

目 录

第一部分 理论篇

| | |
|-----------------------|----|
| 第一章 从心理学角度解读笔试 | 2 |
| 第一节 常识判断 | 3 |
| 第二节 判断推理 | 6 |
| 第三节 数量关系与资料分析 | 10 |
| 第四节 言语理解与表达 | 12 |
| 第二章 从心理学角度解读面试 | 15 |
| 第一节 自我认知与拟任职位匹配 | 15 |
| 第二节 人际沟通能力 | 21 |
| 第三节 组织管理能力 | 24 |
| 第四节 应急应变能力 | 27 |
| 第五节 综合分析能力 | 35 |
| 第六节 心理调节能力 | 40 |
| 第三章 焦虑认知理论 | 43 |
| 第一节 焦虑概念界定 | 43 |
| 第二节 焦虑成因分析 | 47 |
| 第三节 焦虑模式探索 | 51 |
| 第四节 焦虑与学习效率的关系 | 55 |

第二部分 笔试篇

| | |
|--------------------|----|
| 第四章 考前 1—6 月 | 58 |
| 第一节 时间线疗法 | 58 |
| 第二节 正念疗法 | 65 |

| | |
|--------------------------|-----|
| 第三节 系统脱敏疗法····· | 82 |
| 第五章 考前一周····· | 89 |
| 第一节 公务员考试考前心理焦虑程度测量····· | 90 |
| 第二节 焦点解决短期谘商(SFBT)····· | 96 |
| 第六章 考试当天····· | 103 |
| 第一节 考前一晚····· | 103 |
| 第二节 候考场····· | 107 |
| 第三节 考场内····· | 109 |

第三部分 面试篇

| | |
|--------------------------|-----|
| 第七章 考前 1—2 个月····· | 115 |
| 第一节 时间线疗法····· | 116 |
| 第二节 合理情绪疗法····· | 118 |
| 第三节 系统脱敏疗法····· | 126 |
| 第八章 考前一周····· | 137 |
| 第一节 公务员考试考前心理焦虑程度测量····· | 138 |
| 第二节 叙事疗法····· | 144 |
| 第九章 考试当天····· | 157 |
| 第一节 考前一晚····· | 157 |
| 第二节 考点门口····· | 162 |
| 第三节 大候考场····· | 163 |
| 第四节 小候考场····· | 167 |
| 第五节 考试现场····· | 170 |
| 结 语····· | 175 |
| 参 考 文 献····· | 177 |

第一部分 理论篇

当你翻到这一页,问问自己以下几个问题。

你希望能了解到什么?

你是不是已经决定了要考公务员?

你知道公务员考试考什么吗?

你是否了解笔试的题目构成和考查内容?

公务员考试过程中面试的考查要素是什么,怎么回答会更到位?

在备考过程中有没有出现厌学情绪或感到压力?

为什么在备考过程中会出现负面情绪?

这些问题你都了解吗? 如果没有,不用担心,本章会为你一一解答。其中,第一章是从心理学角度解读笔试题目;第二章是从心理学角度解读面试考核要素及答题思路;第三章是针对复习过程中出现的情绪问题进行理论上的分析。你对哪一部分有疑惑,都可以直接翻阅对应内容。

第一章 从心理学角度解读笔试

公务员考试笔试分为《行政职业能力测验》和《申论》两个科目，2013年四川省考和浙江省考的部分岗位还考《心理测评》。其中，《行政职业能力测验》考查内容比较接近西方智商测试的题目类型，要求考生要达到从事公务的智力水平。所谓的智商是智力商数的简称(Intelligence Quotient)，是通过一系列标准测试测量人在其年龄段的智力发展水平。智力包括七方面：观察力、记忆力、注意力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力。智力测试是指对智力进行科学的测试，从而了解智力的高低，包括很多项目，如常识、理解、算术、类同、记忆、字词、图像、积木、排列、拼图、符号等。《行政职业能力测验》中的“常识判断”直接对应智力测试中的“常识、记忆”，“言语理解与表达”对应“理解、字词”，“数量关系”对应“算术”，“判断推理”对应“类同、图像”，“资料分析”是“算术”与“理解”的结合。《申论》考查的也是智力水平，与《行政职业能力测验》不同的是：一个是主观题，一个是客观题，主观题以文字的形式综合考查考生的理解能力、思维能力、判断能力、解决问题能力，比较接近我国传统的科举考试中策论这一科目的考核类型。《心理测评》往往包括专业心理素质测评、经验测评和能力测评。所以说，公务员考试笔试的内容是比较接近智商测试的，是西方测评方式的现代化、本土化产物。

《心理测评》直接从心理学角度测查考生，《申论》的心理学理论比较接近面试的综合分析题型，在下一章我们会讲到这部分内容。所以，接下来，我们将从心理学角度重点解读《行政职业能力测验》与智

商测试题的相似性,让考生了解到行测题的起源,体会到行测题的考查要点,意识到合理运用方法技巧解题的重要性,分析出各模块提分难度的高低。

第一节 常识判断

一、公务员考试大纲解析

《中央机关及其直属机构 2014 年度考试录用公务员公共科目考试大纲》(下文简称“2014 年国考考试大纲”)中指出:常识判断主要考查报考者对有关国情社情的了解程度、综合管理的基本素质等,涉及政治、经济、法律、历史、文化、地理、环境、自然、科技等方面的基本知识及其运用,要求报考者通过分析、判断和推理,选出最符合要求的一项。常识部分考查内容比较广泛,要求具有较高的记忆力,这个部分主要靠个人知识积累,技巧性不强。

二、心理测试分析

1905 年法国心理学家比奈和西蒙制定出了第一个智力量表——比奈-西蒙智力量表,1916 年美国韦克斯勒编制了第一版韦克斯勒成人智力量表(WAIS),韦氏量表于 80 年代中后期引入我国,经过修订出版了中文版,在我国应用较广。智力测验包括十一个项目,有常识、理解、算术、类同、记忆、字词、图像、积木、排列、拼图、符号分测验。其中常识项目的测试题目与行测题是比较像的。常识由 29 个问题构成,包括历史、天文、地理、文学和自然等内容,主要测量知识广度和远事记忆。智力量表与公务员考试题有两点不同:一是测评方式,智力量表题通过言语交流的方式进行测试,而公务员考试以客观题的方式进行测试;二是内容广度,公务员考试比智力量表融入了更多的关于

政治、经济、法律的知识。但二者考查内容的总体方向基本一致。现列举几个共同领域的智商测试题和公务员考试题,验证其关联性。

(一)历史

1.智商测试题:孙中山是什么人?

2.公务员考试题:

孔子在中国历史上留下了光辉的文化轨迹,以下关于孔子的说法正确的是()。

- A. 著作《论语》,记录孔子本人及弟子言行
- B. 孔子核心思想是“仁政”,提出“民贵君轻”观点
- C. “罢黜百家,独尊儒术”使孔子一跃成为当时名家
- D. 孔子在教育学上的贡献是打破公学,创办私学

注:同样都是考查学生是否了解历史人物的事迹。

(二)地理

1.智商测试题:长城在我国的哪一方?

2.公务员考试题:

下列历史文化遗址位于我国最南边的是()。

- A. 半坡遗址
- B. 周口店遗址
- C. 河姆渡遗址
- D. 大汶口遗址

注:同样都是考查考生是否了解中国历史文化遗址的地理方位。

(三)文学

1.智商测试题:《红楼梦》这本书是谁写的?

2.公务员考试题:

关于《四库全书》,下列说法错误的是()。

- A. 编修于乾隆时期
- B. 反映了清代图书的全貌

C. 在编纂过程中纪晓岚贡献突出

D. 分经、史、子、集四目

注:同样都是考查考生是否了解中国名著的相关信息。

(四)自然

1. 智商测试题:北风为什么比南风凉些、冷些?

2. 公务员考试题:

下列关于太阳风的说法不正确的是()。

A. 由于太阳风的作用,彗星周围的灰尘和气体形成彗尾

B. 太阳风会促进大气中臭氧的产生,影响地球的空间环境

C. 太阳风是太阳黑子活动高峰阶段射出的超音速等离子体流

D. 两极的高层大气受到太阳风的袭击会发出光芒,形成极光

注:同样都是考查考生是否了解自然现象。

(五)生活常识

1. 智商测试题:夏天穿深色衣为什么比穿浅色衣要热些?

2. 公务员考试题:

下列有关生活常识的说法,不正确的是()。

A. 夏天不宜穿深色衣服,深色衣服比浅色衣服更易吸收辐射热

B. 驱肠虫药若饭后服用,不易达到最好的驱虫效果

C. 按照建筑采光要求,相同高度的住宅群,昆明的楼房间距应该比哈尔滨的楼房间距大

D. 在汽车玻璃清洗液中加入适当比例的酒精,可使其抗冻效果更好

注:同样都是考查考生是否了解生活常识。

(六)人体认知

1. 智商测试题:人体有哪几种血管?

2. 公务员考试题:

红细胞是血液中数量最多的一种血细胞,它在人体中的主要作用是()。

- A. 将氧气从肺运送到身体各个组织
- B. 作为免疫系统的一部分帮助身体抵抗传染病以及外来感染
- C. 促进血液中的生物化学反应,辅助生物体的新陈代谢
- D. 在血管破裂时大量聚集,起到凝血作用

注:同样都是考查考生是否了解人体的九大系统、血液等情况。

第二节 判断推理

一、公务员考试大纲解析

2014年国考考试大纲中指出:判断推理主要测查报考者对各种事物关系的分析推理能力,涉及对图形、语词概念、事物关系和文字材料的理解、比较、组合、演绎和归纳等。常见的题型有:图形推理、定义判断、类比推理、逻辑判断等。逻辑推理能力属于认知心理学的思维部分,其中,逻辑学对于逻辑判断、推理、类比等有一套非常系统的方法技巧,考生可以通过训练来熟练掌握技能。对于考生来说,灵活运用判断推理的方法技巧,可以有效提升推理能力,提高解题速度。

二、心理测试分析

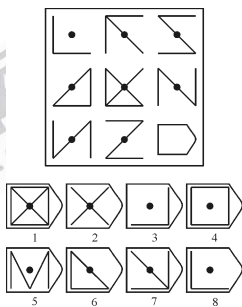
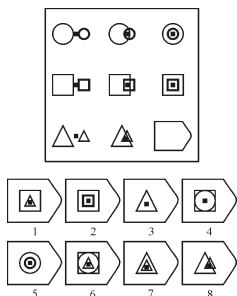
考查智商的心理测试的题目。

(一)图形推理——瑞文标准智力测验

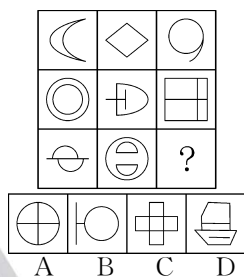
瑞文标准智力测验是英国心理学家瑞文于1938年设计的非文字智力测验,全是图形推理,一共60个题目,分为5组,从A组到E组难度逐步增加,每组题目内部也是由易到难排列。该测验旨在测量人的

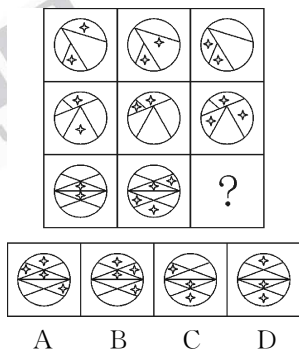
一般智力水平,尤其可以测量人的解决问题的能力、观察力、思维能力、发现和利用自己所需的信息及适应社会生活的能力,也被运用于人才的选拔和培养。该测验的测试题目与公务员考试中图形推理的题型极为相似,具体如下:

1.瑞文标准智力测验:



2.公务员考试题:





注:同样都是每道题给出一套图形,要求考生通过观察分析推导出图形排列的规律,在提供的答案中选出符合规律的一项,也是对推理判断能力的考查。

(二)定义判断

定义通过揭示和消除歧义,可以有效地解决纯粹言辞之争。^① 定义有五种类型,分别是规定定义、词典定义、精确定义、理论定义、说服定义。通过定义判断题目的练习,可以培养概念理解能力,便于将同类事物和信息进行归纳加工,有效防止或纠正推理错误。所以,定义判断是进行类比推理和逻辑判断的基础,智商题中直接考查定义是比较少的。韦氏智力量表中的词汇测验与定义判断有点类似,由40个双字词组成,要求解释词义,对应的是定义判断中的词典定义,故在下文我们不再单独进行题目比较分析。

(三)类比推理——斯坦福-比奈智力量表

斯坦福-比奈智力量表由美国斯坦福大学的推孟通过修订比奈-西蒙智力测验量表后编成的智力量表,于1916年首次发表,共90个测

^① [美]柯匹,科恩:《逻辑学导论》,张建军等译,北京:中国人民大学出版社,2007年,第120页。

验项目,按年龄将项目分组,每个年龄有六个,每个项目代表两个月智龄,其中,包含较多的类比推理题目。

1.斯坦福-比奈智力量表:

从五个答案中找出最好的类比:

水对于龙头 相当于 电对于_____。

- ①光线 ②开关 ③电话 ④危险 ⑤电线

2.公务员考试题:

通话记录:手机 相当于 ()

- A. 硬盘:计算机 B. 遥控器:电视机
C. 录音磁带:录音机 D. 语音文件:录音笔

注:同样都是提供一组相关的词,要求考生通过观察分析,推出两词对应的逻辑关系,与答案中各组词进行比较分析,找出一组有类似逻辑关系的词,同样都是考核类比对对应关系。

(四)逻辑判断

判断推理考查的也是逻辑思维能力,正如逻辑学导论所说“逻辑学是研究用于区分正确推理与不正确推理的方法和原理的学问。推理与论证都是从已知的(或为了某种目的而肯定的)前提推出结论的过程”。^① 逻辑判断的智商测试题目也比较多,下文会为大家举例。

1.智商测试题:

上个星期的一天,我进了趟城。理了个发;买了一张那天发行的当地的周报;在农贸市场买了一些葡萄;在药店里买了一些药;还在银行里兑了一张50元的支票。理发店每星期一休息;银行每星期六和星期日休息;农贸市场只在星期一、三、六开张;药店每星期日休息。

^① [美]柯匹,科恩:《逻辑学导论》,张建军等译,北京:中国人民大学出版社,2007年,第66页。

你能根据上面的提示推理出我是哪天进的城吗?

周一 周二 周三 周四
 周五 周六 周日

2. 公务员考试题:

北京市为缓解交通高压力实行机动车辆限行政策,每辆机动车周一到周五都要限行一天,周末不限行。某公司有 A、B、C、D、E 五辆车,保证每天至少有四辆车可以上路行驶。已知:E 车周四限行,B 车昨天限行,从今天算起,A、C 两车连续四天都能上路行驶,E 车明天可以上路。

由此可知,下列推测一定正确的是()。

- A. 今天是周六 B. 今天是周四
 C. A 车周三限行 D. C 车周五限行

注:同样都是每道题给出一段含有各种信息的陈述,这些信息被假设是正确的,要求考生根据该段陈述,运用一定的逻辑判断能力,推出一个正确答案,考查的是考生根据原有信息重新进行排列组织、推导出新结论的能力。

第三节 数量关系与资料分析

一、大纲分析

2014 年国考考试大纲中指出:数量关系主要测查报考者理解、把握事物间量化关系和解决数量关系问题的能力,主要涉及数据关系的分析、推理、判断、运算等。常见的题型有:数字推理、数学运算等。在判断推理的基础上更注重对数字的分析。

资料分析主要测查报考者对各种形式的文字、图表等资料的综合

理解与分析加工能力,这部分内容通常由统计性的图表、数字及文字材料构成。这个部分在数字的基础上糅合了统计性图表和文字材料,更接近公务员日常工作内容,故不单独与智商题进行比较分析。资料分析题目技巧性不强,而是熟能生巧,多做题,把握计算方法,提高查找资料的敏感度,才能有效提高做题速度。

二、心理测试分析

Mensa 智商测试是英国“曼萨协会”会员入会测试,成为其会员的标准就是在智商测试中取得高分。该智商测试已经成为许多国外政府机构、跨国公司评测人才的测试方法。英国著名智商训练大师菲利普·卡特写过一本《曼萨权威智商测试》,专门解答测试题,也有利于提高智力。具体如下:

(一)数字推理

1.Mensa 智商测试:

写出下一个数字。

5 7 4 6 3 ()

2.公务员考试题:

1 2 4 8 16 ()

A. 16 B. 24 C. 32 D. 36

注:同样都是要求考生观察已有数列各数字之间的关系,找出其中的排列规律,然后选出最合理的一个来填补空缺项,使之符合原数列的排列规律。

(二)数学运算

1.Mensa 智商测试:

根据母亲的建议,丈夫不得吃肥肉而妻子不得吃瘦肉。丈夫和妻子可用 60 天一起吃光一桶肥猪肉,而丈夫一人吃光一桶肥猪肉则要

用 30 个星期的时间。他们可用 8 个星期一起吃光一桶瘦猪肉,而妻子一个人则要用 40 个星期的时间。假设丈夫总是吃瘦肉,而妻子总是吃肥肉,那么他们要用多长时间才能吃完一桶半肥半瘦的猪肉?

