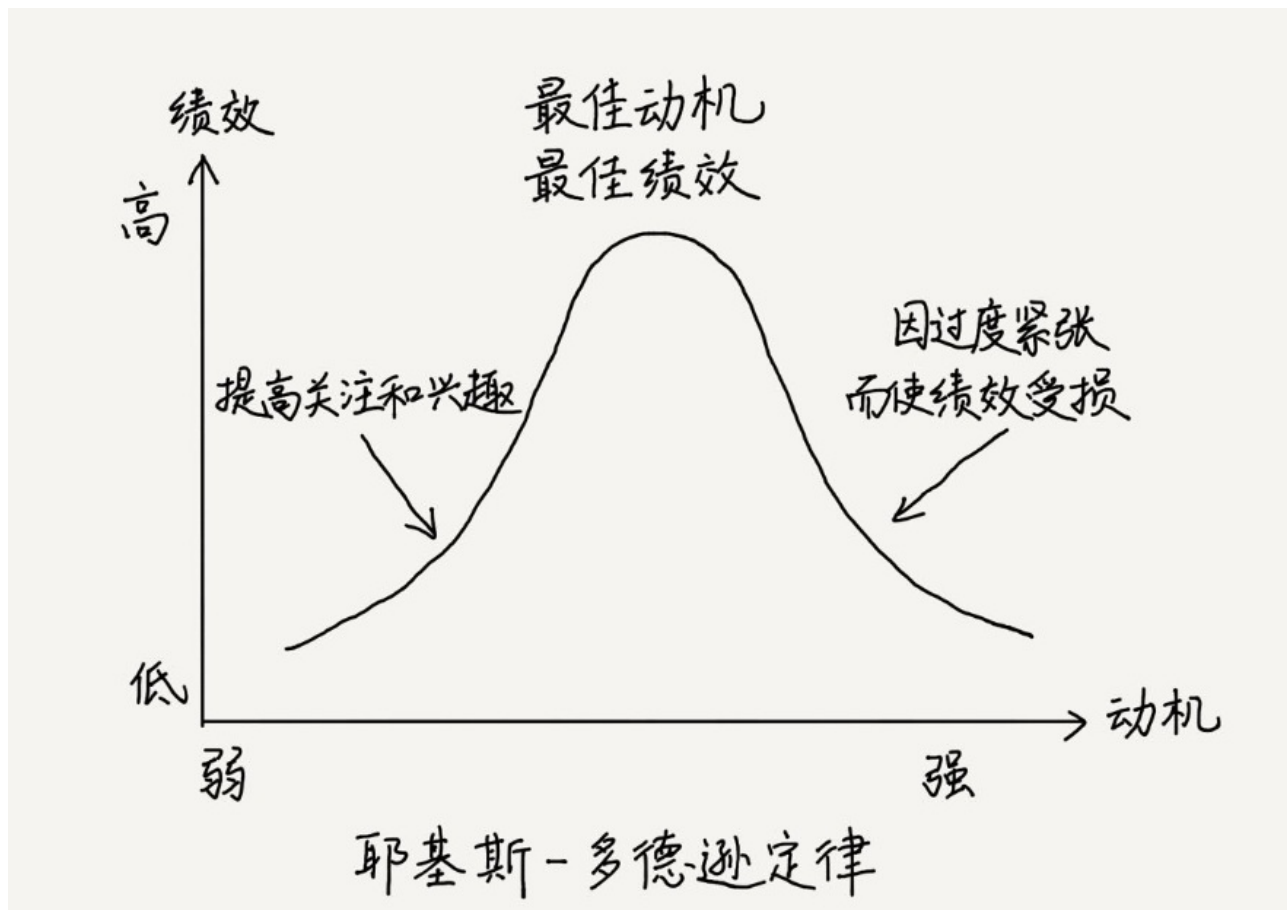
上述公式右边的分子表示求职者对通过面试的期待，分母表示求职者对通过面试的自信程度，这个自信来源于两个方面：自我评估的实现期待的能力，以及对本次面试的准备程度。

好啦，明确了以上内容，我们的思路有了，现在可以从这三方面入手，来找一找缓解紧张的具体方法。

## 1. 调整期待

这里的调整期待，特指调整对结果的期待。

美国心理学家耶基斯和多德逊研究提出了一个心理学定律：**耶基斯-多德逊定律**。该定律指出，人们从事某一件事的动机强度并不和做事的绩效成正比，而是呈倒U形的关系，具体体现在：动机处于适宜强度时，做事绩效最佳；动机强度过低时，会缺乏积极性，绩效不可能提高；动机强度超过顶峰时，反而绩效会随动机强度增加而不断下降。因为过强的动机会使机体处于过度焦虑和紧张的心理状态，干扰记忆、思维等心理过



