**原因分析**

世上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨，更没有无缘无故的紧张。面试紧张多半源于三点原因

**准备不充分**

面试迟到了，忘带简历了，各种小事故，都会让你更紧张。对于面试，我们应该战略上举重若轻，战术上举轻若重，准备工作需要细致入微。一个不经意的小失误，都可能加重我们的紧张感。 **自信心不足**

回答问题时语气犹疑，精神面貌上萎靡不振，看着跟糠了似的，没有点精气神。你就算对自己的能力没信心，难道对自己的学习能力也没信心？你对自己都没信心，凭什么让面试官相信你、聘用你、培养你？

**负面预想多又得失心过重**

害怕面试失败，焦虑，担忧，纠结，患得患失，压力山大，快把自己弄成神经衰弱了。没等见到面试官呢，先假想了一个容嬷嬷的形象，给你穿小鞋，扎小针，脑补了各种面试未遂的画面……

面试紧张，因为与你的切身利益和前途命运相关，但你越是在意，越是看重，就越紧张，所以往往你越是希望应聘成功的职位，面试时就越慌乱……

**克服紧张的四个方法**

**1 客观看待**

**面试只有两种人：一种是紧张的，一种是假装不紧张的。**

一定程度的紧张，不仅正常，而且有好处

**处理紧张的终极大招就是：大大方方地承认紧张**

如果你实在无法克制紧张，可以尝试如实说出自己的感受，直接和面试官讲：“不好意思，我太在意这次面试机会了，我特别喜欢贵公司，所以有点紧张

坦诚更容易赢得别人的好感，对于用人企业来说，面试官一定会给你鼓励，你借机不仅缓解了紧张情绪，还表达了“我对你们公司爱得深沉”，一举两得。

**2 做好准备**

面试前，应聘公司及职位的情况了解、专业知识的复习、常见面试问题的准备，所有的功课都做在前面，上场前预先演练，烂熟于心，肚里有粮，心里才能不慌。两眼一抹黑，你怎么可能不怕？

一般情况下面试之前或面试刚刚开始的时候最容易紧张，随着你和面试官的交谈你紧张的感觉会逐渐降低，因此开场的自我介绍如果能够发挥好的话，给面试官一个好印象，你就会不由自主地放松下来。

**3培养自信**

自信心不足，对于面试来说绝对是硬伤。毕竟基本的逻辑是：

**你首先要对自己有信心，才能有资格要求别人对你有信心。**

其实，自信不是天生的，是可以后天培养的。

有求职者和我诉苦，自己性格内向不善表达，面试往往折在了一张笨嘴上。

自信，在面试时无比重要，学会给自己心理暗示：“我，就是这么优秀”，成功就会变得理所应当！

**4 看淡得失**

**把前三次面试当做是练习，尽最大的努力，抱最小的期望 ----阿Q**

接受自己的现况，不要去管别人怎么看待自己。

再者，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面试官，就胜利了。

不要盲目追求完美，面试时一点不如意就紧张。得失不随你是否紧张而改变，别人也不会因为你紧张而同情你，只会因为你紧张而对你下不利的判断。

面试，不要做太多的负面预想，金无足赤，人无完人，每个人都有缺点和优点，与其因为担心暴露缺点而紧张，不如把注意力放在展示自己的优点上。另外，说服自己，在面试中你一定会犯错误！这很正常。否则你容易制造紧张感

如果在与面试官交流时，因紧张而说话速度变快，会加重紧张，进入一个恶性循环。此时，一定要故意放慢说话的速度，可以减轻紧张情绪，更重要的是，可以让面试官仔细倾听你的话语。

不急不躁的把事情说清楚，别给面试官留下不稳重或冲动的印象