()

- A. 30 天 B. 35 天 C. 40 天
D. 45 天 E. 50 天

2. 公务员考试题:

一个游泳池,甲管放满水需 6 小时,甲、乙两管同时放水,放满水需 4 小时。如果只用乙管放水,则放满水需()。

- A. 8 小时 B. 10 小时 C. 12 小时 D. 14 小时

注:同样都是考查考生是否能熟练运用加、减、乘、除等基本运算法则和其他数学知识,准确迅速地计算或推出结果。

第四节 言语理解与表达

一、公务员考试大纲解析

2014 年国考考试大纲中指出:言语理解与表达主要测查报考者运用语言文字进行思考和交流、迅速准确地理解和把握文字材料内涵的能力,包括根据材料查找主要信息及重要细节;正确理解阅读材料中指定词语、语句的含义;概括归纳阅读材料的中心、主旨;判断新组成的语句与阅读材料原意是否一致;根据上下文内容合理推断阅读材料中的隐含信息;判断作者的态度、意图、倾向、目的;准确、得体地遣词用字等。常见的题型有:阅读理解、逻辑填空、语句表达等。这部分内容的考查比较接近初高中的语文科目考试,也是对语文功底考查,与《申论》部分的阅读理解能力考查方向一致,通过掌握阅读技巧来提

高解题速度,只是相对判断推理来说技巧性没那么强。

二、心理测试分析

国际标准智商测试题也有部分题目考查的是言语理解与表达能力,只是对于阅读理解的考查较少,故下文不对阅读理解部分进行题目比较分析。其中,智商测试题以逻辑填空和语句表达题目居多,具体如下:

(一)逻辑填空

1.智商测试题:

望子成龙的家长往往()苗助长。

- A. 揠 B. 堰 C. 偃

2.公务员考试题:

在1994年广岛亚运会之前,历届亚运会均在首都城市举行,之后已有四个非首都城市成功取得了亚运会的主办权,这()亚运会的开放和多元化。

- A. 展现 B. 表现
C. 实现 D. 体现

注:同样都是每道题给出一句或一段语言文字,空出一个空,要求考生运用一定的语言文字知识,从选项中选出使句子的意思表达最准确的答案,考查考生准确、得体地遣词用字的能力。

(二)语句表达

1.智商测试题:

下列六个词是否可以组成一个正确的句子?()

球棒 的 用来 是 棒球 打

- A. 是 B. 否

2. 公务员考试题:

下列语句中有语病的一句为()。

- A. 作为一项脑干细胞免疫功能的测试, 研究小组将脑干细胞移植到老鼠体内其他部位
- B. 央行负责人表示, 可以通过保持存款利率不变而增加贷款利率的方法来缓解外汇储备增长过快而带来的升值负担
- C. 鉴于动物有上述特点, 我们可以预测, 随着信息时代的到来, 科学技术的不断发展, 在未来的战争舞台上, 将有越来越多的“动物兵”出现
- D. 从新石器时代的半坡遗址看, 方形或长方形的土木建筑体制便已开始, 它终于成为后世主要建筑形式

注: 公务员考试中常见的语病有搭配不当、成分残缺、成分多余、词序不当等, 在上文的智商测试中, 一样是考查所提供的词语调整词序后搭配是否得当, 组成成分有无残缺或多余, 故两者同样都是考查语言表达的正确性与连贯性。

第二章 从心理学角度解读面试

公务员考试面试是通过观察人的外部行为(语言行为和非语言行为)来探知人的内在特质(情商、知识、思维、经验)的考试。反过来说,考生所接触到的面试从流程到试题都是围绕内在特质展开,内在特质即是所谓的“测评要素”。通过岗位分析,命题人确定面试测评要素,再根据测评要素设置相应的考查题目,制定评分标准,便于考官给出公平公正的分数。而这“内在特质”恰恰是心理学研究的重要领域,我们完全可以从心理学的视角来解读公务员面试的题目,探寻背后折射出的“内在特质”,补充完善答题思路。

这些年面试的测评要素主要包括:自我情绪控制能力;求职动机与职位匹配性;人际交往的意识与技巧;计划、组织、协调能力;应变能力;综合分析能力;语言表达能力;举止仪表。让我们感到欣喜的是,在2013年的公务员省考部分省份的面试中已经出现了直接考查心理调节的题目,这可能是未来命题的发展趋势。所以,接下来笔者会带领大家换个角度看测评要素,解读面试题目,希望能激发大家更多的灵感,顺利通过面试。

第一节 自我认知与拟任职位匹配

自我认知能力的考查最经典的是三个哲学问题:我是谁?我来自哪里?我要到哪里去?你可以尝试着回答这三个问题,每个问题认真地提供20个答案,让潜意识里的自我评价浮出水面。“我是谁”首先解决的是自我认知,自己的优缺点、能力、性格、爱好、观念,等等。“我

来自哪里？我要到哪里去？”从追溯过往到展望未来。这三个问题的答案一旦清晰，报考公务员的动机以及所报考的岗位的匹配性就不言而喻了。

一、自我认知

经典真题：请做个自我介绍；请谈谈你的优缺点；你有什么兴趣爱好，你做过最有意义的一件事情是什么？你喜欢什么书？你的座右铭是什么？

自我认知能力的探索，得从什么是“自我”开始。何谓“自我”？克里希那穆提认为“我所谓的自我，指的是各种的概念、记忆、结论、经验、可以被道出或不能被道出的意图、想要或不想要的状态或无意识里所累积的各种记忆——包括种族的、团体的、个人的或宗族的历史。我们所追求的这一切都是自我，而自我可能投射成外在的行为或精神上的美德，还包括不断地想变得更好的竞争性内在。这整个过程便是自我的活动，我们必须面对它，才能了解它”。^①

老子在《道德经》中说道：“知人者智，自知者明。”如何才能做一个自知的明者？受克里希那穆提那段话的启示，我们可以从“两面六度”加强自我认知：一方面是内在的三个角度，包括经验和记忆、概念和结论、意图和状态；另一方面是投射出的三个角度，分别为外在行为、精神上的美德、不断想变得更好的竞争性内在。具体体现在以下几点：

（一）内在自我

1. 经验和记忆：学习、工作经历、记忆中的特殊事件。比如对于所报考的岗位有过相关的实习或工作经验，记忆中与之相关的积极发挥自己作用的一件事，或者促使你要报考该岗位的诱发事件。

2. 概念和结论：自己对于某些现象、理念的理解和看法。比如对

^① [印度]克里希那穆提：《生命之书》，胡因梦译，南京：译林出版社，2012年，第42页。

于当下经济体制、政治体制、文化体制、社会体制、生态文明体制和党的建设制度改革等议题你如何理解；另外，习近平总书记在致全国教师慰问信中指出：理想信念就是共产党人精神上的“钙”，没有理想信念，理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”。对于这个观点你是如何看待的？这两个例子其实也就是综合分析题，所以说综合分析的命题结合了对自我认知的考查。

3.意图和状态：这个部分可以谈谈人生目标，期望自己成为一个什么样的人；聊聊期待的生活状态和工作状态，是忙碌还是悠闲，是执行还是指挥，等等。“你的座右铭是什么”这类问题直接考查个人意图和理念。

（二）投射自我

1.外在行为：言行举止、形象气质、兴趣爱好（琴棋书画歌舞乐器运动、着装风格）。有些同学可能会担心太文艺了不好，也许这是个误区。文艺项目可以取代买房买车等金钱、物质追求，增添生活乐趣、陶冶情操、“为精神加钙”，未尝不可。

另外，需要强调的是言行举止和形象气质。在公务员考试测评要素中有举止仪表这一项，考官会根据你的穿着打扮是否得体、言行举止是否符合一般的礼节、是否有多余的动作等标准去衡量你是不是一个稳重得体、懂礼仪的人，这些也是公务员岗位的要求。按照中国公务员法的规定：公务员是指依法履行公职、纳入国家行政编制、由国家财政负担工资福利的工作人员。“国家”这个概念在民众生活里，有点遥远，与民众接触的是实实在在的公务员，所以，每一个公务员，都是国家的一个缩影，代表着国家的形象。言行举止还是要拿捏得当。

2.精神美德：德能勤绩廉是评价、考察和任用干部工作涉及的五个方面，以德为首。

古语说：“德若水之源，才若水之波。”无波水不兴，无水便无所谓波，正如亚里士多德所说：“真正的美德不可没有实用的智慧，而实用

的智慧也不可没有美德。”作为一名合格的公务员，有才还需要有德。各位考生要以公务员的要求来衡量自己是否具备公务员所要求的“德”。具体而言，包括四个方面：

(1)政治品德：廉洁奉公、公平正义、政治立场坚定、拥有正确的世界观人生观价值观

(2)伦理道德：乐于奉献、大公无私、尊老爱幼、明礼诚信

(3)职业道德：责任感、事业心、原则性、政策性

(4)心理品德：善良、仁慈、宽容、自强

3.竞争性内在：竞争性内在主要体现在不断想变得更好的念想，我们经常用的词“查漏补缺”“取长补短”都可以表达这层意思。所以，当答题过程中如果提到自身缺点，可以补充说明自己有不断改善缺点的决心和行动。

二、拟任职位匹配

在自我认知的基础上，结合报考职位的特点，拟定职位匹配性问题也就迎刃而解了。比如经典真题“请谈谈你报考本单位的优势是什么”，这时候结合岗位特点谈自己的经验、理解力、精神美德、竞争性内在都是不错的答案。比如，报考法院的考生，可以从这四个方面展开论述：1.简述在法院的实习经历，亲自成功处理过的一个案件；2.表达对于我国法律法规的独特见解；3.表明自身是一个秉公执法、公平公正、严肃谨慎的人；4.学习能力强，有一颗上进的心。

总之，每个人都有独特的优缺点，就像齿轮的齿一样，形成自己的棱角；每个行业每个职业也都有自己的特色，特色演变为齿轮的齿，带动工作这个“轮”的转动。合适的人到了合适的岗位，就像两个相互匹配的齿轮一样，一拍即合，互相推动，共同进步。

三、报考动机与职业规划

(一)报考动机

经典真题：你为什么要报考我们单位？公务员工资低、工作琐碎，

你为什么报考？

《动机心理学》一书中提到，“当我们为了好玩而做某件事或者没有什么原因，只是想做出行为时，我们是受到了内部的驱使。我们登台唱歌，不是因为期望掌声或为了挣钱，而仅仅是因为我们喜欢这样……我们不期望任何外在报偿。另一方面，外在的动机是指为了获得外部的奖赏而运动的情形。我们可能是为了钱才在办公室或者只是为了取悦父母才上学。（见 Rosenfield, Folger 和 Adelman, 1980）”^①报考岗位的动机同样也有两面，一面是内部动机：兴趣爱好、理想信念、提升能力；另一面是外部动机：收入、社会责任、社会认同，简称“两面六度”。

具体而言，我们还可以借助人本主义心理学家亚伯拉罕·马斯洛提出的需要层次理论进行描述。该理论认为每个人都有五个层次的需要：生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要、自我实现的需要。^②随着社会的发展和环境的变化，这五大需要的先后层次性越来越模糊，但这5个角度的需要对我们解答报考动机依然有一定启发意义。

1. 生理需要：公务员岗位的工资收入足以满足日常衣食住行需要；

2. 安全需要：工作的稳定性增强内心的安全感；

3. 社交需要：被社会接纳，找到组织归属感，获得友谊；

4. 尊重需要：获得社会地位，得到关注和认可；

5. 自我实现需要：在公务员岗位上能促进自身发展，发挥个人潜能，实现理想抱负。

从这5个角度进行分析，亦可归纳为两面，一面是内部动机：安全和自我实现，一面是外部动机：生理、社交、尊重，简称“两面五度”。

^① [美]约翰·P.霍斯顿：《动机心理学》，孟继群，侯积良译，沈阳：辽宁人民出版社，1990年，第244—245页。

^② [美]斯蒂芬·P.罗宾斯，玛丽·库尔特：《管理学》，孙健敏等译，2004年，第453页。

另外,需要注意的是,在回答报考动机时要内外动机相结合。一些社会心理学家通过研究表明外部动机可能会导致动机偏移(over justification effect),认为外部的奖赏“践踏”了内部激发行为的乐趣,即外在动机损害了内在动机(Lepper, Greene 和 Nisbett, 1973)。有同学可能会问:“那我们答题的时候是不是只说内部动机?”这得根据个人情况而定,力求真实,最好还是要内外结合。如果事实上你的备考动机真的一点外部动机都没有,那可以不说。只是,这种可能性很低,有可能会被考官认为你没说实话。总之,我们要坚持的宗旨是“实事求是”。

(二)职业规划

经典真题:考上公务员之后,你会如何开展工作?

在动机的驱使下,我们付出行动,向公务员这个岗位迈进,当成功成为一名公务员后,动机则是我们日后发展道路的一个方向标。动机有内外之分,职业规划也一样。

1. 内在职业规划

(1) 不断学习,提升工作能力。

刚开始进入工作,业务能力不熟悉是正常的,不管是业务操作流程还是人际交往的方式都要不断跟各位前辈学习。随着社会的发展进步,网络、电脑软件等资源应用越来越普遍。新一代的公务员如果能将书本、网络、软件资源、传统工作经验进行整合,则创新指日可待。2014年“两会”,政协委员的提案已实现电子提交,提高效率,减少了纸张浪费,节省支出,就是个很好的例子。

(2) 坚定信念,提高思想认识。

曾经有一道面试题是这样说的:“你的朋友做律师,几年内就可以买车买房,相比之下,你做公务员的话,可能几年都买不起,请谈谈你的看法。”这道题一方面考察报考动机,另一方面也是对考生理想信念是否坚定的考量。参加工作几年后,周围的同学朋友开始分化,在对

比中,你是否还能坚持一心一意做一个廉洁奉公的公务员。请试着问问自己。

2.外在职业规划

(1)获取认同,提高可信任度。

公务员,也可以理解成执行公职的服务人员,不同单位有不同的服务对象。如果你成为一名公务员,你认为自己需要遵守的职业道德是什么?请说出你的职业道德观,谈谈如何提高服务对象的满意度和信任度。

(2)承担责任,传承优秀文化。

文化传承是个大课题,也是个社会难题。对于中国的特殊国情来说,文化传承如果能落实到每一个人,就像GDP总值加上“人均”二字,就不再是个惊人数字。文化传承,人人有责。作为一名公务员,你应该传承的文化有哪些?比如单位优良传统、行业文化要求、地方特色文化、传统道德文化等。同时,做好“传帮带”的工作,尽心培养新人。请按你自己的思路整理答案,做到个性化答题。

第二节 人际沟通能力

一、理论分析

从我们呱呱坠地那一刻开始,我们就生活在人际情境中。通过哭泣,让周围的人知道我们来到这个世界了;通过哭泣,表达饥饿;通过哭泣,寻求关注。沙利文认为“婴儿的每一种需要,一开始就是一种人际需要”。^①

在婴幼儿时期,我们受到家人的照顾,在与家人的交流互动中,学会与人相处的方式。父母是我们人生的第一导师,在儿时,他们的一

^① 蔡飞:《沙利文的焦虑理论》,《江苏教育学院学报》(社科版),1995年第3期。

言一行成为我们学习的榜样，他们的评判标准逐渐内化为我们自己的行为准则，并在内心树立起一个父母形象。我们会为了让爸妈高兴去做一些事，会为了不让爸妈生气，压抑自己的想法。就像考试得第一名会让爸妈高兴，于是就努力学习；出去玩太晚回家爸妈会不高兴，所以选择不出去玩或早点回来，包括现在有些考生参加公务员考试的动机还是爸妈的期望，压抑自己的想法慢慢内化为内在小孩的形象。长大后，我们渐渐学会了根据当下的情况作出合理判断并解决问题，形成成人形象。

以上所说的三个形象，就是 TA 沟通分析 (Transactional Analysis, TA) 自我状态的三个部分：父母自我状态 (Parent ego state)、成人自我状态 (Adult ego state)、儿童自我状态 (Child ego state)。每个人由 P、A、C 三种自我状态构成人格结构。^① (如图 2-1 所示)

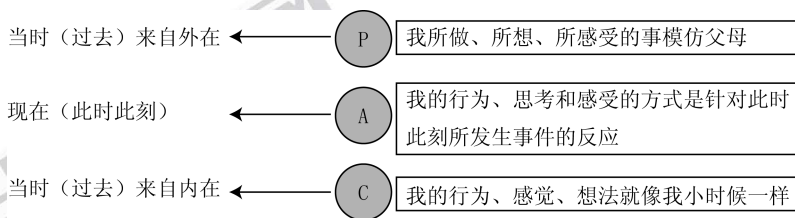


图 2-1 PAC 模型及来源

在人与人的沟通方式中，与不同的人相处我们的自我状态会发生变化。比如，一个人和领导相处的经验，跟他过去和父母相处的感觉比较接近，他在与领导沟通的过程中，大概是处于 C 的状态；假如他回到办公室，与下属交流，这时候他表现出来的行为本身不经意间会调整到接近他父母的角色，他可能便处于 P 的状态中。如果他和同事们

^① 邱德才：《TA 的谘商历程与技术》，台北：张老师，2000 年，第 30 页。

就当下出现的一个工作问题探讨方案,则处于 A 的状态中。在公务员考试的试题中,考查人际沟通能力的题目,也是设置了一些场景和角色,我们需要去判断在这个角色里,自己适合发挥哪一个自我状态的功能。

二、真题演练

(一)题目 1

小李是某名牌大学研究生,毕业后,他响应国家号召,在基层支教 3 年,前年通过公务员考试进入某政府机关。但最近,看着与自己同龄的同事陆续当上了副科长、科长,他感觉很失落,工作热情下降。如果你是小李的朋友,你会怎么做?

【答题角度】

1.P 的反应:理解小李、关心安抚小李、开导小李

2.A 的反应:理性分析小李的问题,寻找提高小李工作热情的方法

3.C 的反应:跟小李一起难过,陪他哭,陪他失落,陪他一起发泄情绪

(二)题目 2

假如你是某市机关的一名工作人员,领导让你汇总一下各基层单位的情况,撰写年度工作报告。你在整理基层上报材料的过程中,发现有些材料有不实之处,有些数据甚至与你了解的情况差距很大,你会怎么办?

【答题角度】

1.P 的反应:以工作为重,讲求原则,批评指出错误

2.A 的反应:核实材料,找出材料不实的原因,及时改正,总结经验

3.C 的反应:慎重、妥协、忍耐、顺从,怕起冲突,不直接指出存在的问题,向领导汇报

考查人际沟通能力的题目,会出现自己和各种对象的沟通情境,不妨尝试着让自己以父母、成人、儿童三种自我状态去考虑沟通方式。当与领导相处,自我状态可以为 C 到 A 的状态,以服从、汇报、执行为主;当与下属、基层单位、群众相处,自我掌握的信息量比较多,自我状态可以调整为 A 到 P 的状态,以指导、告知、开导为主;当与同事、朋友、兄弟单位相处时,自我状态调整为 A、C,当需要帮忙解决问题的时候则以 A 的状态出现,以理解、理性解决问题、慎重团结为主。

最后,以对待家庭成员的关爱、责任、孝顺的心态去面对职场环境,可以拉近人与人之间的距离。与人交流时有意识地去分析自我的能量场,合理衡量,调整自我状态。要相信,爱能化解一切难题。

第三节 组织管理能力

一、理论分析

在成长的过程中,我们从觉知自我到与人相处,学习做人的方式方法,慢慢成人了,我们需要具备做事能力,提升组织管理能力、策划执行能力、解决问题能力。公务员考试组织管理能力的测评要素应运而生,主要考查考生是否有能力成为一个卓越的管理者。所以,现代管理学之父彼得·德鲁克的《卓有成效的管理者》一书值得大家学习。

这些年组织管理类题目命题规律有所变化,从以前的“领导让你组织一次关于××的培训/调查/宣传/晚会/会议等活动,你要如何组织”转变为“作为一名××工作人员,请你提出具体策划思路、请你提出策划方案等”,越来越侧重于考查策划能力和解决问题能力。

面对这种转变,传统的答题思路“事前、事中、事后”或“计划、协调控制、总结”都不太适合。今天,将为大家引入《卓有成效的管理者》一书中提到的决策的五要素,优化答题思路。

决策五要素:

1.要确实了解问题的性质,如果问题是经常性的,那就只能通过一项建立规则或原则的决策才能解决。

2.要确实找出解决问题时必须满足的界限,换言之,应找出问题的“边界条件”。

3.仔细思考解决问题的正确方案是什么,以及这些方案必须满足哪些条件,然后再考虑必要的妥协、适应及让步事项,以期该决策能被接受。

4.决策方案要同时兼顾执行措施,让决策变成可以被贯彻的行动。

5.在执行过程中重视反馈,以印证决策的正确性及有效性。^①

应用到组织管理类题型解题思路中要做到以下几点:

1.辨明问题性质。判断是经常性还是偶发性的问题,在公务员面试题中大多数是经常性问题,如水(电)短缺、就业困难、法律意识淡薄、社区脏乱差等,作为一名公务员我们要有远见,从更高层次的观念中去寻求解决方法,做到有效果、可持续,形成规则性方案。

2.理解边界条件。可从事件、人物、主题、要求四方面确认该策划方案的目标(最低限度的目标)。

3.思考解决方案。明确需要满足的条件,如人员、财务、物资、地点、时间、形式,以此六要素制订最优方案,并根据实际情况做出调整,

^① [美]彼得·德鲁克:《卓有成效的管理者》,许是祥译,北京:机械工业出版社,2009年,第91页。

以期被领导及其他人员所接受。

4.化决策为行动。细化行动步骤(要事优先),合理分工(用人所长)、责任到人(信息畅通)。

5.建立信息反馈制度。亲自检查,并经常向领导汇报工作进展情况,邀请领导现场视察,让领导对整个方案有整体的把握,及时调整工作内容,达到预期效果。

这套思路能有效提高解决问题的能力,同样适合于应对“做事过程中出现的突发事件”,即应急应变地解决问题类题目。

二、真题演练

题目

假定你所在的城市水资源严重短缺,为加强水资源保护,提高市民节水意识,市政府决定在市中心广场开展一次大型宣传活动。如果你是该市政府的一名工作人员,领导让你具体策划,请谈谈你的策划思路。

