

很多人面试时，都会不同程度的紧张。我见过有的学员腿一直在抖，按不住的那种。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：

1. 口干，不自觉地咽吐沫，或者喝水；
2. 心跳加速，肌肉紧绷，出汗，颤抖，眼神不定；
3. 感官迟钝，听不到问题，说话不利索；
4. 忘词，突然没有思路，脑子空白；
5. 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，或者不理想的答案，都会被当作不利的信号。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：

1. 面试要去公司的主场；
2. 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；
3. 我的能力不一定满足人家的要求；
4. 给不给Offer，也是面试官说了算；
5. 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。

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：

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

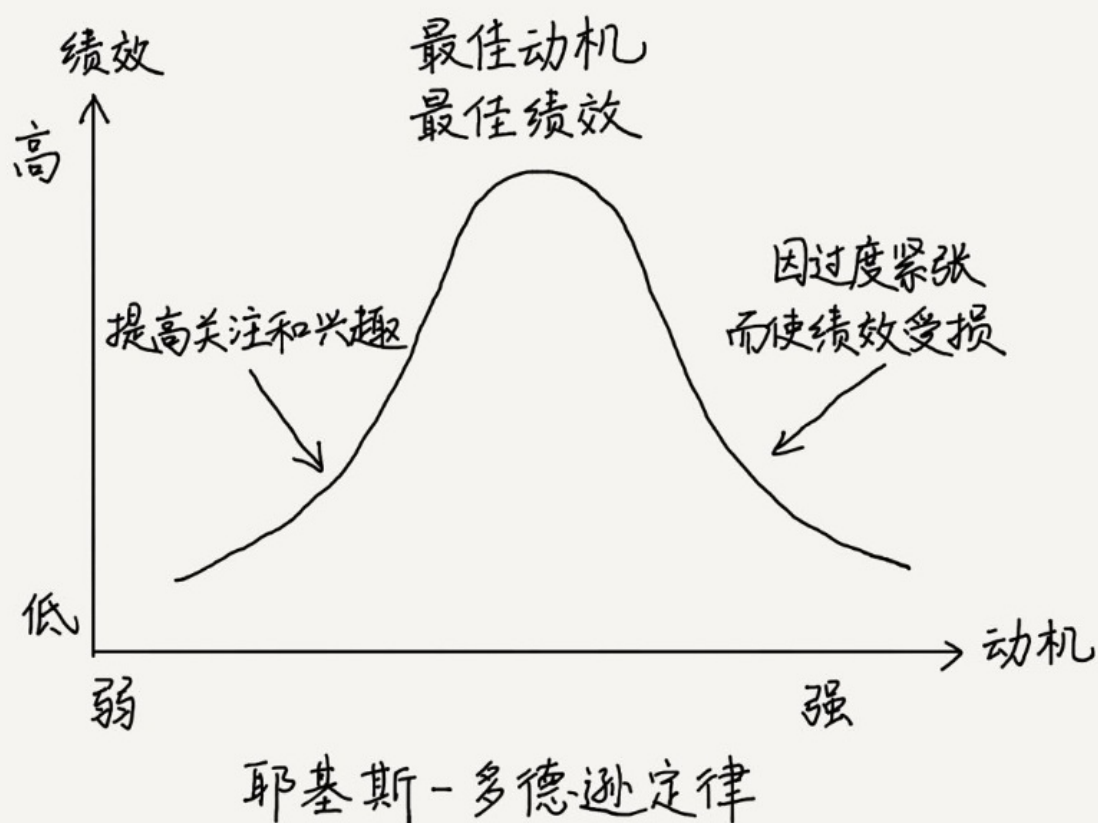
上述公式右边的分子表示求职者对通过面试的期待，分母表示求职者对通过面试的自信程度，这个自信来源于两个方面：自我评估的实现期待的能力，以及对本次面试的准备程度。

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、思维等心理过程的正常活动。



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吗？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能力和意愿，“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，了解这个公司业务和团队，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，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。

需要澄清的是，调整对结果的期待，并非要你重视面试。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。

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，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：
 - 最基本的就是每天午间演讲和模拟面试，以及给大家放面试录音
 - 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

- 最重要的还是多面试，录音，观察面试官是如何考察应聘者，以及自己的表现如何，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
 - 就是各大招聘网站上要求的那些东西
- 软技能就比较通用一些，
 - 比如表达沟通、协作管理能力，等等。

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；
- 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
- 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，比如上趟卫生间洗个手。想象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
 - 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。
- 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

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。

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，加上运气。而每天的努力，是我们可以操控的地方，这才决定着你的能力，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!