耶基斯-多德逊定律

上述定律同样适用于面试，如果你的动机就是一定要通过面试、拿到Offer，那么无形中你会给自己施加很大的压力，而这些压力会在面试过程中影响你的发挥。反之，如果你适度地调整自己的期待，比如把动机从“我一定要通过面试”转变成“这次面试会带给我经验积累和能力提高”，心态就会平和很多。

你看，对面试结果的期待，取决于你如何看待面试。

- 一场面试是胜败分明的关键考试么？对于这个公司的这个职位，可能是。然而，世界那么大，人生那么长，机会那么多，一场面试不能定终身。从失败中总结教训，了解面试过程和问题，关键是靠你能力和经验的积累，当你遇到更好的职位，才能把握住。
- 如果你不把面试双方看得那么对立，情势就会和缓得多。面试官的目的是尽可能地、如实地了解你的经验和意愿，“问倒你”只是了解你的手段，而不是目的；你要尽可能地通过观察面试的细节，了解这个公司和团队，而不仅仅是来回答提问而已。你可以把面试，当作了解该公司的一个开始，它是和将来可能在一起工作的同事相识、互信的开始。这样，即使面试失败了，你也近距离接触了这家公司，感受了一些只在媒体上无法体验的东西，对你丰富阅历也有帮助。这就是说，请把面试看作沟通和了解公司的过程。
- 另外，我们要找适合自己的工作，而不要盲目追求高薪和最有挑战的工作。在前面的文章中，我不止一次谈过，有利于提高的挑战，不能太小，也不能太大：太小，几近重复，没有意思；太大，超过能力极限，死活无法完成，反而会挫败你的信心。所以要调整自己的期待，找适合自己难度的工作，这有利于小步提高。

需要澄清的是，调整对结果的期待，并非要你不重视面试。所谓“尽人事，听天命”。再说得抽象一点，是把关注点从满足期待，转移到提高能力上去。提高哪些能力呢？我们看下一条。

## 2. 提高能力

提高能力，包括两方面，一是通过面试的能力，二是职位要求的能力。这两条是有区别的。

- 通过面试的能力，就是这个专栏的一个主要内容。它是指，通过准确理解面试官的问题，把自己的真实能力展现给面试官，同时通过观察和总结面试过程，了解该公司和团队，达成双向选择。  
这种能力的提高需要面试实践。为了不浪费面试机会，你可以找团队中的大牛，一对一地聊聊项目总结和个人能力评估；也可以找到同学的公司去，趁人家不忙的时候，在陌生的办公室里，随便聊聊，为的是增加对陌生工作环境的适应感；还有一个方法，是参与公司的招聘面试，不管是做面试官还是旁听，观察其他面试官的考查方法和应聘者的表现，熟悉面试氛围。
- 职位要求的能力，就是完成工作所需要的能力，包括硬技能和软技能。硬技能，也就是指你的专业能力，比如你是程序员，就多研究怎么把代码写得效率更高，实现得更优雅，多研究新的技术；再比如你是产品经理，那就多学习市场调研、需求分析、产品策划的技能。而软技能就比较通用一些，比如表达沟通、协作管理能力，等等。

结合前文[“公司到底想要什么样的人”](#)中提到的技能构成，你可以全面地了解面试中考查的主要能力。本专栏后面的文章中，我会分别介绍一些关键能力的培养和展现方法。