【答题要点】

第一,策划这个方案我首先会明确问题的性质。水资源短缺及市民节水意识淡薄是长期存在的问题,我们需要建立一套长期有效的制度方案,从根本上解决这些问题。

第二,领导让我策划一次大型宣传活动,策划方案目标要明确,一方面要吸引更多人参加活动,广泛提高市民节水意识;另一方面市中心广场人员密集,避免出现踩踏事件,做好安保工作。

第三,制订群众喜闻乐见的宣传活动方案,包括以下内容:

1.明确联动的相关单位,如公安、消防、环保部门、媒体等,并确定参与活动的工作人员。

2.确认时间地点。为了吸引更多人到广场参加活动,时间选择在

周末的白天到晚上,对于广场及周围环境要提前做好调查,排除安全隐患。时间地点确定后要安排活动前期宣传,扩大宣传的影响力。

3.选定活动方式,比如节约用水为主题的文艺汇演及演讲、现场咨询、生活节水常识有奖问答,保护水资源有奖游戏、保护水资源现场签名活动等。

4.盘点所需物资。如制作普及生活节水常识的宣传手册、含活动当天信息的相关宣传单和宣传海报,罗列活动当天所需的舞台布置相关设备、道具、礼品等清单。

5.制定财政经费预算,尽量节约成本,做到公开透明。

方案完成后及时向领导汇报,不断完善。

第四,化决策为行动。秉着“要事优先”原则,细化宣传步骤,发挥各位工作人员的优势,合理分工、责任落实到人。

第五,建立信息反馈制度。确认反馈的内容及时间节点,及时让领导了解工作进度,可以提前邀请领导到现场考察,保障本次宣传活动的整体效果。

第四节 应急应变能力

每天,我们要与各种各样的人打交道,完成各类事情。有时候进展很顺利,有时候人与人之间立场角度不一致会产生矛盾,有时候几件事情同时发生,因个人精力有限,便产生冲突。关键性的矛盾冲突化解不当会影响我们的情绪,产生新的问题,我们要学会分清主次,注意语言表达的方式方法等。作为一名公务员,经常要和上级、下属、同事、群众相处,具备化解关键冲突的能力是十分重要的。所以这些年还经常出现一类考查考生应变和沟通能力的题型,这是我们这一节讲述的重点。回答应急处理问题可参照上文组织管理类答题思路。

一、冲突类型

对于冲突的研究,在心理学领域,心理学家米勒(1944)和布朗(1948)的研究是比较著名的,其发现有三种主要的冲突类型^①:

1.接近—回避冲突

这种冲突是指,同一目标具有积极和消极两种特质。比如你想到基层去锻炼,又怕离家远、环境差;你想做一个廉洁奉公的公务员,又怕收入不高买不起房。解决这一问题需要你降低或提高一种趋向的陡度。所以根据你的回答,考官就能判定在你心里孰轻孰重。

2.回避—回避冲突

这种冲突是指,你必须完成两件你不情愿的事,尽管哪一件你都不想做。例如,同事做事不细心常犯小错误,你既不想总帮他收拾残局,又不想得罪他;执法过程中亲友违规向你求情,你不愿惩罚亲友,又不能违规操作。如果你能在两者间找到正向条件,使某一件事情更加合理化,问题便能解决。

3.接近—接近冲突

这是所有冲突中最好的一种,你必须从两种诱人的目标中选择一种,俗称“鱼与熊掌不能兼得”。比如你是某市国税局重点培养的对象。最近,通过了省局机关遴选公务员的考试,同时市局也准备下派你到基层县国税局挂职锻炼。你既想有较高的发展平台,也想到基层积累经验。面对这类冲突,什么样的结果都不坏,所以可以分别衡量利弊,结合当下实际情况(自己、他人、时局)做出选择,并做出表态,承诺下一步行动。

^① [美]约翰·P.霍斯顿:《动机心理学》,孟继群,侯积良译,沈阳:辽宁人民出版社,1990年,第179页。

二、冲突化解方法

(一) 面对冲突四种选择

人们在面对冲突时往往有四种选择——抱怨、冲突、应对或放弃。^① 比如说领导在同一时间安排了几项工作，亲人朋友还催你回去聚会，你会怎么办？第一，抱怨，在单位抱怨工作繁忙，指桑骂槐，结果该干的活还得干，情绪不好还影响个人健康，不是理想选择；第二，冲突，直接找领导交流，开诚布公，让领导减少工作量，这样能减轻工作负担还能有时间参加聚会，只是怕得罪领导；第三，应对，理性分析问题的真相，从对方的角度分析原因，使其合理化，认为领导不是压榨劳动力，只是这段时间工作比较忙，领导压力也大，只能分配给大家完成，努力干活就当帮领导一把，结果该做的工作一件不少，自己累，好在心情还不错。第四，放弃，消极怠工、罢工或辞职。

作为一名热爱岗位工作的公务员选择“抱怨”和“放弃”往往不太适合，更何况是回答面试题。“应对”的解决方式是比较安全和积极的。答题时可以采取以下步骤：

1. 理性分析问题的重要性；
2. 合理化他人观念和行为；
3. 寻找办法解决问题；
4. 总结提升自身能力。

正确应对问题要求做到换位思考，具有牺牲奉献精神。以前有很多老一辈公务员这一点做得很到位，为了集体可以连命都不要，这是一种忘我的精神境界。但是，随着当下社会环境的变化，新一代青年人思想观念也不一样，面对所有的问题都采取“应对”的方式甚至有可

^① [美]帕特森等：《关键冲突》，毕崇毅译，北京：机械工业出版社，2009年，第224页。

能会被认为是“虚伪”。所以，面试答题讲求实事求是，面对应急冲突事件，同样允许有不一样的答案。

(二)关键冲突

你敢大胆走进领导办公室，和领导面对面谈判吗？如果你敢，接下来我们教大家另外一套解决方案——关键冲突。

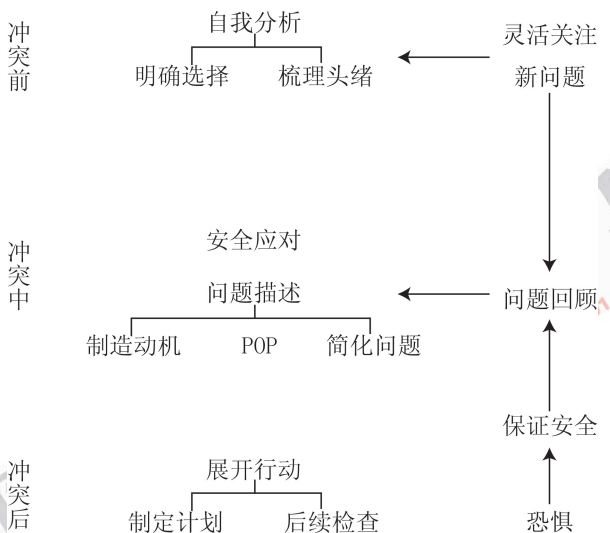


图 2-2 关键冲突技能模型^①

关键冲突是指就责任问题和对方展开的面对面交流，也就是说，当别人让你感到失望时，你必须具备直接和对方开诚布公进行沟通的能力。如果处理方式得当，关键冲突会带来两个结果：一是问题得到顺利解决，二是人际关系得到提升。^② 关键冲突模型包括三部分，如图 2-2 所示。

① [美]帕特森等：《关键冲突》，毕崇毅译，北京：机械工业出版社，2009年，第46页。

② [美]帕特森等：《关键冲突》，毕崇毅译，北京：机械工业出版社，2009年，第19页。

1. 关键冲突之前的准备

(1) 明确选择: 关键冲突的目标和意义。

意义: 明确交流会为我、为双方关系、为工作任务、为其他利益相关者带来怎样的好处。

目标: 运用 CPR 思维法(关注内容、模式和关系)明确所要交流的问题。如果要讨论的是问题本身, 即“内容”(content); 如果问题继续出现, 你要讨论的是“模式”; 当问题的影响范围涉及你和他人的交往时, 你要讨论的是“关系”。随着诸多潜在问题逐渐浮出水面, 要想确定其中最重要的问题, 你必须确定内心的真正需求, 关注那些对自我、对他人, 以及对双方之间的关系影响最为密切的核心问题。

(2) 梳理头绪: 如何在冲突之前保持理智。

内心产生冲突, 往往是根据自己所见所闻的部分事件, 从自己的经验出发进行主观臆断, 产生情绪并采取行动(这在下一章内容会有详细解释)。主观臆断容易出现“基本归因错误”的问题, 如果我们能找到问题存在的真正原因, 还原事件真相, 也许我们就能在冲突之前保持理智。还原真相可以分析六种影响力(如表 2-1 所示):

表 2-1 六种影响力分析表^①

| | 动机 | 能力 |
|------|-------|-------|
| 自我 | 痛苦与快乐 | 长处和短处 |
| 他人 | 表扬和压力 | 帮助和阻碍 |
| 外部条件 | 奖励与惩罚 | 沟通和障碍 |

^① [美] 帕特森等:《关键冲突》, 毕崇毅译, 北京: 机械工业出版社, 2009 年, 第 60 页。

分析六种影响力:从自我、他人和外部影响力入手,探寻他们在动机和影响力这两个角度对人们保持承诺行为造成的影响。从自己或对方的角度去思索这6种影响力,首先,分析冲突的产生是因为对方的动机纯正与否,是否有能力;其次,核实是否是周围人对他进行鼓励或施压,周围人对他提供了帮助还是进行阻挠;最后,了解单位相关奖惩机制、组织力量、角色立场、信息对称等外部条件是支持还是反对,是有利于沟通还是存在障碍。

这个环节做好了,会大大提升自我情绪控制能力,这也是公务员考试测评要素之一“自我情绪控制”的体现。

2.关键冲突中:安全应对

当你明确目标,打算和领导交流,你会怎么说?这就像从2011年到现在,国考、省考陆陆续续出现的情景模拟题,直接考查考生的安全应对能力。

(1)问题描述:如何准备关键冲突。

开场要营造讨论问题的安全氛围,互相尊重,建立共同目的,让对方感到有安全感,避免抵触、暴力或沉默应对。具体做到:安全开场、描述观点、提出问题。以和领导探讨工作量问题为例:

“领导,我很感激你对我的器重和培养,我一直都很庆幸能在您手下工作,跟您学习,特别是您工作干劲十足,激励着我要积极投入工作(安全开场),只是今天临时有很多工作,我真的协调不过来(描述观点),能不能请领导帮帮忙?(提出问题)”

(2)制造动机:如何帮助对方付诸行动。

成功开场后,你要换位思考,提供给对方满足你要求的动机(自我、他人、外部环境),作为激励对方的突破口。了解对方情况,说明自己的要求和具体原因,对方企图逃避时要以有效激励替代强迫服从。具体可分为两种情况:一方面,如果希望对方不做某事,则要联系当前

价值、短期收益和长期损失,找出潜在的受害者;另一方面,如果希望对方做某事,则须强调长期利益、他人眼里的看法、联系当前的奖励和惩罚。

例:

“领导,近期我已经加班加点完成了手头的工作,但加班加点并不是长久之计,长此以往下去,精力消耗太大,会影响我工作时的效率和质量。这次工作中就出现了不少错误,幸好及时发现并纠正,才没有酿成大错。考虑到我个人的精力及能力有限,以及单位‘保质保量’的工作作风,希望领导能够帮忙协调分配一下工作量。”

(3)简化问题:如何更轻松让对方信守承诺。

和对方共同探讨根本原因,询问对方观点,如:“领导,你能不能帮我想想办法,怎么解决这个问题?”如果对方意见不明确,可以一起从自我、他人、外部环境三个方面分析影响因素。找到问题原因后提出解决对策,确保对方具有付诸行动的动机。

例:

如果是因为你自己工作方法不对,领导可以教你提高效率的途径和方法;

如果是因为他人工作不配合导致效率不高,工作积压,那领导会安排其他同事协助解决工作问题;

如果是因为上级或群众要求,有些事必须在规定时间内完成,那就得理解领导,积极配合领导,自己也就有投入工作的动机,效果会更好。

3.展开行动:关键冲突之后的行为

制订计划方案,明确指出下一步行动计划,明确是何人在何地做什么事。确保每个人都明确自己的工作内容和责任,并约定检验执行情况的人物、方式和时间。

如领导答应安排其他同事协助,需要明确具体让哪些同事来协助,要让同事知道自己的工作内容和责任所在,如有需要可以请相关同事到场,当面制订计划,并约定在2天后,领导亲自检查工作情况,或3天后几个人一起到领导办公室汇报工作。

三、真题演练

题目

假设你是某县国税局新录用公务员,陪同领导参加县局离退休干部座谈会。座谈中,一名老同志对一些年轻干部不爱岗不敬业、心浮气躁等现象进行了批评。这时,领导点名让你做个简短的发言。请你现场模拟一下。

【答题要点】

尊敬的各位领导、各位干部、各位长辈(称呼):

大家好!我是本县新录用的公务员小陈。今天有幸能够听到老同志们的指点,深表荣幸。

我也时常听我父亲叔伯他们提起,当年尽管吃不饱穿不暖,但只要领导一声令下,都是干劲十足二话不说。有个叔叔参加越南战争,说六天六夜一直赶路,走着睡,枪声一响就进入作战状态,他们为了集体什么都不顾。各位老干部的奋斗历程让我们这些后辈敬仰,你们的教诲晚辈谨记于心,希望能多向各位前辈学习。(安全开场)

再次感谢老领导对我们年轻干部的批评(鞠躬)。老领导的批评也是为了我们年轻人能够脚踏实地、用心做好工作,更好地为群众服务,我们一定会自我反省,开展批评与自我批评。(制造动机)有些年轻干部不爱岗不敬业、心浮气躁等,可能是因为我们很多年轻人没有吃过苦,对自身定位不明确,对工作投入度不高。(简化问题)

我保证,为了避免出现以上问题,如果各位领导同意,我会做到

以下几点(展开行动):

1.请领导给我安排一些基层工作,磨炼我吃苦耐劳的意志,让我多了解基层实际情况,做到脚踏实地,避免好高骛远。

2.进一步加强对“爱岗敬业”的理解,并内化到工作中,形成书面报告,在一周内向各位领导汇报,请求各位领导审阅并提出建议。

3.希望能有更多的机会为各位老领导服务,多接受教诲。

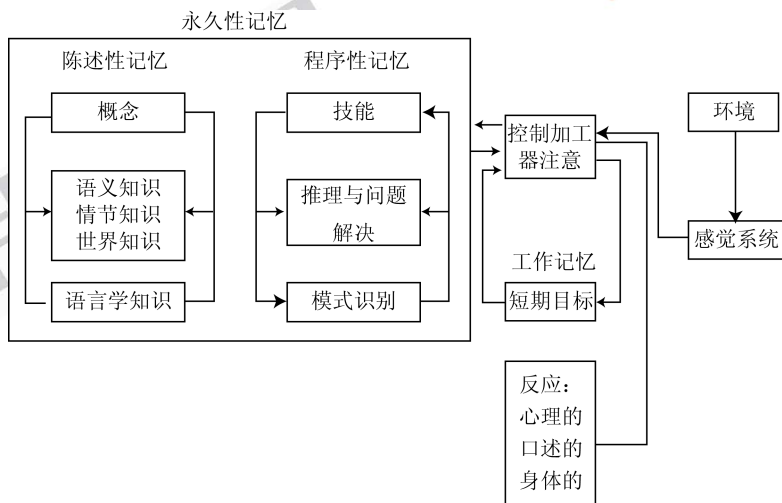
作为一个新人,希望还能有机会多跟各位领导学习,做到让各位领导放心。最后,衷心祝愿各位领导健康平安、阖家幸福。

谢谢大家!

第五节 综合分析能力

一、理论分析

在我们为人处世的过程中,每天会接收各种社会信息、现象和语言,每个人会根据自身固有的经验、记忆、理念来进行分析判断,得出各自的结论和认知(详见下图)。反过来说,根据每个人得出的结论和认知可以推断出其过往经历、思维方式、价值观等。公务员考试面试环节考核“综合分析能力”正是通过一个人的观念结论,具体地说就是图中的反应:心理的、口述的和身体的,去透析内在认知。

图 2-3 人类信息加工系统^①

每天我们会看到、听到、感受到各种各样的信息,通常人们会选择性地注意或忽略某些信息,这由控制加工器来主导。随后,控制加工器将注意到的信息分配给工作记忆,工作记忆是制定目标的地方。分配注意到的信息时,永久性记忆的成分也被激活。永久性记忆可以被看作是一个陈述性知识和程序性知识的巨大贮藏库。^② 正如,当我们听到考官提问综合分析题,考生也许无法把一字一句都记下来,而是通过控制加工器选择性地注意部分信息,把信息分配给工作记忆,制定目标,如分析得出现在要解答的是一道综合分析题,同时激活永久性记忆,通过程序性记忆和陈述性记忆,依据目标提出有效的解决方案并通过语言表述出来。

有学者指出信息加工理论认为陈述性知识(又称语义知识或言语信息)回答世界是什么的问题,其本质是输入的信息在大脑中形成命

① [美]贝斯特:《认知心理学》,黄希庭译,北京:中国轻工业出版社,2000年,第23页。

② [美]贝斯特:《认知心理学》,黄希庭译,北京:中国轻工业出版社,2000年,第24页。

题(或意义)的网络,表征它的基本单位有命题、形象和线性序列。同时指出信息加工理论认为程序性知识是关于如何做事的知识,即办事的一套操作步骤。这种知识以产生式的形式表征。产生式在形式上被表征为“如果—那么”的相依性陈述。陈述的“如果”部分包含了必须存在且为规则所运用的条件,“那么”部分包含了条件满足时将实施的行动。^① 所以,当永久性记忆被激活,陈述性记忆所贮存的知识会对信息进行识别,界定考官所提供的信息是什么,有什么普适性意义,包含哪些情节,是否有过类似经验等。而程序性记忆则分析出需要采用什么解题的技能方法,同时进行推理,并对存在的问题进行解决,提出本人回答该综合分析题的应对模式。推理并解决问题在形式上可理解为上文提到的“如果—那么”的相依性陈述,即依据不同的情况提出个性化的解决对策,如:如果是因为法律不完善,那么我们要进一步完善相关法律。所以,解决问题前先推导出存在的原因,推导的方式可借鉴上一节提到的六大影响力分析方法。

总的来说,对于考生回答综合现象问题来说,重点还是在于永久性记忆的运作上。通过陈述性记忆和程序性记忆的分析,我们基本上可以得出以下的解题思路:概念界定—分析推理—解决问题。答题思路清晰后,再通过语言表达出来,做出心理的、口述的、身体的反应,把内在认知传递给考官。

具体而言,回答综合分析题,基本上要包含以下内容:

1. 概念界定

每个人会在自己独特的经验知识背景中形成自己概念界定的标准,进一步了解我们所遇到的现象或观念的内在本质,判断其特征,把

^① 高民:《信息加工心理学的“知识”、“技能”观》,上海教育科研,2000年第9期,第16页、17页。

现象、观念放在适当的心理位置上。在这个信息加工的过程中,还有两个类别值得重视,那就是正向加工和负向加工。对于一件事看到其积极意义,可以有效发挥其优势;看到事件可能会变得更糟的情况,能提前分析原因,做好预防措施。过于极端则可能影响个人应对逆境的能力、幸福度和身体健康问题。所以,作为一名公务员要学会全面分析判断事件、现象、观念的积极意义和消极隐患。

2. 分析推理

分析产生现象的原因,从自我(事件的主人公)、他人(事件相关人或主人公的亲朋好友)、外部条件(社会背景)分析其动机和能力。如果是观点类题目,则从语义、情节(举例)、价值取向等进行分析。

3. 解决问题

针对问题的原因,结合自身经验和价值理念,有效提出解决对策,并表明自身所受启发。观点类题型则分析自身将如何在工作生活中践行该理念,发挥积极指导作用,避免负面效应。

二、真题演练

题目

2008年5月1日,我国政府信息公开条例正式实施。但调查显示,虽然各级政府的信息公开工作已取得很大进步,但信息公开整体状况仍不理想。对此,请谈谈你的看法。

【答题要点】

各级政府的信息公开工作有进步也存在不理想的情况,对此,我有以下看法:

1. 政府信息公开条例是为构建阳光型政府而公布的法规性公文,其实施,表明政府推动信息公开工作的决心,有利于保障公众的知情权,加强群众的监督力度,维护政府形象。(概念界定)

2.但是,如题目所说,调查显示信息公开整体状况仍不理想。究其原因,主要有以下几点:(分析推理)

(1)政府工作人员不够重视,信息公开不主动。(动机)

(2)各级政府部门没有专人负责信息公开事务,事务繁忙,没有及时更新网站信息,导致网络上所说的“休眠网站”现象的出现。(能力)

(3)政府人员对于信息公开的范围和程度把握不到位,公开的信息比较少或浅尝辄止,群众想了解的许多信息无法详细了解,难以满足群众需求。(能力)

(4)群众的维权意识不够强,没有给信息公开不到位的政府部门施加压力,一定程度上纵容了这种懈怠。(他人动机)

(5)信息反馈机制不完善。群众有意见也找不到合适的途径反馈问题。(他人能力)

(6)我国长期以来形成的官本位思想等文化,使得“民怕官”等传统思想氛围根深蒂固,短时间内很难化解。(外部条件)有一次,到某部门办材料,看到有两个人,其中一个因为政府人员没有跟他说明相关信息,他情绪有点激动,随同的另一个人拉住他说“算了,别跟他们斗,没用的”,然后事情就过去了。百姓对于政府没有做好的地方,大多不敢反抗。(结合个人经历举例子)

3.信息公开工作没有落到实处,条例只是一纸空文,群众维护不了自己权利,所以,我们要正视该问题,做好信息公开工作,具体可以采取以下措施:(解决问题)

(1)将信息公开工作列入政府考核机制,通过制度的奖惩来激励政府部门重视该问题。

(2)信息公开工作做到专岗有专人,对信息公开效果负直接责任,责任落实到人。

(3)完善信息反馈机制,拓宽群众的维权反馈途径,加强监督。

(4)加大《政府信息公开条例》及信息反馈机制的宣传力度,提高群众的维权意识和法律意识。

(5)政府官员多下基层,与群众交流、相处,拉近干群关系,倾听百姓心声,了解百姓真正关心的是政府的哪些工作信息,进一步完善信息公开工作。

这个现象也提醒了我信息公开工作的重要性,在以后的工作中,我也要自觉接受群众的监督,尽己所能协助配合信息公开工作的开展。

第六节 心理调节能力

一、调节方法简介

随着社会竞争的加剧,人们的比较心理也随之加重,比较金钱、房产、车子、奢侈品、牌子等。俗话说“人外有人,山外有山”,不管你拥有多少东西,总有人比你多,所以自我总是得不到满足,不断给自己提要求,内心沉甸甸,会让自己很累。也有不少年轻人,不知道自己需要什么,缺乏梦想和追求,内心空荡荡,会觉得无趣。这些也许是时代的特征,公务员考试也越来越重视考查考生的心理健康素质。2013年安徽和湖北省考面试中出现了考查心理调节能力的题目,这也是对“自我情绪控制能力”这一测评要素的考查。

本书笔试篇、面试篇介绍的都是心理调节的疗法,可供参考,只是比较专业,可能不太适合直接回答面试心态调节的题目。在此简单为大家介绍六种方法(详见表 2-2),具体可参照下文真题演练,结合个人实际情况进行答题:

表 2-2 心理调节题解题思路

| 角度 | 方式 | 具体内容 |
|------|----|---------------------------------|
| 自我 | 认知 | 了解事情全貌,寻找正向观念;写日记将内在声音表达出来,自我疗伤 |
| | 身体 | 睡眠、瑜伽、运动 |
| 他人 | 倾诉 | 找信任的朋友谈心,获得鼓励和认可 |
| | 帮助 | 帮助他人(做善事),体现自我价值,增强自我认同感 |
| 外部条件 | 娱乐 | 琴棋书画歌舞 |
| | 环境 | 保持环境卫生、整洁;外出旅游感受山水花草树木的生命力 |

二、真题演练

安徽真题

人生最困难的时候不是贫困的厄运,而是心灵和精神的疲惫,如果你遇到了将如何解决?

【参考要点】

心灵和精神的宁静、自在一直是我的追求,如果我遇到心灵和精神疲惫的时候,我平常会考虑做以下几件事:

1.睡一觉。平静地躺在床上,全身放松,偶尔会放点轻音乐,然后问问自己是什么让自己感到疲累,发生些什么事,还需要做什么事,心里在想什么,为什么会这么想。

2.如果我的自问有了答案,我会拿出日记本,把想到的话,写下来,写下来自然就能梳理出需要做什么事,先后主次也逐渐清晰。有时候会写下负面的想法,边写也会边调整,尝试着找到正向的积极的角度,去看待人、事、物。写日记能让我有种很安稳的感觉。

3.有时候可能事情比较复杂,自己处理不了,我会找我信任的一

两个朋友聊聊天,向她们倾诉,咨询意见。他们通常会给我鼓励和认可,我一直很感激我的伙伴们,总是给我力量和勇气。有时候我也会主动帮朋友做点什么事,或者参加公益活动,捐款之类的,让自己感觉自我存在是有价值的。

4.我还会找几个朋友一起去跑步、打球(根据实际情况,说出自己喜欢的运动项目),通过运动,把注意力转移到球、球拍、脚步上,就会忘掉烦恼,让自己满身大汗,可以放松。或者是出去爬山,看海,或者一个人在家里练瑜伽,运动、旅游能让人补充能量,恢复到精力充沛的状态。

5.我喜欢唱歌、弹古筝、看书。感觉心理疲惫的时候,跑到K歌房,唱一些符合心境的歌,把情绪唱出来,把心里的闷气喊出来,感觉整个人就舒服了。弹古筝,通过指尖和琴弦的触碰,拨弦的力度和速度的把握,去发泄情绪,让自己变得轻松。一个人的时候,我也喜欢看书,能让自己安静下来,还能学习(可以说说自己的其他爱好,比如跳舞、画画、吉他、钢琴等)。

6.还有一个是很多人也会做的,就是做家务。打扫房间、厕所,丢掉一些不必要的东西,把家里整理得干干净净的,就好像心里也清净多了,很舒服。

以上就是我平常感觉疲惫或者不开心的时候,会做的事。我是一个热爱生活,有梦想有信念的人,希望能如愿以偿考上理想岗位,继续传递正能量。

回答完毕!谢谢!

第三章 焦虑认知理论

第一节 焦虑概念界定

当前,尽管心理学界对“焦虑”还没有非常明确的定义,但国内外已经有不少学者对焦虑及焦虑症进行了系统的研究。

一、精神分析学说

弗洛伊德最早从心理学角度重视并探讨焦虑的问题。在《精神分析引论》第二十五讲中专门探讨了“焦虑”这个问题,弗洛伊德认为这个问题是各种最重要的问题的中心,我们若猜破了这个哑谜,便可明了我们的整个心理生活。对于焦虑的定义,其认为“大概地说,这个词常用来指知觉危险时所引起的主观的状态;这种状态称为情感,性质比较复杂”。^①所以说焦虑也是人的一种正常情感,是比较复杂的情绪。

弗洛伊德把焦虑分为真实的焦虑和神经病的焦虑,真实的焦虑对于我们似乎是一种最自然而最合理的事,我们可称之为对于外界危险或意料中伤害的知觉的反应。它和逃避反射相结合,可视为自我保存本能的一种表现。至于引起焦虑的对象和情境,则大部分随着一个人对于外界的知识和势力的感觉而异。^②

① [英]弗洛伊德:《精神分析引论》,高觉敷译,北京:商务印书馆,1984年,第180页。

② [英]弗洛伊德:《精神分析引论》,高觉敷译,北京:商务印书馆,1984年,第179页。

对于参加公务员考试的考生来说,产生的焦虑情绪属于真实的焦虑。对大家来说,现在面临的外界危险是公务员考试没通过,意料中的伤害是周围人的负面评论以及未来职业发展通道的不确定性。由于传统的官本位思想,公务员这个身份有着身份地位的象征,另外,随着经济形势的日益严峻,公务员福利待遇和职业稳定性也吸引着一批年轻人。2014年国考招录19538人,但据《新京报》报道,这场被称作“中国第一考”的考试,报名人数已由1994年的4400人,增至此次的152万人,20年间涨了344倍。竞争比例也由1994年的9:1,提高至2014年的77:1。^①在这种高度的竞争环境中,考生产生焦虑情绪在所难免。出于自我保护的本能,考生会启动自我应用防御机制来保护自己不受焦虑侵袭。比如,放弃考试、怕做错题所以不愿意再做练习、出现厌学心理。这种防御机制的运用,是无意识进行的,考生本身并不自知,长期下去,心理、身体都会受到影响,需要及时地调整状态。

二、认知人格理论

从认知的角度,乔治·亚历山大·凯利关于焦虑提出了“个人建构理论”。在《Personal Construct Psychotherapy》一书中写到“Kelly defined anxiety as a form of literalism in which the constructs of weakness and danger are rigidly linked to certainty, detailed knowledge of the future and the capacity to master and control reality.”^②即凯利定义的焦虑是表面的结构形式,这种结构里,脆弱和危机感是与肯定的、详细的对未来的认识以及对现状的掌控紧紧相连的。个人

^① 《新京报》A06版国考20年报考人数涨344倍。

2013-11-7 http://epaper.bjnews.com.cn/html/2013-11/07/content_476317.htm · div=-1.

^② David A Winter PhD and Linda L Viney PhD, Personal Construct Psychotherapy Advances in Theory, Practice and Research, London: Whurr Publishers Ltd, 2005, p.35.

容易察觉未来的危机感,使当下变得脆弱。

在《焦虑与焦虑性障碍》一书中也提到:凯利认为人是一个感觉器,表现为认知结构。随着主体与环境的相互作用,这个认知结构会不断丰富,增加一些新的思想。为适应新的环境,意味着主体原来的认知结构和思想意识在发生改变,并吸收一些新的信息。焦虑正是由于主体的认知结构与新环境不适应,或是由于主体担心自己无法适应新的环境而引起的。无法适应环境变化的僵硬的认知结构使主体变得更加脆弱,难以克服焦虑,也很难减轻自己的压力。^① 在考生中,有一部分是第一次考公务员,从决定参加考试开始,备考公务员考试这个新任务就要求考生必须增加一些对于考试的认知。为顺利考上公务员,意味着考生原来的认知结构和思想认识要发生改变,学习新知识。然而,公务员考试所需要掌握的方法技巧有时候很难被原有知识体系所理解,考生担心自己会考不上公务员。在个人建构理论中,也提到当我们不能预测将来的事情时,焦虑就会随之产生,也就是说,当我们的个人建构不能弄清楚生活中发生的事情时,焦虑就产生了。^② 我们不知道能不能考上公务员,不知道考试的时候要解答什么样的问题,不知道会遇到什么样的面试考官,即将到来的考试会引发更多的焦虑。

三、认知评价情绪理论

理查德·拉扎勒斯,行为治疗法的代表之一,也因其首次命名的行为疗法及认知评价情绪理论而著名。拉扎勒斯的认知评价情绪理论,把现象的研究、认知理论和情绪生理学的研究结合起来考虑,对于

^① [法]皮尔吕奇·格拉齐亚妮:《焦虑与焦虑性障碍》,邹媛媛,李俊仙译,天津:天津人民出版社,2010年,第13—14页。

^② [美]伯格:《人格心理学》,陈会昌译,北京:中国轻工业出版社,2010年,第262页。

焦虑情绪,拉扎勒斯提出“相互作用模式”,他认为焦虑情绪是由于主体感觉现实情况与自己所期待的目标不一致而引起的。^①很多考生在决定考公务员的时候,给自己设定了一个目标,一定要考×××分。但是,当开始购买复习资料的时候,书店老板可能会推荐5本厚厚的模块宝典,还有历年真题、模拟题及其他复习材料,考生一翻开书,密密麻麻的知识点和解题技巧,瞬间眼花缭乱。新的认知就出现了,自我听到了一个声音,在说:“原来考公务员要学习那么多,什么时候才能学完,我静不下心来,估计考不上了。”这个想法让自己意识到现实的残酷与设定的目标有一定差距,这个时候你内在的感受就含着焦虑情绪,可能还伴随着厌恶、羞愧和害怕的情绪。如果你再提醒自己考上公务员是多么的重要,必须要考上,那焦虑情绪就继续累加,还可能会出现压抑情绪。

在面试备考中,也有考生给自己设定了高分目标,但在练习中发现自己3分钟答完4道题,会出现找不到重点,语言表达不流畅,思维逻辑混乱等问题。觉得现实中自己的水平与所期待的目标不一致,于是,焦虑感产生了。特别是在面试培训班里,有些学员对答如流、逻辑清晰、自信从容,相对比而言,水平中等偏下的学员会明显地感受到自身的差距。越是这样,越不敢上台演练,进步越慢,焦虑感也就越重。所以,建议培训班的老师在分组练习的时候,一方面考虑强弱搭配,以强带弱,快速提升能力;另一方面也要考虑强强搭配和弱弱搭配练习。强强联合可以各取所长,弱弱协同,可以让表现比较弱的学员从别人的缺点里找到自己的优势,同时相信他的竞争对手有可能水平比自己低。有些要求多年工作经验的岗位,考生离开学校多年,学习效果往

^① [法]皮尔吕奇·格拉齐亚妮:《焦虑与焦虑性障碍》,邹媛媛,李俊仙译,天津:天津人民出版社,2010年,第9页。

往不如应届毕业生快,但是不要只看到自己的缺点,低估自我,要相信,你的竞争对手情况跟你是差不多的,非报考同个岗位的优秀考生,跟你的目标不冲突。以后,再跟表现优秀的考生一起练习,以学习的心态替代盲目比较,才能做到取长补短,实现自身目标。

第二节 焦虑成因分析

一、弗洛伊德焦虑解析

弗洛伊德认为出生是焦虑性情感的起源和原型,第一次的焦虑是由于与母体分离而起。Angst(焦虑)——angustiae, Enge 意即狭小之地,或狭路——这个名词所侧重的为呼吸的紧张,而这种用力的呼吸乃是一种具体情境即指子宫口所产生的结果,后来几乎总是与一种情感相伴而起。^① 由于我们每一个人都必然要经历从母体分离的过程,为引发焦虑埋下了伏笔,所以在日常生活中,对环境中危险产生焦虑情绪是很正常的事。每个考生,刚开始接触考试,有一定焦虑情绪是正常的,大可不必自我否定,要避免为自己贴上诸如“我有病”“我心理素质差”的标签。

二、沙利文的焦虑理论

后来,许多精神分析学家曾对焦虑理论加以修订。如哈里·斯塔克·沙利文认为:“焦虑是人际关系分裂的表现;人际关系分裂是焦虑的根源。人与其必要环境构成‘人际场’。这个场通常处于不平衡状态。不平衡的根源有二:一是躯体需要没有得到满足而导致张力的存在;二是由焦虑导致张力的存在。当个体获取需要满足的方式受到重

^① [英]弗洛伊德:《精神分析引论》,高觉敷译,北京:商务印书馆,1984年,第180页。

要的他人的谴责,或者有可能受到重要的他人谴责时,个体就会产生焦虑。”^①

从小我们的父母、老师、兄长常常会告诉我们评判标准,对我们做出反应性评价。有些考生想到“我不想考公务员,就不用这么辛苦学习”,但是,又担心受到谴责,比如“会让爸妈失望”“爸妈可能会觉得自己不争气”“周围的亲戚朋友会觉得我不够优秀”,这时焦虑情绪就产生了。

在这里有个关键因素——重要的他人,比如父母、老师、伴侣等。越是在乎的人,我们越看重他们的评价,根据他们的评判标准来衡量自己,以他们的评价来界定自己。当生命中重要的人物对我们做出否定性评价的时候,也许我们会感觉自己不被接受,甚至泛化到不被全世界认可(他们对自己来说就是全世界),渐渐地,会丧失人际安全感,从而产生强烈的焦虑感。所以,如果你的伴侣或者小孩正在备考公务员,请多给予正向评价,多表扬、赞美,这对考生保持自信是很重要的。当然,如果你就是考生,可以把这一段话拿给你在乎的人看看,他们会配合你的。

三、公务员考试焦虑成因分析

根据弗洛伊德对焦虑的成因分析,也许我们对环境中真实的危险产生焦虑情绪是很正常的事。然而,公务员考试这一特定情境引发的焦虑情绪难免会给考生带来困扰。其诱因比较接近沙利文的分析,即“人际关系分裂是焦虑的根源”。考生与其周围环境构成“人际场”,当自我要求、父母期盼、社会文化与自我驾驭考试能力不平衡时,公务员考试焦虑就产生了。具体而言,引起考生焦虑的原因可以分为四个方面六项指标。

^① 蔡飞:《沙利文的焦虑理论》,《江苏教育学院学报》(社科版),1995年第3期。

(一) 四个方面

1. 自我

在公务员考试备考中,自我引发的焦虑主要包括以下两种情况:

(1)考生担心内在自我形象受损。考生担心没考上公务员的经验,会给自己留下负面记忆,从而产生“失败者”的概念和自我形象,尽管自己浑然不知。一旦练习过程中出现低分现象或难题解不出来的时候,会觉得自己出现在考场上就是滥竽充数,充其量是个炮灰,就这样不断否定自我,最后变成一个连自己都不喜欢的人。越不喜欢就越想改变,越想改变越变不了,越变不了就越焦虑。

(2)自我备考过程中伴随着焦虑的身体反应,比如失眠、食欲不振、心悸出汗,有些考生不仅额头出汗,面试答完题连手心都是湿的。越是出现身体反应,越打开负面记忆的重播键,启动焦虑模式。

2. 他人

考生因为担心没考上公务员会降低他人对自己的评价,而加强了焦虑感。在第一节内容我们提到过公务员这个身份在我国特殊性,是否能考上公务员已经不只是一份职业那么简单,甚至关乎宗族兴旺、家庭发展前途、个人命运,“三座大山”压在考生身上,似乎很多人在关注考生这“愚公”能否顺利“移山”。所以,考生怕家人失望、怕不被社会圈子接受、怕看到旁人鄙夷的目光。特别是别人眼中的佼佼者,如学生会主席、社团团长、老师等,习惯了当榜样,经不起失败,更可能有这方面的担忧。