## 3. 充分准备

我们要尽量减少面试中的不确定性，进行充分准备，包括以下几个方面。

- **减少面试主题和问答的不确定性。**这需要了解本次面试的目的、面试官角色和风格、职位的职责和能力素质要求。  
具体来说，你可以通过职位描述，了解岗位职责和技能要求，区分关键技能和加分技能，抓住重点；内推的话，可以找推荐人了解该职位的真实工作细节和要求，以及此次面试的重点考核内容；有猎头帮忙更好，他会给你更专业的意见；接到面试通知时，尽量澄清面试的职位、主要内容、面试官角色等；上网查询该公司相关职位的情况，了解公司最近的业务发展情况、公司文化，明确面试时你要问的问题；[“08 | 考官面对面：如何有效地准备一场面试”](#)这篇文章中，给出了面试中可能会问到的问题列表，你可以联系自己简历中的能力故事来思考总结。
- **减少环境影响的不确定性。**提早到面试公司，在允许参观的场所内，熟悉一下环境，比如上趟卫生间洗把手。设想很快你就会来这里工作，和这些忙碌的人做同事，潜意识里拉近你和这个环境的距离，增加对新环境的认同感。
- **自己的状态保持最佳。**这包括精神状态和心理状态。  
面试前要保证好休息，别熬夜，而且早上和下午的思维活跃度也会有不同。另外，回忆一个自己过去的荣耀时刻，想象那时候的自豪感，以及人们的赞扬和敬仰，这有利于你提升自信，增强正面情绪。还有，想两个面试官记住你的精华点：从简历的能力故事中，找出多个反映自己优势和扭转劣势的经历，说一说，记一记。准备好两个版本的自我介绍，一个3分钟，一个1分钟，提前练一练。开场的五分钟能顺利进展很重要，后面随着你把注意力专注在问答上，紧张感就会慢慢减轻，甚至消失了。

总之，知己知彼，做足准备，提高自信心，保持内心愉悦，营造出一种期待和面试官表达的状态，最大程度上保持精力充沛和思维活跃。

面试进行中，也有一些临场小技巧，可以缓解紧张。

- 提前喝一点点甜的饮料（或者咖啡之类），提升内心的愉悦感，激发思维活跃度。

- 体会面试官和周围环境的友好之处，寒暄时用简短的共同话题打开场面。
- 理解面试官也会紧张，有时也问不好问题。
- 不说假话，说假话时，你的自信心会下降。
- 专注在问题本身，而不过多揣测面试官的评价。
- 听完面试官的问题，可以停顿两三秒钟，思考一下对方的意图，梳理表达思路，再作答，不要为了流利而草率。
- 如果你发现声音颤抖、忘词等情况，可以向面试官坦白地说，对不起，有些紧张，这样更能赢得面试官的理解和耐心。而且，有时候把紧张说出来了，就不太紧张了。

**时刻谨记，你的目的是向面试官尽可能真实地展示你的工作和思考，把他看重的那部分给出足够的细节，赢得认可。适度的紧张，反而有利于你保持思维活跃。**

## 总结

通过今天的内容，相信你已经了解了，面试紧张的根本原因是我们的生物本能，因此没有什么好恐惧的。你只需要针对性地采取措施，尽早地意识到自己的紧张状态，就有利于缓解你生物本能上的压力感，尽量以平和的心态去面对面试过程。而关于如何缓解面试的紧张情绪，我提供了三个建议，分别是调整期待、提高能力，和在面试前的充分准备，另外还给出了几点面试中缓解紧张的小建议。

如果上天给你张小纸条，说，明天的面试将会决定你今后三十年的命运，你会怎么样？紧张得一晚上睡不着觉，对不对？可事实上，你的命运，你的职业生涯，根本不是由一场面试决定的。**面试只不过是一只开关，而能打开这个开关的，是你的能力**，还有那么一丢丢运气的成分在。你每天的努力，才决定着你的能力，决定着你能不能在摸到开关的时候，抓住运气，打开通向美好前程的大门。所以，紧张就随它吧，你努力，你专注，就够了！

## 思考时间

相信每个人在面试中的压力感和真实情绪是不同的，你是不是可以和我分享一下，你是如何克服紧张感的呢？欢迎你在“留言区”留言，与我们分享你的心路历程，或者曾经“惊心动魄”的面试经历。

最后，感谢你学习今天的内容，如果你觉得这篇文章对你有帮助的话，也欢迎把它分享给你的朋友。



# 面试现场

面试只是起点，能力才是终局

白海飞

IBM 软件商务系统经理



新版升级：点击「👤请朋友读」，10位好友免费读，邀请订阅更有**现金**奖励。

## 精选留言：

- 夜空中最亮的星（华仔） 2019-02-27 11:52:28

把面试看做自己在选择公司就会缓解下紧张。多面试几回就脱敏了。多做准备，对自己有信心。  
天下我有，舍我其谁，就不紧张啦☺ [5赞]