3. 过去

(1)过去失败的考试经历,形成长期记忆,记忆的重播影响对当下考试的判断。比如上次公务员考试没考上,高考落榜了,重要考试总是发挥失常等的考试经历都有可能对这次考试产生影响。“上次公务员考试没考上”会觉得自己跟公务员无缘,怎么努力也做不到。“高

考”是人生一个重要的转折点，而“公务员考试”似乎关系到你要在什么地方以一个什么样的身份和别人打交道，跟高考一样都是处于人生的十字路口。“高考落榜了”容易联想到“公务员考试”是不是也注定要落榜。“重要考试总是发挥失常”这一观点直接秒杀了现在任何考试得高分的经历。这些都会让自己很累。

(2)刚过去的复习过程中，对应试准备不足。有些学生为参加公务员考试已经准备了一年、半年、一个月、一个星期……在这段时间里，对考试试题和解题技巧掌握还不牢固，解题思维不清晰、对考场情况还不了解，又急于提升能力，于是刚过去的这部分复习经历就会干扰自我评价，从而产生焦虑情绪。

4. 未来

请你静下心来观察自己老想要脱离当下时刻的思维惯性，思维忽而飘回过去忽而朝向未来。思索着未来的时候，你把未来想得比现在更好或更坏。若设想的未来比现在更好，它会给你希望，带给你力量和期待；如果它比现在更糟，则会让你焦虑。

许多考生往往会担心未来发展前途。希望将来能考上公务员又担心万一考不上呢，这种对于未知的恐惧容易引发焦虑。复习的过程中，有个问题常常会出来客串，即“万一我考不上公务员怎么办？”你可以试着现在就回答自己，拿出纸和笔，把答案写下来，尝试着写出一些正向的答案。

比如，笔者有一个朋友，女生，1987年生，出身公务员家庭，但是她比较喜欢从事商业活动，于是，毕业后在广州选择了在一家网络游戏公司工作，半年就做到总监的位置，之后自己出来单干，开了一家网络游戏公司，两三年身家就过百万，现在业务范围已经扩大到国外。所以，就算考不上公务员，也要相信自己，未来的路，选择可以很多。

(二) 六项指标

公务员考试焦虑成因这四要素还可以细分为6项指标,分别是I项(Image),考生担心自我形象受到损害;H项(health),考生考试时会有焦虑的身体反应;E项(Evaluate),考生担心他人对自己的评价;P项(prepare),考生担心对应试准备不足;C项(Content),考生对应试题内容准备不足;F项(Future),考生担心自己未来的前途。这些在后文“公务员考试考前焦虑程度测量量表”的章节中,会有详细的描述,通过测量还能帮大家了解到引发自身焦虑的主要原因和次要原因分别是什么,并提出相应的对策。

第三节 焦虑模式探索

一、贝克:焦虑信息处理的认知模式

贝克和埃莫里认为,面对使人紧张的事件,焦虑的主体会表现得很脆弱,根据不同的情况,他们会进行一些信息加工。在个体自我发展的过程中,个人的行为与社会环境相互作用,会形成一些图式。个体形成的图式增多,它们就会组成一个“群集”,这个集包括记忆、意义、期待以及分析事件的方法,并使主体采取积极的应对策略。^①对于“图式”这个概念,奈瑟把它定位为一种记忆的唤起和经验的再现。比如有些考生考了2次、6次、10次公务员都没有考上,每一次考试焦虑感都比上一次强。第一次考试落榜,在心里刻下了“公务员考试失败”的印记,第二次考试机会来临的时候,对于自己打个翻身战是非常重要的,于是开始期待,但“公务员考试”几个字,会引发原来的失败记

^① [法]皮尔吕奇·格拉齐亚妮:《焦虑与焦虑性障碍》,邹媛媛,李俊仙译,天津:天津人民出版社,2010年,第18页。

忆,带来一些歪曲的或错误的信息指导。比如告诉自己“我总是失败”“我临场发挥能力差,现在怎么练习也没用”……总之,对于即将来临的考试相关信息,转化成长期记忆的信息,不经意间会筛选出负面信息,指挥当下的行动。有时候,终于对自己说“你已经准备得很充分了,这次一定行”,又会有另一个声音告诉你,“别高兴得太早,太大意的话你还是会像上次一样失败”,转眼间,心情像荡秋千一样,从至高点又跌落到低谷了。

在多年研究后,贝克等提出焦虑是一个复杂的心理过程,伴随着焦虑信息加工过程,表现出四个因素:

- 1.生理上:提高自主系统的警觉性,准备采取逃避或保护措施来应对面临的危险。
- 2.行为上:采取实际行动来应对面临的危险,以进行自我保护。
- 3.情感上:产生恐惧感或焦虑感。
- 4.认知上:出现感官知觉上的症状、不现实感、过分警惕感或反省自我;思维困难、难以集中精力、无法控制自己的行动、推理困难;概念上的症状:认知歪曲、害怕、恐惧和经常性的无意识思维。

考生在公务员考试备考过程中,也会面临这四个因素。

1.生理上:决定进入复习状态后,一感觉到复习难度,生理上会选择逃避或自我保护,比如生病,以生病为由可以暂时不复习,或者可以告诉自己生病了复习效果不好是理所当然的。经常出现的病症有头昏腹痛、瞌睡失眠、心悸出汗,从而又导致了食欲不振、身体疲惫,干扰正常答题思维,难以专注备考,记忆下降。

2.行动上:如果采取积极的行动则会开始着手咨询有经验的前辈、买书、买网络课程、参加培训班等;如果采取消极行动则会放弃备考,外出游玩或上网玩游戏。

3.情感上:出现紧张的情绪,易怒失控,内心忐忑不安、有种心悬

在半空的失重感,担忧自己的表现,为自己存在的问题感到烦躁。

4.认知上:会出现对自己的弱点过分警惕、精神不集中、逻辑思维掉链子、自我否定等情况。

二、拉赫曼:选择性注意和过度警惕的焦虑模式

与贝克的焦虑信息加工认知模式相比,拉赫曼的焦虑模式更偏向于信息的选择以及对负面信息的偏爱。为了解释病理性焦虑障碍的形成过程,拉赫曼研究了焦虑的模式(如图 3-1 所示),主要包括两个方面:选择性注意和过度警惕。^①

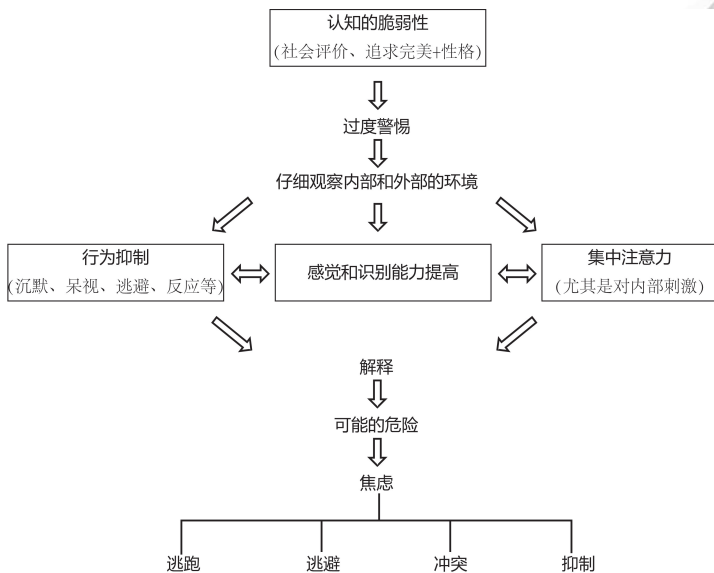


图 3-1 拉赫曼于 1998 年提出的焦虑模式^②

^① [法]皮尔吕奇·格拉齐亚妮:《焦虑与焦虑性障碍》,邹媛媛、李俊仙译,天津:天津人民出版社,2010年,第25—27页。

^② [法]皮尔吕奇·格拉齐亚妮:《焦虑与焦虑性障碍》,邹媛媛、李俊仙译,天津:天津人民出版社,2010年,第26页。

（一）选择性注意

首先,当焦虑个体面临恐惧场面时,他们会作出比实际情况过分严重的估计。比如面试模拟演练过程中,有一位考生,我们称她为“甜甜”(化名),答题的时候,本来应该是前面讲的内容,回答到后半段才想起来,于是再做补充。答题完毕后,笔者问她自我感觉怎么样?她说逻辑好混乱。平常我们会比较注重培养学生的逻辑列点思维,尽量分层次按照第一、第二、第三的列点回答问题,能够更方便考官分析我们的答题内容和得分点。其实,在考场上,得分点的先后顺序对面试分数影响并不大,不至于严重到被评价为“逻辑混乱”的程度。

其次,焦虑个体集中注意力的能力是有限的,他会把注意力全部集中在危险刺激源上。在危险信息源上过度集中注意力,会消耗能量,然后觉得浑身无力、疲乏、压力大,或许又会抱怨自己,这些过程都是自己在为难自己。就像上文提到的甜甜,在答题过程中,列点清晰、语言表达流畅、表情自然这些优点她都选择性忽略了,只把注意力集中到“逻辑混乱”上,于是,自我否定。

（二）过度警惕

当面临新的情况时,焦虑个体会表现得过度警惕,总是试图寻找危险信号,把内在的和外在的信息解释为危险信号而不是辩证看待,对潜在的危险表现得极度敏感。

公务员考试的考生有过一次失败经验之后,会总结自身存在的问题,看似是对症下药的好苗头,但在心里,一不小心就会把问题等同于自己,在以后的练习中,对总结的问题表现出过度的警惕,用固有的经验去理解新的信息,对类似的情况很敏感。上文提到的考生甜甜如果没有被引导,下一次在全真模拟之前,也许会有这个想法“估计我这次练习逻辑又要乱了”,于是又把注意力集中在逻辑混乱上,答题时会更

紧张,效果可能也会受影响。

所以,笔者会借助笔试篇和面试篇两大秘籍,带大家一起去探险,一路披荆斩棘,破除错误信息加工模式,摆脱选择性注意、过度警惕等不合理的认知理念,公平公正地理解内在、身体和环境所传递的信息,还自己一个公道。

第四节 焦虑与学习效率的关系

通过上文对焦虑的分析,似乎大部分精神分析学家和精神病学家对焦虑的评价是偏消极的,但也有一些心理学家的研究表明,并非所有的焦虑都是消极的。参加考试的考生们看到上文的分析,不要过于担忧。

据研究,焦虑与活动效率之间的关系呈倒 U 型曲线(如图 3-2 所示),适度的焦虑能提高工作、学习的效率。耶克斯和多德森对焦虑与学习效率的关系做了更为详尽的研究。他们认为,学习效率与焦虑水平的曲线关系随学习任务的复杂性而变化。^①

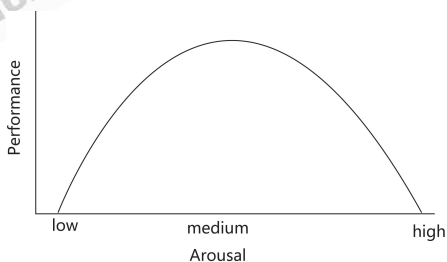


图 3-2 耶克斯-多德森定律倒 U 型曲线

^① 陈录生等:《新编心理学》,北京:北京师范大学出版社,1995年8月第1版,第112页。

具体而言,耶克斯-多德森定律(The Yerks-Dodson Law)表明操作与激动水平之间的曲线关系,随着操作的难易和情绪的高低而发生变化。操作困难的代数问题的最佳状态,处于较低的激动水平;操作初步算术技能的高峰处于中等水平;操作简单反应的高峰,处于较高的激动水平。

这说明,随着公务员考试备考的难度加大,备考效果越容易受到较高激动水平的干扰。如高度紧张或过分高兴时,做简单题效果还可以,解答难题则效果不佳。所以,在平常的备考过程中,出现适度的焦虑对学习是有帮助的。同样的,中等强度的焦虑情绪也比较有利于考试,一旦焦虑情绪过高,原先烂熟于心的解题技巧、知识点、答题逻辑、名言警句可能会被遗忘,逻辑思维能力也会下降,因考试“怯场”而影响考试效果。

可能有些读者会有疑问了,那我怎样才能衡量自己是轻度焦虑,中度焦虑,还是高度焦虑呢?不用着急,在笔试篇和面试篇的第二章,笔者为考生量身订制了一套测量量表。如果你现在就想知道自己的焦虑程度,可以随时翻阅,并进行测量,相应的测量方法和结果分析在文中都写得非常详细。对于在笔试、面试的不同备考阶段面临的如何复习、需要准备什么、如何调整心态、如何保持内在的宁静等备考困境,笔者都会带着大家一一破解。

第二部分 笔试篇

现在,离考试大概还有多少时间?

你是第一次参加公务员考试吗?

你做好复习计划了吗?

你已经复习了多长时间?

你是否已经了解各科目的解题技巧?

你对自己有信心吗?

若复习过程中出现负性观念,你学会调整了没?

越接近考试可能会越紧张,你准备好了吗?

先试着回答以上问题,接下来的内容会帮大家答疑解惑。有时候,我们不知道自己每个阶段要做到哪一步,不经意间就会对自己提出高要求,甚至出现所谓的“好高骛远”,但现实的能力与理想的效果难免有差距,焦虑情绪随即产生。如何保持复习过程的宁静和高效?接下来这部分内容,将从考前1—6个月、考前一周、考试当天三个时间段帮大家进行心理调节。

第四章 考前 1—6 月

公务员考试笔试的备考时间长短可以由主观决定,笔试需要学习的方法技巧比较多,建议考生最好提前 6 个月开始备考。备考过程就像翻越一座几千米的高峰,山顶会有别样的风景在等着你。但这一路攀爬,环境可能是风和日丽,也可能是狂风暴雨;我们可能健步如飞,也可能举步维艰。现在,请你想象着自己正站在山脚下,此刻你是想开始往上爬,还是犹豫不前?凡事不能一蹴而就,如果决定欣赏山顶美景,请迈出步伐,跟着我,一起来披荆斩棘,欣赏一路风光,冲向山顶,走进山顶那座名叫“考场”的殿堂,继续闯关,走进未来的生命图景。

第一节 时间线疗法

现在距离考试大概还有多少天呢?

请写下来:_____天。

现在什么心情?

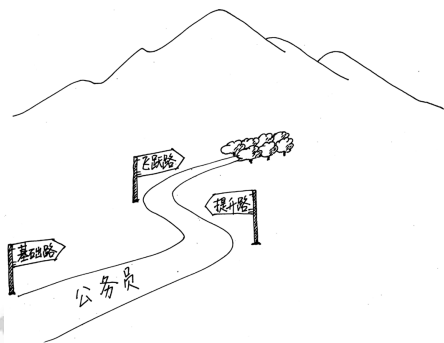
请写下来:_____

如果现在离考试还有 6 个月的时间,现在的你知道在接下来的日子里,需要经历一个什么样的过程才能顺利进入公务员面试环节吗?如果你是第一次准备考公务员,笔者会带着你去看看这段路程。如果你曾经参加过公务员考试,就让我们一起来回忆并查漏补缺,再起征程。

请轻轻地闭上眼睛,做几个深呼吸,把右手放到腹部,当你吸气的时候,感觉肚皮在膨胀,当你呼气的时候,感觉肚皮在收缩。想象着你

面前,有一条路,你需要走 6 个月,才能到达公务员考试笔试那一天。现在,请你想象,自己像天使一样,身上长出了一对翅膀,这对翅膀有着神奇的力量,可以让你像雄鹰一样展翅高飞,也可以像时光机一样带你进入时空隧道,带你去到任何你想去的地方和想到的时间点。

现在,请你张开手臂,让这对翅膀带着你飞向未来,准备好了吗?准备好,我们就出发了,一起去体验备考之路。这条路有两个拐角,三段路,分别是基础路、提升路、飞跃路。基础路比较长,预计得走 4 个月,提升路和飞跃路较短,各走 1 个月。闯过去,我们就能看到终点。



第一站 基础路

在基础路的路口,你会看到自己在制定复习计划,大概需要一周的时间。

也许那时候你开始犹豫是报培训班还是看书自学。如果选择培训班,则严格按照培训班的安排先认真听课,再分模块大量做题,打牢基础。如果你选择的是买书自学,那就需要花更多的时间和精力去备考,行测一科有五个部分,除了常识,其他部分基本上需要花 2—3 周时间学习,数量关系与资料分析 4 周,言语理解与表达 3 周,判断推理 3 周,常识 1 周;申论 4 周,从阅读能力提升、综合分析、解决问题、公文和文章写作,循序渐进。除了时间分配,还需要确定复习顺序,比如先行测后申论,行测部分先从自己擅长的入手,文科比较好的考生,建议顺序为:言语理解与表达、判断推理、数量关系与资料分析、常识;理科

比较好的考生,建议顺序为:数量关系与资料分析、判断推理、言语理解与表达、常识。

制订完复习计划,请启动翅膀再往前飞。

你会看到自己按照既定的计划在认真复习,言语和判断科目前2周以学习解题技巧为主,后1周分模块分知识点做题,熟悉运用解题技巧,提高做题速度;数量关系与资料分析部分各学习两周,一周学解题技巧,一周做练习题;常识科目又重新梳理了政治、历史、地理等知识。你看到自己的生活很充实,资料堆得满满的,仿佛回到了单纯美好的高中时代。有时候,在不断重复的学习中,你也会偷懒,会想出去透透气,睡个懒觉,没关系,想休息就休息,每周安排一天时间放松自己,对自己说“我爱你,谢谢你,对不起,请原谅”“我爱你,谢谢你的付出,对不起我让你受累了,请原谅”。在第三节笔者也会带大家进行内在清理,缓解疲劳和紧张感。

终于,你和眼前的行测参考资料和练习题本都打过照面,从相见、相识到相知,了然于心之后,很洒脱地合上书本,放到桌边角落,把申论的资料请出来,恭敬地对它说一声,“你好,我们做个朋友,好吗?谢谢你!”这个朋友会陪你度过接下来的一个月。跟书本做朋友这个感觉也许能让你找到童年的回忆,就好像小时候玩玩具,kitty猫、米老鼠或者小汽车,你能感觉到它们想跟你一起玩还是想在一旁看着你玩,可能这种感觉已经不在你的意识层面停留,但你潜意识里还封存着这样的记忆,所以,当你看到笔者所说的童年记忆这些文字,会不禁会心一笑,感觉有点温馨。假如你有小孩或者你认识一些5岁左右的小孩,你会有更直接的体会,比如他们睡觉的时候还要抱着娃娃,玩耍的时候会跟你说“猫猫说要抱抱”之类的话,在小孩眼里,所有的东西都是有生命的。希望这份灵性能一直伴随着我们,把复习资料当朋友,把书桌、椅子等等周围的事物当伙伴,生活会更加多姿多彩。

翅膀带着你继续往前飞,飞到一个月后,那一天,你看到自己跟申论书籍都混熟了,回头再翻翻行测资料记下的知识点,申论的答题要

求,依依惜别。只是,“留恋处、兰舟催发”,路的拐角就在前方,拐角的新征程在等着你,请淡定地转身,继续前行。

第二站 提升路

翅膀带着你飞到提升路的路口,你看看路边指示牌,写着历年真题演练。

请整装出发,看看自己如何进行真题演练。也许你会看到自己在购买历年真题卷。如果这次是参加国考,则购买国考和联考的真题卷,先做国考题;如果你所报考的省份省考是单独命题,则购买省考和国考历年真题,先做省考题。

选定资料便开始做套题。国考从 2007—2014 年总共 8 套题,联考从 2009—2013 年上下半年两次考试共 10 套,省考从 2005—2014 年也有 10 套题,提升路一个月,你将会完成至少 18 套题,每周要完成 4—5 套题。这段路途,要求你做题的时间及顺序严格按照考试时间进行。

翅膀带着你继续往前飞,飞到提升路的倒数 $1/10$ 路程,看到自己完成最后一套真题卷(如果参加 2015 年的国考,建议把 2014 年国考题留到最后做),作总结分析,然后把所做过的历年真题总结看一看,再回顾一次做错的题。这个时候你看到一个胸有成竹的自己,蓄势待发。于是,你起身,冲过拐角,往考前最后一个月飞去。

第三站 飞跃路

翅膀把你带到飞跃路,路标显示“把握命题规律、预测考点”。

你看到自己开始着手建立 Excel 表格,纵坐标是各科目的模块和知识点,横坐标是年份,然后把上个月所做的考试套题的题目进行分类,比如言语科目的主旨题题量统计,如果时间允许,还可以细化到主旨题的各个小知识点出过多少道题,如“转折关系”题量统计(详见表 4-1)。把历年真题的统计数字记录到 Excel 表格,并统计出各个知识点历年共考过多少次,各个知识点近几年是属于必考、会考、选考还是基本不考,近三年常考的题型有哪些。把这些工作做完,命题规律就一目了然了,预测考点也就不在话下。

表 4-1 言语模块主旨题命题规律归纳表

| 模块 题型 | 方法 技巧 | 知识 点 | 题量 总计 | 2014 年 | 2013 年 | 2012 年 | 2011 年 | 2010 年 | 2009 年 | 2008 年 | 2007 年 | |
|----------|----------|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| 主旨题 | 关联词 | 递进 | 2 | | | | | | | 1 | 1 | |
| | | 转折 | 5 | | | | | | 1 | 4 | | |
| | | 因果 | 7 | | | | 2 | | 2 | 1 | 2 | |
| | | 并列 | 8 | | 1 | 1 | 2 | | | 1 | 3 | |
| | | 条件 | 15 | | | | 11 | | | 1 | 3 | |
| | | 杂糅 | 0 | | | | | | | | | |
| | 行文脉络 | 总分总 | 3 | | | | 2 | 1 | | | | |
| | | 分总 | 13 | | 1 | 1 | 4 | 1 | 5 | | | 1 |
| | | 总分 | 4 | | | 1 | 1 | | | | | 2 |
| | | 分分 | 2 | | 1 | 1 | | | | | | |
| | | 分总分 | 2 | | | | | | | | | 2 |
| | 方法技巧 | 反面论证 | 3 | | | | | | | | | 3 |
| | | 观点援引 | 3 | | | | 2 | | | | 1 | |
| | | 表达倾向性 | 0 | | | | | | | | | |
| | | 代词指代 | 0 | | | | | | | | | |
| | | 举例论证 | 1 | | | | | | | | 1 | |
| | | 成分分析 | 0 | | | | | | | | | |
| | | 选项差异 | 0 | | | | | | | | | |
| | | 排同求异 | 0 | | | | | | | | | |
| | | 背景铺垫 | 1 | | | | 1 | | | | | |
| | | 主体排除 | 1 | | | 1 | | | | | | |
| | | 原因辅证 | 1 | | | | 1 | | | | | |
| | | 总计 | | 61 | | 3 | 5 | 26 | 2 | 8 | 10 | 17 |

当然,统计过程工作量比较大,这是华图教育专职老师们做的教研工作。在考前一个月,如果你去华图前台咨询,一般会推荐你参加“考前预测集训营”这个课程,会跟你说课程要求是老学员才能参加,如果你不是老学员至少也要是复习了很久的考生,要不然,听课听起来会很吃力。原因就是,这个班的侧重点在于帮助大家总结命题规律,预测考点。如果自己觉得前 5 个月已经准备得不错了,建议自己总结规律,因为这个过程会促进思考,从一个更高的角度去看待各个科目,而且自己总结出来的信任度可能会更高。只是,工作量比较大,如果想节省时间,也可以考虑参加培训班。

随后,你还会购买相关的模拟题密卷,再次按照考试时间进行模拟演练,了解自身强弱项,把握解题速度和做题顺序。

慢慢地,你往前飞,看到自己总结了命题规律又花了一周时间进行模拟考试,已经有了个性化的作答顺序,解题速度把握得当,技巧运用驾轻就熟。把这种感觉再放大 1 倍,5 倍,10 倍,去感受,体会这份自信无畏的感觉,让这种状态一直保持下去,持续到考前一周,延续到考试当天。

第四站 考场站

翅膀带着你飞到了考试现场,终点站到了,去看看你参加考试的情景。到考场所在学校,看公告栏查找自己的考场,进教室候考。考试铃声一响,你看到自己拿起试卷开始答题,请你飞到正前方,欣赏自己那种忘我的状态,很顺利地参加完笔试。

翅膀带着你继续往前飞,飞到你查询考试成绩那一刻,恭喜你,你成功进入面试。你做到了,这 6 个月的努力得到了验证,这个时候你想对自己说什么? 把这些话表达出来,把自己完全融入到这个场景中,去感受,让时间再停留片刻。

带着这份感受,转身,朝向当下,慢慢张开双手,展开翅膀,飞回到

现在，一路上去回顾为了获得这份成功的感受，自己走过的飞跃路、提升路、基础路，看看这一路经历的过程。请潜意识代为保管这份体验，轻轻地，说一声“我爱你，谢谢你，对不起，请原谅”，对自己的内在进行清理，保持内在的宁静平和，回到现在。

如果准备好，请慢慢地睁开眼睛。伸出双手，手心戳一戳，抚摸脸，按一按眼睛，把这份热度、这份爱传递给自己。

在这个过程中，你看到什么，想到什么，请把它们写下来：

通过时间线疗法，我们一起经历了笔试备考之路，探索备考计划，找寻内在宁静，坚定信念，以求做到“兵来将挡水来土掩”。就像打太极拳，求内外兼修，身心合一，以静制动，以柔克刚，阴阳并济，四两拨千斤，内心的平静才能带领我们走向彼岸。就像灵性导师克里希那穆提在《生命之书》中所说“心只有摆脱掉所有的妄念才可能真的去体验。心中的真相不是一种概念，你只能在每个当下直接地体验它”。^①面试备考也不只是一个概念，我们只能一步一个脚印，在每个当下去体验它。

^① [印度]克里希那穆提：《生命之书》，胡因梦译，南京：译林出版社，2012年，第52页。

第二节 正念疗法

一、正念疗法基本理念

正念被称作佛教禅修的核心,与任何宗教信仰冲突无关。“正念减压疗法”的创始人乔恩·卡巴金在《此刻是一枝花》一书中,提到“正念是以一种用心的、专注于此刻、不加任何判断的特殊方式集中注意力。这种专注力让我们清楚地感受到眼前的现实,并接受它,让我们清楚地知道生命的画卷是一刻一刻地打开的”。^① 正念是一种修行方式,通过觉察、呼吸、行禅、观照内在等修习方式,让你充分感受生命,体验生活。

在生活中,各种思维漫天飞舞。具体而言,思维常常在时间流里游走,沉湎于过去和未来,忽略了当下的存在,诱发潜藏于内心深处的焦虑、恐惧和不安,驱使我们做出各种无意识的惯性行为,各种问题接踵而至。在笔试备考过程中,有时候会觉得自己跟不上进度,自我贬低;有时候担心未来没考上怎么办,焦急、压力大;有时候会跟周围优秀的同学比较,又觉得自己还存在很大差距,自我否定,各种问题把自己压得喘不过气来,慢慢地对自我失去信心。

你是不是有点想告诉自己,不要有这些想法,试图去压抑这些念头。丹尼尔·威格纳(Daniel Wegner)教授和他的同事的研究表明,当你越是想要压抑某个念头的时候,它反而越挫越勇:我们对思维的控制只能让它往相反的方向发展。我们可以一起来做个试验,内容很简单,就是让眼睛离开书本一会儿,随意想想,但脑中尽量不要想到笔试备考的事。请坚持一分钟,一定不要有让有关公务员考试笔试备考过

^① [美]乔恩·卡巴金:《此刻是一枝花》,润秋译,上海:文汇出版社,2008年,第4页。

程中的任何想法或情境出现在你的脑中。

一分钟过后,你有什么发现?你能压抑备考的念头吗?试图压抑不想要的念头并不是让头脑清醒的有效方式。也许你会问,那什么是有效方式呢?这种方式就是觉察此刻,活在当下。也许我们阻挡不了波涛的澎湃,但是我们可以乘风破浪。随着风浪起伏,活在每一个瞬间,而不试图去阻止风浪起伏。这种感觉也像爬山,1000多个台阶在前方,放眼望去,容易滋生恐惧、畏惧心理,而如果只是关注当前脚下的三五个台阶,则显得轻松自在。所以,拥有超越时间的心智,回到此时此刻,转化自我,这也是正念疗法的魅力所在。在漫长的笔试备考时间里,随时可能出现负面情绪,你可以根据实际情况,选择正念疗法的任一技巧,带自己走入平静的内在。

二、正念疗法技巧应用

在笔试备考过程中,每周会有不一样的复习内容,一周七天,古人云“日省吾身”,每天我们也可以给自己留出十到二十分钟思考时间,一是总结当天复习内容;二是清理内在,觉察身体与周围的一切,进行正念式呼吸,疗愈内心的疲惫与压力,增强自我认同,活在当下。根据7天的复习周期,在此也给大家推荐了7种正念疗法技巧,你可以每天尝试一种方法,进行内在清理。

(一)正念呼吸

呼吸是一个人是否活着的标志,是生命的象征。不论我们走到哪里,做什么,想什么,呼吸都在那里,却容易被忽略。今天,让我们一起来注意呼吸,不论此刻开心还是不开心,紧张还是轻松,呼吸能够把我们重新拉回到对当前现实的注意中,活在每一个短暂的瞬间里。

轻轻地闭上眼睛,做几个深呼吸。现在把你的注意力放到腹部上,关注腹部的变化,观察你的腹部随着每一次的吸气和呼气所产生

的起伏。当你吸气的时候，新鲜空气缓缓流入你的体内，你的腹部渐渐地鼓起来了。当你呼气的时候，体内的所有废气、毒素一一排出，腹部逐渐收缩。慢慢地，再做几个深呼吸，关注每一次吸气时腹部肌肉的伸展，每一次呼气时腹部肌肉的收缩。请提起你的右手，放到腹部上，把注意力停留在腹部，感受吸气和呼气之间短暂停顿的感觉变化。

如果你不习惯用腹部呼吸，那就尝试着把注意力放在鼻子上。当你吸气的时候，感受鼻孔在收缩，它在用力地吸收宇宙的能量。当你呼气的时候，感受鼻孔在放松，它在最大限度地为排毒提供空间，同时，用心去感受吸气与呼气之间短暂停顿的感觉变化。

你是否感受到一种宁静？如果感受到了，请点点头，在心里留住这个瞬间。慢慢地，请睁开眼睛，回到当前现实，对自己笑一笑。

当你觉得累了的时候，可以再闭上眼睛，觉察呼吸，让眼睛和心灵彻底放松，保持状态，继续学习。

（二）觉察身体

人的身体就像一间房，每天会有各种情绪到来，或稍作停留或长期居住，或深或浅留下痕迹，传递给主人——灵魂。只有宁静的心灵才能倾听到身体所传递的讯息，开放的心态才能接纳身体全部的感觉。这种接纳的态度在 13 世纪苏菲派诗人鲁米(Rumi)的诗歌《客房》中发挥得淋漓尽致。

这首诗是这样的：

客房^①

人类的身体是一间客房
每天清晨都有新的客人来访

^① [美]马克·威廉姆斯等《改善情绪的正念疗法》，谭洁清译，北京：中国人民大学出版社，2011 年，第 141 页。

快乐、抑郁、卑鄙，
一些记忆的片段就像
意料之外的访客。
欢迎并款待他们！
即便它们是一串伤心事，
粗暴地扫荡你的房间
抢走所有的家具，
你仍然要真诚地对待每一位访客。
他可能会为了一丝欢愉
将你洗劫一空。
阴暗的念头，羞耻，恶意，
在门口笑着迎接它们
请它们进门。
感谢每一个来访的客人，
因为它们是来自远方的向导。

正如诗中所说，身体所传递的情绪是一种向导，是灵魂的指引。当碰上开心的事，开始眉飞色舞，蹦蹦跳跳，灵魂能感到愉悦。而有时候我们情绪低落，容易失眠、心律不齐、浑身酸痛，这时候容易加重内在的挫败感，激发一连串糟糕的想法和评价。也许，我们可以停下来，觉察身体语言，用爱去接纳各种感受，不做评判，也许会打开新的认知通道，避开习惯性思维的圈套。

请你把手放在桌面上，或者放在丹田处，放在膝盖上，都可以，找一个舒适的姿势，然后，轻轻闭上眼睛，做几个深呼吸，觉察呼吸的运动。

当你准备好了的时候，请将觉察放到身体的感觉上，特别是身体所接触的地板、桌椅靠背或垫子所带来的触感上。随着每一次的呼

吸,让你的身体慢慢融入接触物,去觉察渐渐紧靠的感觉。

慢慢地,做几个深呼吸,尝试在每一次吸气的时候,想象气息进入肺部之后顺着流向全身,通过左腿一直到达左脚的指头。而在呼气的时候,则想象气息从脚趾和脚上面流回来,顺着左腿和躯干从鼻孔往外送。用这种方式呼吸几次,每一次的吸气都直灌脚趾,每一次的呼气也都从脚趾开始回流。当然,要完全进入这种状态有一定的难度——你只要尽量去尝试这种“深度”呼吸的联系,慢慢地就能接近那种状态了。^①

当进入状态之后,我们开始扫描全身,依次在身体的每个部位停留一段时间:左小腿、左膝盖、左大腿;右脚趾、右脚以及右脚踝,右小腿、右膝盖、右大腿;盆骨部位——腹股沟、生殖器和臀部;下背和腹部,上背和胸部以及肩部、脊椎。然后我们转移到手部,通常可以和上述活动同时进行。首先放松手指的感觉,再到手掌和手背、手腕、小臂和手肘,还有上臂;又回到肩部和腋下,脖子,脸部(下颌、嘴巴、唇、鼻子、脸蛋、耳朵、眼睛、前额);最后是整个头部。长期保持某个姿势做题,背部、脊椎等地方容易酸痛。当你注意到身体的某些部分有紧张感、不适感时,你可以通过吸气,把注意力放到那个部位,尽量去体会它的感觉变化,然后随着每一次的呼气使它慢慢放松下来。^②

扫描完全身后,请继续闭眼凝神,用心体会全身以及气息流串的感觉,觉察身体当前的状态,体会内心的平静。正如《当下的力量》一书中所说“你对内在身体投入的意识越多,你内在身体的振动频率就会越高,这就像打开调光开关并加强电流时,灯会变得更亮一样。在

^① [美]马克·威廉姆斯等《改善情绪的正念疗法》,谭洁清译,北京:中国人民大学出版社,2011年,第91页。

^② [美]马克·威廉姆斯等《改善情绪的正念疗法》,谭洁清译,北京:中国人民大学出版社,2011年,第91—92页。

这个高能量的层次中,消极心态再也不会影响你了,并且你还会吸引能反映这种高频率振动的新情景”。^①慢慢地,你看待周围事物的角度会变得正向、乐观,笔试的那些题在你眼里,也只是小菜一碟。

(三)正觉体验

每天,都有各种各样的事情需要我们去处理,就像身处球场中央,而球从球场的四面八方投过来,我们需要去接,有时候同时投过来许多球,我们会应接不暇,会手忙脚乱。外界的忙碌分解了我们许多注意力,导致身体所传达的内心感受常常被我们忽略。而正念将带给我们一种新的方式,尝试用身体、感官到心灵去关注事物。接下来,让我们来尝试做个简单的练习,换个方式去体验事物。

1.深刻体验吃东西的六觉——色声香味触法

看看你周围,有没有什么食物,水果、饼干、巧克力、糖果都可以。比如说,在我冰箱里现在有几段甘蔗,我拿一段出来,开始今天的练习。

(1)拿起观察。

首先,拿起一段甘蔗,把它放在手掌上,握在手指间,来回打转。注意手指拿捏时传递出来的感觉。

注意观察它,想象自己以前从来没有见过这个物体,它是从外星来的一个新奇事物。继续从容地观察,仔细地全神贯注地看着手上的这段甘蔗,通过眼睛探索它的每一个细节,关注突出的特点,比如色泽,曲线,凹凸,观察它的两头。

(2)触摸闻味。

轻轻地闭上眼睛以把注意力从视觉上转移到触觉。把手放到甘蔗上,来回抚摸,感受它的质地,感受那种光滑的感觉,是否摸到皮上

^① [德]埃克哈特·托利:《当下的力量》,曹植译,中信出版社,2009年,第118页。

的蜡粉，触碰甘蔗的节，还有节上的芽。

双手拿起甘蔗，放到鼻子下面，在每次吸气的时候吸入它散发出来的芳香，那么清新，注意在你闻味的时候，身体有没有什么部位也有特殊感觉，如嘴有想吞咽的感觉。

(3) 品尝回味。

现在慢慢地把甘蔗放到嘴唇边，注意当手把甘蔗送过来的时候，是甘蔗先接触嘴唇才张开嘴，还是先张开嘴，等着甘蔗到来，手又是如何判断嘴的方位的。你会发现，你根本不用思考，身体就能完成这个事。身体有很多神奇的功能，只是未被我们重视。

轻轻地把它伸进嘴里，不要咀嚼，先用几秒钟体验一下它在嘴里的感觉，用舌头去摸索，感觉舌头传递的信息，如有点刺痛，那是纤维的一端。当你准备好咀嚼它的时候，注意一下应该如何以及从哪里开始咀嚼。然后，有意识地咬一口，你是竖着拿还是斜着拿，用力一咬，连着蔗皮，被拖出来，然后，牙咬上一口，你听到什么声音响了吗？去倾听。你感觉到甘蔗的水分流出来了吗？你是等水流出来再吸水，还是同时进行。牙咬下去有没有一点麻麻的感觉。再咬几口，感受甘蔗的清甜，感觉这份清甜随着水分的流失慢慢变淡。当水分被吸干，感谢甘蔗，甘愿榨干了自己，把它的清甜留给了世人。有一首歌叫《甘蔗甜》，有这么一句歌词唱得很好：“长出爱的心愿一代代相传，圆圆的身姿节节的甜啊，甜了情的热土父辈的血汗，甘蔗香、甘蔗甜。”甘蔗甜传递着父辈爱。

以前你吃甘蔗也许只是为了解渴，吃了之后也没什么特别的感觉，甚至边吃边想着别的事，吃完味道就淡去了。今天的练习，希望能让大家把注意力放在甘蔗本身，通过身体的直接体验，让意识回到当下，体会甘蔗浓浓的情。