作者回复2019-03-03 09:35:49

对，有自信，就好办了。

- 盛 2019-02-28 08:45:39

其实更多的困惑源自企业的需求不明吧:熟悉的行业还相对好些，对于工作流程相对熟悉一些:有时初试安排几轮，复试时多个公司高层再同时轰炸-确实容易失常。  
更多的紧张可能是源自行业不熟悉以及不了解的毕竟以及市场对此的需求量，越不清楚就越难做充足的准备就越容易紧张-哪怕事后复盘发现许多问题都非常Easy。  
我非常喜欢老师对此的一个比喻-相亲；年龄越大、层次越高其实可选的就越少就，有时觉得对方基本情况比较OK且见面时发现不低于预期时就容易劈哩叭啦一通说，希望尽快搞定；可是最终不曾想顺其自然一些本来能成功的被。。。反而对方出来一堆怀疑或者直接吓跑了。  
可能面试时大概需要我们放平心态-顺其自然:其实面试就是相亲、试用期就是谈恋爱、转正不过只是成家而已；尽力而为、顺其自然就好。 [2赞]

作者回复2019-02-28 09:45:09

说得很好，  
宗旨就是减少不确定性。

@编辑，请置顶，谢谢。

- circleyuan 2019-02-27 01:03:57

老师你好，听说技术面试的时候在一时半会答不出来，有些考官会不断打压质疑面试者的能力从而使自己得到一些快感，这种紧张感怎么可以消除并顺利进行面试下去？ [2赞]

作者回复2019-02-27 08:45:07

1. 紧张的一个重要原因是敌对情绪 + 弱势自评，也就是把认为强势的一方看成是敌人。所以什么时候你不把对方当成强势的敌人了，紧张就能缓解大部分。打压快感等词说明潜意识里就已经把面试官推到对立

面了。

2. 面试官不是为了快感，而可能是在进行压力测试。看你在压力状态下是否还能高效冷静的表现。

3. 如果面试官一直在这个你不懂的领域周旋，你可以坦诚相告自己在这块的能力和经历，并询问实际工作中对这块的要求程度，表明你的学习能力等，尽量消除你的差距带来的影响。在后面第24篇有提到。

• enjoylearning 2019-03-01 01:18:13

我觉得面的多了就不紧张了，表现会越来越好，当然降低期待很重要。 [1赞]

作者回复2019-03-01 09:17:58

嗯。面多了就熟悉了，就熟练了，不确定性就低了。

• 海飞 2019-02-28 10:57:17

关于如何查看专栏的文章目录：

App里打开专栏，在标题图的右上角，点中间的信息图标，即可。

• 小悟空 2019-03-24 21:55:55

从很久以前就在使用的一个小技巧：如果对做一件事有恐惧感，就在一张纸上写下这件事可能产生的最坏结果。类似于脱敏治疗。

作者回复2019-03-25 07:27:46

不错的方法！如果躲避不开，就不如及早接触、熟悉和接受它。

• Nick 2019-03-24 07:48:21

我面试时，经常把面试官当成朋友，面试的过程当成和朋友交流技术问题的过程，这样能缓解紧张感。

作者回复2019-03-26 09:18:07

不错，缘自内心的开放和自信👍

• 小蜜蜂 2019-03-20 10:49:02

老师如果上一家公司加班太严重，离职就是想换个轻松一点，有自己的生活空间的公司，面试的时候，可以如实说吗？

作者回复2019-03-27 22:59:43

我碰到过不少应聘者，说跳槽原因是嫌上一家加班太多的。这句话不能孤立地看，要结合他的项目表现和贡献度来综合评价。

如果这是个工作积极而且成果累累的人，想有一点自己的生活空间，有什么不可呢？生活一团糟的人，怎么能专心投入工作呢。

可是，如果这位没有什么拿得出手的成果，甚至都给面试官一种不敬业的印象，他说想换个轻松点的工作，可想而知，面试官会怎么理解。

其实即使应聘者自己不说出来，有些公司都会以工作生活平衡为卖点，吸引应聘者。但是，如果真的没有一点加班和挑战的工作，恐怕你也不会有什么成长。这就看个人情况去衡量了。

• Tzi 2019-03-11 13:39:52

老师，我是后端最近2年工作偏前端，想转前端，面试应该怎么自我介绍

作者回复2019-03-11 19:22:35

你是说找不到有说服力的原因解释为什么转前端？

那你内心是怎么想的呢？是有前端的基础了？还是你看到转前端给你带来什么益处？有困惑？把相关的讲出来就好啦。

- 枫暂 2019-02-28 09:00:57

老师，能否给个关于这个专栏文章的目录或者说规划，这样我能提前了解到这个专栏第几期会出哪个方面的文章。最近在面试，想看看关于如何谈薪资这块的。

- Being 2019-02-27 14:52:21

突然有了点自信，选择是双向的，真实展现自己就好

作者回复2019-03-03 09:00:09

嗯，展现自己的真实能力，该是你的，就是你的。:)

- 李海明 2019-02-27 08:40:16

自来熟