这样的正念体验，不一定非要用特定的食材，平常吃饭也可以有

这种体验。给大家讲一个笔者自己的故事。以前，笔者对这个练习理解得还不够透彻，直到发生一件事之后，瞬间顿悟。那一天，笔者肚子疼了一晚上，大家也许知道阑尾炎特别疼，那一晚笔者心里一直反复在念着“我爱你、谢谢你、对不起、请原谅”，时而在心里唱诵《心经》，这是正念在疗愈着身体。刚开始医生误诊，继续疼了一天，直到晚上找另外一个医生，确诊是阑尾炎，打了点滴又拖了一天。肚子疼了三天，靠意念坚持着，后来选择住院观察。医生吩咐不能吃东西，24小时不间断地打吊针，第二天可以喝粥水，还不能有米粒。含着粥水，感觉那股黏稠感，散发出来的竟是淡淡清香。再过两天，可以喝粥了，第一颗米粒到达口中，笔者舍不得吞咽，含着它，送到牙冠，上下牙一压，瞬间粘住，再压，再压，直到磨碎了，米香味很浓。笔者脑子里瞬间浮现了这个正念体验的练习，就这样，笔者喜欢上没有加配菜的纯白粥，每次都慢慢地咀嚼。后来可以吃青菜了，看到第一口菜摆在我面前，感觉幸福就是这么简单，从不能进食到允许喝粥水、从吃白粥到尝青菜，体验的过程洋溢着幸福的味道。这一周的身体体验，直接改变了笔者的饮食习惯。觉察身体，观照内在，观察食物，体验当下，其乐无穷。

这种练习的感觉，亲身体会才能有更深的感悟。就像你第一次看到雪花从天上飘落，有那么一两朵飘到手上，化为冰水，手心传来的冰凉感告诉自己我见到了雪，那一瞬间，非常欣喜和愉悦。其实在此之前，在电视、书本上都无数次地看到过雪，但当身体直接接触的时候，会有更加奇妙独特的直观感受，这样的体验更深入内心。

就像克里希那穆提曾说到“问‘人生的目的是什么’，就好像是一个盲人在问‘什么是光明？’如果我告诉他光明是什么，他一定会根据自己的眼盲经验来聆听这个答案；如果他能够见到光，就不会问什么是光明了”。同样的，如果我们能见到雪，就不会问什么是雪。如果我们能体会生活，活在当下，理清内在困惑，就不会再问什么是人生的

目的。

2. 修炼瑜伽,调养生息,联结身体

复习过程中,长时间地保持某个动作,容易出现颈酸、头晕等身体状况,身体疲劳会影响情绪和复习效果。瑜伽是源自印度的古老健身运动,具有调节身心,消除疲劳的功效,所以,如果每天晨起或午睡后,花 10 分钟时间做几个瑜伽动作,便能达到疏松筋骨、身体复苏、神清气爽的效果。在这里给大家推荐一套动作。

(1)光脚或者穿着袜子站在地上,手脚并拢,然后深深地吸气,同时缓慢而留心地将双臂举向两侧,与地面平行,稳住,深深地呼一口气。然后,双臂不动,双手掌往上抬,手掌朝外,手指尽量往上翘,达到自己的极限即可。你感觉到手背筋骨被拉伸了吗?感觉到手臂筋骨传来的酸痛感了吗?平缓地做几个深呼吸,觉察身体的感觉和内心的感受,再坚持 1—2 分钟。

(2)继续深吸一口气,将双臂缓缓地向上举,保持手臂伸直的状态,与身体平行,慢慢地手臂触碰到头部,头往上抬,双手尽量往上伸,把身体提起来,感觉自己要往上飞,穿过天花板,穿过云层,去触摸太阳,感受月亮,拥抱宇宙,就像有句话说的“伸手摘星,未必如愿,但不会弄脏你的手”。

(3)好,缓缓地,手掌在上空结合,把你所感觉到的留在手掌心,把周围的气息收拢,拇指相扣,就像一根天线一样,去接收来自宇宙的能量,传递给头部,渗透到全身。慢慢地,双手往后压,头部向前低下,感觉肩部肌肉被挤压、颈椎被拉伸、双臂肌肉紧绷的感觉,保持这股张力,坚持 2 分钟。双脚直立,抬头挺胸,感受身体的热量。

(4)双手伸直,头收回,与身体保持同一直线,手很酸了吧?让手再度恢复自由,双手慢慢地放下来,要放得非常慢,手臂尽量往后压,手腕向外翻,手掌往外推,双臂直接回到身体的两侧,闭上眼睛,去感

受身体部位传递的信息，双手有没有麻麻的感觉？同时，有一股气在你的手掌手腕游走，当你把手放下来，能感觉到手掌心在发热，好像燃烧一样，低头看看手掌，手掌发红了没？就像扎马步，抬手掌心向下，坚持几分钟，手心也是发红的。这种感觉很特别。

(5) 抬起双手，手指放到肩上，做几个扩胸运动，弯曲着的手臂带动肩部由外而内转 8 圈，再由内往外转 8 圈，慢慢地，放松肩膀、颈椎，大约 1 分钟的时候。慢慢地，把手放下来，垂直挂于肩膀下，手掌左右晃动，甩一甩，放松。

(6) 感觉手臂舒服点之后，请双手向后伸，十指相扣，靠近臀部，双脚伸直，抬头挺胸，头慢慢地往后仰，挤压脊椎，同时，把紧扣的双手往身后拉，尽量往后拉，坚持 1 分钟，静静地，去觉察身体所传达的信息，关注出现酸痛感的部位，告诉自己“生命庆幸疼痛”，默念“我爱你、谢谢你、对不起、请原谅”。

(7) 如果你觉得颈椎还有不舒服的感觉，请慢慢地转动头部，顺时针转圈，再逆时针转圈，动作速度要慢，动作幅度大小自己把握，到达自己的极限即可。

(8) 好，慢慢地解开双手，回到大腿两侧，你可以像站军姿一样继续站立 1 分钟，或者正襟危坐，然后上下扫描全身，感觉身体的每一个部位，从脚底、脚踝到膝盖、腰部、双手、肩膀、脊椎、头部，有没有麻麻的感觉，有没有感觉到有股热量在体内窜动？请它疗愈你的身心，说一声“我爱你、谢谢你”。

如果你能顺利把这套动作做下来，恭喜你，你已经和身体取得联结，祝你健康平安。

(四)呼吸空间^①

当你慢慢地习惯了关注呼吸,觉察身体,再让我们加入呼吸空间,将前面的练习穿针引线,从当下的觉察,到集中呼吸,再把呼吸扩展到身体的每一个部位。

1. 第一步:觉察

请采用一个挺拔而庄严的姿势进行练习,可以坐着也可以站着,轻轻闭上眼睛,将觉察导入你的内部经验,问问自己,我此时此刻的体验是什么?现在的心情如何?请留意任何情绪上的不适或不愉快感,承认它们的存在。轻轻地问自己,我是不是过于疲惫了,还是觉得题目好难,思维跟不上?我是不是过于追求完美了?我有没有用非黑即白的思维方式去思考?静静地观察这些想法,去倾听这些想法,然后,快速地扫描全身去找到紧绷的感觉。

2. 第二步:集中

接下来,请将你的注意力集中到呼吸的感觉上来。近距离地感受呼吸在腹部的感觉,感受腹壁随着吸气而鼓起的感觉,继续深呼吸,跟着吸气和呼气的全过程,利用呼吸将自己锁定在当前的状态。

3. 第三步:扩展

慢慢地,将觉察的范围从呼吸扩展开去,除了呼吸的感觉,还包括全身的感觉,你的姿势以及面部的表情。把你的手放在丹田,去感受它,丹田犹如一个机器的马达,所有的能量都从丹田出发。去感受你丹田的存在,放松,安静,把注意力放在丹田处,脑袋放空,继续呼吸。如果你觉察到任何不舒服、紧张的感觉,请通过深度呼吸将它们消融在每一次轻柔而开放性的吸气和呼气之中。如果你愿意,可以在呼气

^① [美]马克·威廉姆斯等《改善情绪的正念疗法》,谭洁清译,北京:中国人民大学出版社,2011年,第165页。

的时候对自己说：“没关系……不管它是什么，既来之，则安之。”

在备考的过程中，记忆常常出来客串，于是，负性情绪或念头会时不时闪现，这时候，你可以启动呼吸空间练习法，去提醒自己，想法不是事实，这三步骤只需要各花一分钟的时间，便能让你意识到当下的念想，当你觉知念想的存在，它便会自动消失，就像在煮沸的开水锅里，浮出水面的气泡会自动破裂一般。不断地提醒，会形成深刻的积累效应，让正念成为习惯。如儒家经典《大学》第三章所讲述的“苟日新，日日新，又日新”。每天除旧更新，天天更新，不间断地更新，轻松自在地活在当下，就会发现自己的内心充满了爱。

（五）自我对话

轻轻闭上眼睛，放松，做几个深呼吸，慢慢地，让全身肌肉、细胞完全放松，做几个深呼吸，进入那种深深的宁静，进入到你的内心世界，跟你的灵魂碰撞，安静地觉知此刻你的感觉。放松，不要急，安静地聆听，你内在的声音，不管他是什么，感觉他，聆听他，接纳他，拥抱他。等情绪出现，深深地拥抱你的情绪，跟自己此刻的灵魂在一起。

如果，你准备得好的话，就可以聆听到你的声音，你的灵魂，或者叫指导灵，如果它想跟你说话，此刻会跟你说什么呢？放松，安静，你就能够聆听到，请尽量去倾听，用语言表达出来，如果听到了，你就可以把它写下来。慢慢地睁开眼睛，拿出笔记本来，安静地开始书写，或者写在这里：

安静下来,听听那个指导灵,怎么称呼你,想到什么写什么,手不要停,一直往下写。

字的美丑没关系,把你内心深处的语言、情感、情绪写出来,不要否认,不用逃避,把它写出来,说出来,写什么都对,都好,不用头脑想,一个劲,往下写,感觉到什么就写什么。就像写日记一样,记下内在自我的声音,觉察它,再进行对话交流。

这是个非常灵性的时刻,它在疗愈你内在的创伤,勇敢地将它写出来,一直往下写,把内心真实的声音表达出来,放心、大胆地写,不要害怕,你写的东西,没有经过你同意的话,不会有人看到,请畅所欲言。

好,最后一段,花一分钟的时间,以“其实我想说的是”几个字开头,来结束这次交流。

其实,我想说的是_____

曾经,有个学生在自我对话中,她听到的是觉得自己准备时间不充分,来不及。没关系,写下来,我们才能有进一步的交流。就算你是考前一个月才开始准备考试,也来得及,可以把本章前两节内容根据相应的时间节点按比例进行浓缩,合理分配复习时间,一切皆有可能。有些人“裸考”成绩也很高,一是因为本人智商高,二则主要还是心态好,认为反正我没有准备,会做的题就做,不会做的随便选一个答案,就是这种甘于放弃的心态反而能轻松答题。复习时间很长的,却未必能考好。

在我们教过的学生中,还有这样一个,高考一结束,家长就带她来华图教育前台报名参加公考培训班,华图教育并不是唯利是图的企业,前台招生咨询人员回应学生家长说:现在学习太早了,还有四年,学了也会忘,建议以后再过来学习。家长听了之后怒气冲天,把我们

前台工作人员骂哭了，主要是说这样打击了小孩学习的积极性。于是，前台同事只好很委屈地给她报了名。到了大二第一学期，家长又跟我们联系，说要每周给小孩进行一天的一对一培训，我跟家长说要不一个月培训一次，最后家长回应说：很快就要考试了，要不半个月一次吧。

当公务员考试的复习成为两年、四年的持久战，是不是一定能打胜，也未必。小孩可能因为家长的要求，不得不学习，如果学习的是自己感兴趣的東西，效果自然不错；只是，持久战容易把人拉垮，让人产生厌恶情绪，万一小孩进入厌学状态，有可能到了符合报名条件的时候，已经不愿意考了。所以，我们还需要时时跟进心理辅导，现在小孩还没到大四。

（六）光的疗愈

太阳为我们娑婆世界的众生扫去阴暗，送来光明。和煦阳光为我们带来希望。在阐述大乘不二法门的《维摩诘经》中，有这样一段对话：维摩诘语舍利弗：“于意云何？日光出时与冥合乎？”答言：“不也。日光出时，则无众冥。”维摩诘言：“夫日何故行阎浮提？”答曰：“欲以明照，为之除冥。”太阳周照四方，是为了给众生提供光明，消除冥暗。故取明照的意象，让我们借助阳光，借助宇宙的能量，来消除我们考试焦虑的阴暗面。

好，现在进行第一个步骤，请调整到一个舒适的姿势，很自然，轻松地坐着，感觉此刻的呼吸，有意识地进行呼吸，安稳地、平顺地呼吸。当你在吸气的时候，想象着，你把宇宙的能量吸进来，当你吐气的时候，想象宇宙的能量把你体内所有的废气、毒素通过你的呼吸全部排出去。很好，再试试看，慢慢吸进所有的能量，把宇宙爱的能量缓缓地吸进你身体里面，感觉你的爱的能量，在你的身体里流动，深入到你身

体的每一个细胞。随着一呼一吸，感觉所有的肌肉完全地放松，你就像个棉花一样，完全不费力，感觉你在呼吸。

好，接下来，第二个步骤，想象在你的头顶，有一道光，一道来自太阳的光芒，从宇宙洒下来，进入你的全身，这个光充满爱，充满慈悲，充满能量。想象，那道光进入你的身体，通过你的血液传到全身的细胞，在你身上慢慢地流动。去感受那个流动的感觉，那是阳光在帮你清理，不断地清理内在杂念，疗愈伤痛。在心里默念四句话“我爱你、谢谢你、对不起、请原谅”，带着爱反复默念，感谢阳光，洒到你身上，疗愈你，清理你，“谢谢你、我爱你、对不起，请原谅”，谢谢你陪伴我备考公务员笔试。

提到公务员考试你是不是有点紧张，没关系，感受下身体的变化，有没有哪一个部位突然紧张收缩或刺痛了一下，是心脏、是胃还是什么地方，轻轻地，把手放到那个位置，伴随着呼吸，把充满爱、仁慈、善良、温暖的阳光带到这个部位，如果心口不舒服，就把光带到心口，再次默念“我爱你、谢谢你、对不起、请原谅”。慢慢地感觉到爱的光充满这个部位，感觉到它在发亮，它被疗愈了。请把你内在的负向能量，疲惫，压力，紧张，一并都交给光，让光把它们带走，并不断地给你补充能量，你内在的能量会越来越强，你内在的疗愈力量会不断增强，让自己完全地放松。

如果你愿意，感谢阳光，来自宇宙的力量，今天帮你疗愈；如果你愿意，把这道爱的光送出去，你想送给谁，就通过想象把那个爱的光送给谁，阳光是无限的，你送得越多，将得到越多，把那个爱的光送给你想感恩的人，把爱传出去，传给你的家人、朋友、同学、同事、老师，感谢他们一路的支持和陪伴。

好，慢慢地把手伸出来，手心搓一搓，温柔地贴近你的双颊，感觉你今天的能量状态。

感谢今天的你继续进行正念疗法的修炼,感谢你的“神性大我”,带给你智慧、带给你能量,带着爱,好好地照顾自己,疼惜自己。你的能量不一定要完全地外求,你的能量就在你的内在。好好复习,一切皆有可能。

(七) 追寻动机

有时候,走路走久了,我们会忘了终点,忘了走这趟路是为了什么。信念不坚定会导致各种犹豫、徘徊、迷茫情绪的出现,举步维艰。有时候,可以停下脚步,问问自己,路在何方。请跟着我一起与内在自我进行交流。

轻轻地,请闭上眼睛,做几个深呼吸,就像第一天我们所练习的,把注意力放在腹部或鼻子上,观察你的腹部随着每一次的吸气和呼气所产生的起伏,或观察你的鼻孔随着每一次的吸气和呼气所产生的缩放,关注腹部或鼻子的变化。

让自己进入深深的宁静中,仿佛独自置身于山水园林间,一个人,听着耳边传来的清泉流动声、鸟声、风吹的沙沙声,多么奇妙,为什么你来到了这里,是什么把你带到这里,带到这个神秘、清新、自由的自然国度里,抛开一切世俗烦恼。

又是什么,把你带上公务员考试备考之路,是什么让你愿意放弃休闲娱乐活动、放弃和家人共度的温馨时光、放弃外出游玩的乐趣,独自埋头默默练习,思考破解各类疑难问题。

考公务员是为了什么?找到发展平台,施展抱负?还是圆父母的梦,实现自己的理想?或者你只是想换个工作环境?你看这本书,是为了什么?不管是什么,请相信,你的生活即将发生改变。

如果你考上公务员了,请想象着五年后的你,在做什么,一起来构筑生命的蓝图,搭建心房。转移时空,去看看五年后,成为公务员的你

跟谁在一起,在做些什么,看看那时候自己走路的姿势,看看你是怎么过你的每一天的,五年之后你过得跟现在不同,比现在更快乐、更幸福。当你在这个五年之后过得幸福美满的时候,那时候的你想写封信给现在的你,猜猜看五年后的你会对现在的你说些什么呢?

全身放松,慢慢做几个深呼吸,静静地冥想,跟你的神性大我交流,跟你的灵魂联结,感觉自己就像蓝天上自由飘动的白云,轻盈、宁静,随风飘回当下时光。

你听到内在声音发出的信号了吗? 如果你听到答案了,不管是考公务员的缘由还是五年后的生活场景,如果有,请把它写下来,放心,没有你的允许没有人会看到你写的东西。

好,慢慢地睁开眼睛,拿起手中的笔,把所想的写下来:

总的来说,上文给大家介绍了七种正念疗法的技巧运用,正念呼吸、觉察身体、正觉体验和呼吸空间,侧重于建立身体和外界的联结;自我对话、光的疗愈和追寻动机偏向于内在观念的觉察。由外而内,内外兼修,没有是非对错,如《心经》所说“色不异空,空不异色,色即是空,空即是色,受想行识,亦复如是”。感受、念想、行动、意识,都是有无相生。空无是一种境界,“观自在菩萨,行深波若波罗蜜多时,照见五蕴皆空”,万事万物终究是空。让记忆放空,过去的你不代表现在的你,今天的你也不同于明天的你。每一天都是全新的自己。随时随地,只要你发现思维在四处游走,你都可以运用正念疗法的技巧帮助你回到今天,回到眼前,回到此时此刻的宁静中来。

第三节 系统脱敏疗法

一、系统脱敏疗法基本理念

系统脱敏疗法原理,即交互抑制,让原可以引起微弱焦虑的刺激在求助者面前重复暴露,同时求助者以全身放松予以对抗,从而使这一刺激失去引起焦虑的作用。该程序涉及两个步骤,第一步是教给焦虑者放松的方法,第二步,要求其列举一系列引起恐惧的刺激、物体或情况,并且依次排列产生焦虑的刺激的强度,即等级分类。^①“让引起焦虑的刺激在求助者面前暴露”,对于参加公务员考试笔试的考生来说,这个焦虑的刺激源是考试。根据对考生的调查和了解,基本上引发焦虑的刺激强度等级分类为知识点练习、模块练习、套题练习、模拟考试,依次递增。上一节内容着重教大家如何放松,这一节重点在于如何将不同强度“焦虑刺激源”在考生面前重复“暴露”,从而使其失去引起焦虑的作用。

二、系统脱敏疗法技巧应用

有些考生在笔试备考时直接从模拟考试开始,发现时间不够用、许多题目不会做等问题,焦虑感随即产生。这就是将强“焦虑刺激源”在考生面前暴露,学不会放松,则产生焦虑。所以,建议考生复习由易入难,根据上文提到的引发焦虑刺激强度等级分类进行反复练习,辅之以正念疗法,进而做到“习以为常”,即一是对考试题目了如指掌;二是对做题顺序烂如指掌;三是对考场情况烂若披掌;四是轻松应对考试。为了达到这个效果,现给大家介绍将不同强度的“焦虑刺激源”在

^① [美]约翰·P.霍斯顿:《动机心理学》,孟继群,侯积良译,沈阳:辽宁人民出版社,1990年,第135页。

考生面前重复“暴露”的方式。

在第一节时间线疗法中,我们一起走过三段路四个站,经历了备考的三个阶段,在这三个阶段中,进行的练习是有所不同的。其中基础阶段主要是进行技巧分类和模块分类练习,提升阶段和飞跃阶段以套题练习和模拟考试为主。

(一)技巧分类练习

在前文,我们已经知道了行测有五个部分,通常我们也称其为五大模块,每个模块又可以划分出若干题型,每个题型还涵盖各种解题技巧。申论也是,可分为四大模块或五大模块,每个模块涵盖各种解题技巧。市面上许多复习资料,如《模块宝典》,会在每一个技巧下面,为考生准备几道经典例题。在基础阶段,我们需要通过练习了解解题技巧,学会运用解题技巧,这也是跟题目交流的一种方式。和不同类型的人打交道,技巧方式有所差异,才能形成互动;同样的,不同题型应用不同的技巧,才能和题目产生共鸣。通过不断地练习真题,伴随着正念呼吸和关注身体的自我放松方法,熟悉掌握技巧,解题便游刃有余。

(二)模块分类练习

当把所有技巧学会了之后,你可以细数这些解题技巧,基本上每一个模块都有超过 100 个解题技巧,当分技巧练习的时候,大家能顺利运用方法技巧,可是,当 40 道题打乱了,涵盖所有知识点的时候,难度增加,如何判断采用什么方法技巧这个问题就浮出水面了。

首先,了解判断标准。行测的题目解答基本上包括三个步骤:看题目、审题干、选选项。具体来说,第一,看题目判断所属题型;第二,审题干,找特征,对应所属题型中的主要解题技巧;第三,根据技巧推断并结合选项,择优选择。申论的题型分类则比较明显。了解判断标

准,在分模块练习中能较快提高做题速度。

其次,提升思维能力。通过不断地进行模块练习,也就是花 35 分钟做完 40 道选择题或 40 道判断题。在不断的练习中,让判断采用何种解题技巧的时间尽量缩短,做到“一目了然”。就像鲁迅先生所说“世上本无路,走的人多了也便成了路”,大脑中本来没有解题思路,做的题目多了,也便有了思路。

在模块练习的过程中,可以通过正觉体验和呼吸空间法调整心态,将身体和四周融为一体,使模块练习的各知识点融会贯通,在平静中练习。

(三)套题模拟演练

考试要求 2 个小时做完行测的常识、言语理解与表达、数量关系、判断推理、资料分析,2.5—3 小时完成申论 3—5 道题(广州市考只有 2 道)。所以,当各个模块的题目放到一张试卷上,对技巧灵活运用要求就更高,还需要做到合理安排模块间解题顺序,提升各个模块间思维转换的能力,近距离触碰“考场”焦虑源,压力更大。在练习前,可以进行自我对话和光的疗愈法补充能量,净化心灵,轻松应对。同时,套题演练注意以下几点内容:

1.套题演练时间。套题演练时间要严格按照参加考试的时间安排进行,因为人在一天不同时间段的整体精神状态会不太一样,如有些人下午容易犯困,有些人习惯早上睡懒觉,甚至之前有个考生说他在派出所工作,习惯了晚上值班白天睡觉。所以,要按照规定时间进行练习,让身体机能也适应这种节奏,身心合一。

其中,大多数省份省考时间是上午 9:00—11:00 考《行政职业能力测验》,下午 14:00—16:30 考《申论》,练习历年真题套题时就根据这个时间安排,晚上可以对答案、分析题目、总结易错题型等。需要注

意的是:2014 年的国考行测时间没变化,但《申论》考试时间改为 14:00—17:00,总共 3 个小时,如果是准备参加国考的考生,则按照 3 个小时的答题时间来作答申论题。广东省考也比较特殊,一个上午考完,上午 8:00—9:30 考《行政职业能力测验》,休息半个小时后,10:15—12:15 考《申论》,如果你是广东省的考生,请按照这个时间安排真题演练。浙江省考也比较特别,上午 9:00—11:30 考《申论》,下午 13:30—15:30 考《行政职业能力测验》,报考公安、林业、司法行政等系统人民警察的考生在下午 16:10—17:00 还要进行《心理测评》。请根据所在省份的具体情况安排套题演练时间。

2.套题演练内容。除了每天的演练时间安排之外,在不同的时间段套题演练的内容也要有所区分,循序渐进。

首先,提升阶段使用历年真题。如果你想了解一个人,最好的捷径是了解他的过去。一个人的过去会留下记忆,在潜意识重复播放记忆,并上升到意识层面,转化为外在行为表现。同样,想熟悉考试题目,也需要了解该项考试的过去,把握过去几年的题目,因为历年真题和即将参加的考试都是同一批命题人出的题目,命题规律和干扰项设置方式会比较接近。熟悉历年真题,才能进一步预测未来走向。

可能有考生会问,那做什么真题会比较合适呢?假如参加的是国考,可购买一套国考的历年真题卷,通常会包括 2007—2014 年的套题,建议先从 2007 年开始练习再到 2008 年……最后是 2014 年。每做完一套题,留一些时间给自己总结,“一日三省吾身”,每天至少也要从三个方面反省做题:一是易错题型;二是时间把控;三是总结命题规律和题目总体难度。通过对 2007—2013 年题目的练习和总结,相信考生解题能力会大大提升。如果你做完国考的题目还有时间,建议可以购买联考的历年真题,甚至是山东、浙江、广东的真题。假如你参加的是省考,则购买当地省考的历年真题卷,有时间再练习国考历年

真题。

还有考生会碰到另一个问题,即做真题演练的过程中,不少题目是在之前的练习中做过的,怎么办?没关系,有可能会重复做错,就像玩扫雷游戏,可能会重复触雷一样。像这种雷区题可以拿个本子记下来,认真推敲做错的原因,找到突破口,完善解题思路。如果是简单题,不要只停留在直接选对答案,而是要再一次去熟悉整个解题的思路。整个演练阶段,其实,练的是“思维”二字。逻辑思维清晰,练习效果好,则对考试的焦虑感会下降。

其次,飞跃阶段使用模拟题。飞跃阶段除了巩固提升阶段对知识点的梳理和命题规律的预测,还有个很重要的任务是高度模仿考试现场。可以使用市面上的模拟密卷,全是新题,避开了上文提到的重复练习的问题。由于模拟题的质量没有真题高,不必在意分数,需要注意有以下几点:

(1)了解自身强弱项。通过新题考验自己学习过的知识点能否灵活运用;强项的要加强,确保可得分数,弱项的再次熟悉技巧,适当选择放弃难题,用“捡分”的心态对待。我们不求行测考 100 分,但求行测在 60 分—75 分,这意味着每一部分答对的题量占 $\frac{3}{5}$ — $\frac{3}{4}$ 的就可以了,如言语题有 40 道题,只需要答对 24—30 道题,所以,个别难题完全可以放弃。请你对自己说一声“我爱你,亲爱的,学会放弃也是一种智慧”。

(2)把握解题速度。通过模拟考试,检验是否能合理安排作答时间,谨记避免在一道题上停留太长时间,难题可以先随机涂一个选项,做好标记,跳过,以免出现简单题因没时间做而丢分的现象。

(3)调整答题顺序。一般建议擅长的模块先做,擅长的题目做起来得心应手,会闪出一个观念:“今年的题真容易”,于是后面的题目做起来就势如破竹,反之,前三道题都做不出来会紧张,担心后面的题目

越来越难,从吸引力法则的角度来看,越担心,就越是骑虎难下。怎样的做题顺序比较合适呢?假设你文科比较擅长,建议做题顺序为:言语、判断、资料分析、常识、数量。当然,强弱项因人而异,如果你理科比较好,也可以先做数量,只不过数量有时候会花较多的时候,容易得不偿失。

(四)集体模拟考试

前三种练习可以熟悉考试题目和做题顺序,但是,对考场情况的整体把握还有所欠缺。市面上很多培训机构在不同的复习阶段,会为考生提供免费的模拟考试,比较接近考试现场,练习的压力也是最大的,考生可以通过追寻动机,给自己鼓励,坚定信念,自信从容应对考试。参加模拟考试,重点在于熟悉考场的几个特殊点,以降低正式考试现场引发的焦虑感。

1. 考试地点

考试地点通常是在学校教室,有些地方是在中小学,有些地方是在大学,但都一样是在教室里,一人一张桌子。培训机构的模拟考试通常也会把地点设在高校,方便学生参加,也为了给大家提供一个仿真的场景。

2. 考试流程

考试现在一般要求提前进场,至少提前 15 分钟要把自带的资料放到讲台上,监考老师宣布考场规则和纪律,给学生检查试卷是否密封,提前 10 分钟发答题卡和草稿纸,提前 1—5 分钟发放试卷。在这些时间点,你还能做些什么,需要提前模拟。待铃声一响,开始做题。做题过程要涂答题卡,你用什么笔涂卡速度最快?是做一道题涂一次卡,还是做一个模块涂一次,或者做完一页涂一次卡?这些细节都需要在模拟考试中去适应。把这几点做到了,考试的时候就不会手忙脚

乱,自然地就会降低焦虑感。

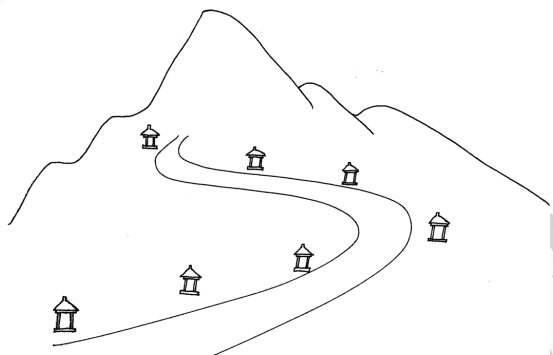
3. 监考老师

考试的时候有监考老师,自我练习的时候,缺少了这个元素。监考老师在这个场合里代表的是一种权威和约束。总有一些人,在权威人士面前,会胆怯,容易紧张。特别是当你做题的时候,监考老师走到你旁边,稍做停留时,考生心里会纳闷,是不是我哪里没做对。有时候刚好坐在第一排,而监考老师偏偏就坐在正对面,与权威人士近距离相处会不自在。亲爱的,请相信,不管监考老师坐着还是站着,只要你没有作弊,他的关注点都不在你这里,你只管做自己的题就可以了。有时候,考场上还会碰见一些年纪大一点的监考老师,比较关心考生。有一次在考场上,一个考生迟到了10分钟,监考老师见她进考场,便开始说她怎么考试都那么不上心,现在才来。过了几分钟,这位考生手机响了,而且是放身上,原则上违反了规定,监考老师又开始教育她。旁边有一个考生实在忍不住了,说一声“能不能安静一点”,说明她的情绪已经被周围所影响。所以,考场上的每一个细节都可能会影响我们考试的心情,正确对待即可。

也希望培训机构举办模拟考试的时候,把上文提到的考试地点、考试流程、答题卡、监考老师这些细节要注意好,越接近考试现场的规格,模拟考试就越有效,系统脱敏疗法就更有意义。

第五章 考前一周

轻轻地闭上眼睛，做几个深呼吸，想象你正在爬山，望望四周，你在爬的是泰山、黄山、还是玉龙雪山，你看到什么样的景色，走的是土路，是水泥路，是穿越丛林还是顺着台阶上山。你不停地往上走，这个过程有荆棘，也有花草相伴，偶尔还能有些人陪你走一段。终于你越过了半山腰，总结经验，快步向前，越走越快，眼看着山顶就在眼皮底下，你只需要再经过7个凉亭就能到达山顶，尽管山势越来越险峻。这个时候你期待着登高望远，欣赏山顶日出云雾缭绕的美，又担心到了山顶是阴天见不到日出。期待又怕期望越高失望越大，但你知道，你已经没有退路了，只能硬着头皮往上走。这种感觉熟悉吗？其实，就像现在，准备笔试花了那么多时间和精力，好不容易离考试只剩下7天的日子，难免欣喜又担忧。你知道自己为什么而担忧，到底这种担忧的程度有多深？接下来，笔者会带着你去找答案。



第一节 公务员考试考前心理焦虑程度测量

很多考生在考试的时候容易因为紧张情绪导致会做的题做不出来,甚至本来想选 A,涂卡却涂了 B。这种紧张感即是考试焦虑心理的体现之一。而很多考生只知自己存在焦虑心理,却不知道为什么会有一种心态,不知道如何应对。针对存在的问题,本人在考试焦虑量表和焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale, SAS),抑郁自评量表(Self-rating depression scale, SDS)的基础上,结合公务员笔试相关知识,为公务员考试笔试制作了一份考前焦虑量表,共有 60 道题。焦虑量表的测试,一是为了测量出考生是否存在焦虑心理,二是为了了解考生的焦虑程度,三是帮助考生分析焦虑成因,四是根据存在的问题提出针对性的建议。具体的公务员考试焦虑量表、答题纸、操作流程和测试结果将为大家一一介绍。

一、公务员考试笔试焦虑量表

公务员考试笔试焦虑量表

答题说明:

本试题用于测试您的考试焦虑程度及成因。请您根据自己的实际情况及第一印象,选择最符合自己特征的描述。

- 1.人们(家人、朋友等)都期待我在考试中取得成功。
- 2.在一次测试中取得好分数,似乎不能增加我在笔试中的自信心。
- 3.我希望不用参加考试便能取得成功。
- 4.我不了解做题先后顺序。
- 5.我做言语题把握不了题干的重点,难以理解。

6. 重大考试前后, 我不想吃东西。
7. 一般来说, 考试成绩好的人, 社会认可度高。
8. 在重大考试之前或考试期间, 我常常会想到, 其他一些应试者比自己强得多。
9. 一般来说, 考试成绩好的人, 将来必定在社会上取得更高的地位。
10. 我对自己的优弱项题型把握不准。
11. 我难以较快把握图形推理的图形变化规律。
12. 面对一项必须参加的重大考试, 我晚上紧张得睡不好觉。
13. 如果我考得不好, 人们将怀疑我的能力。
14. 我知道, 如果自己能集中精力, 考试时便能超过大多数人。
15. 当了解到考试结果将在一定程度上影响我的前途时, 我心烦意乱。
16. 我对题型、知识点分类不明确。
17. 我对数量关系的解题方法不熟练, 公式不熟悉, 无法快速解题。
18. 考试前, 我的身体不能放松, 某些部位的肌肉很紧张。
19. 如果考试得了低分数, 我不愿把自己的分数确切地告诉任何人。
20. 考试实际上并不能反映出一个人综合素质究竟如何。
21. 考试结果使我对能否达到自己的目标产生了怀疑。
22. 我对做题时间把握不到位, 做题速度慢, 怕做不完。
23. 我的逻辑推理能力较差, 难以理清逻辑关系。
24. 重大考试之前, 我的胃不舒服。
25. 假如我的笔试没考好, 我的父母会感到失望。
26. 如果我考砸了, 且不说别人可能对我有什么看法, 就连我自己

也会失去信心。

27.但愿我能找到一个不需要考试便能被录用的工作。

28.我没有熟练掌握应试技巧。

29.我数字运算能力比较差,分析数字资料时,不够耐心,容易心急。

30.考试时,我常常发现自己的手指轻轻颤动,或者双腿在轻轻摇晃。

31.假如我的笔试分数低,我的朋友们将会对我感到失望。

32.如果在这次考试中我考得不好,我想那意味着自己并不像原来所想象的那么优秀。

33.考试成绩直接关系到我的前途和命运。

34.考试前我常常感到还需要再充实一些知识,不能确知是否已准备好。

35.我较少关注时事热点,常识内容了解不多。

36.我在备考过程中,有时候难以专注,记忆力下降。

37.公布我的考分之前,我想打听打听别人考得怎样。

38.考试前,我会感到缺乏自信,精神紧张。

39.对考试结果的担忧,会在考试前妨碍我准备,在考试中干扰我答题。

40.当选项模棱两可,难以确定时我容易着急,影响心情。

41.我对材料的分析理解能力不强,要点容易答偏。

42.当我不得不参加一次确实很重要的考试时,我常常感到十分恐慌。

43.假如我得了低分数,某些人将会感到快活,这使我心烦意乱。

44.对考试的焦虑简直使我不想做充分的准备,而这种想法又使我更加焦虑。

45. 如果考试没考好,我个人未来的发展会受挫。
46. 我解题时寻不到题型特征和突破口,无法快速有效运用方法技巧。
47. 我对申论写作技巧把握不到位,无从下手。
48. 面对考试,我有时感到心跳很快。
49. 如果没考上,周围的人会取笑我。
50. “我很差劲”的想法会干扰我在考试中的表现。
51. 如果没考上公务员,我就没机会和我的朋友、家人在同一个城市生活。
52. 我解题的方法技巧不熟练,无法深入记忆,担心难以灵活运用。
53. 我的写作逻辑结构性不强。
54. 想起考场,我心里会感觉到心悬在半空的失重感,心神不安。
55. 如果我没考上,周围的人会用异样的眼光看我。
56. 我觉得自己没有考试运,可能又会发挥失常。
57. 考试结果直接影响到我能否过上安逸、受尊重的生活。
58. 我不了解命题规律,担心考试会出现没有复习过的新题型。
59. 处理紧急事件时,我能想到的破解措施少。
60. 我写作找不到关键词,语言组织能力弱。

二、公务员考试笔试焦虑测量答题纸

说明:

每道试题有 A、B、C、D 四个答案,A 代表认为与自己完全符合、B 代表基本符合、C 代表难以决定是否符合、D 代表不符合。

表 5-1 公务员考试笔试焦虑测量答题纸

| E 项: | | I 项: | | F 项: | | P 项: | | C 项: | | H 项: | |
|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|
| 题号 | 你的选择 | 题号 | 你的选择 | 题号 | 你的选择 | 题号 | 你的选择 | 题号 | 你的选择 | 题号 | 你的选择 |
| 1 | A B C D | 2 | A B C D | 3 | A B C D | 4 | A B C D | 5 | A B C D | 6 | A B C D |
| 7 | A B C D | 8 | A B C D | 9 | A B C D | 10 | A B C D | 11 | A B C D | 12 | A B C D |
| 13 | A B C D | 14 | A B C D | 15 | A B C D | 16 | A B C D | 17 | A B C D | 18 | A B C D |
| 19 | A B C D | 20 | A B C D | 21 | A B C D | 22 | A B C D | 23 | A B C D | 24 | A B C D |
| 25 | A B C D | 26 | A B C D | 27 | A B C D | 28 | A B C D | 29 | A B C D | 30 | A B C D |
| 31 | A B C D | 32 | A B C D | 33 | A B C D | 34 | A B C D | 35 | A B C D | 36 | A B C D |
| 37 | A B C D | 38 | A B C D | 39 | A B C D | 40 | A B C D | 41 | A B C D | 42 | A B C D |
| 43 | A B C D | 44 | A B C D | 45 | A B C D | 46 | A B C D | 47 | A B C D | 48 | A B C D |
| 49 | A B C D | 50 | A B C D | 51 | A B C D | 52 | A B C D | 53 | A B C D | 54 | A B C D |
| 55 | A B C D | 56 | A B C D | 57 | A B C D | 58 | A B C D | 59 | A B C D | 60 | A B C D |
| 统计 | | | | | | | | | | | |
| 得分 | | 得分 | | 得分 | | 得分 | | 得分 | | 得分 | |

三、公务员考试笔试焦虑量表使用说明

(一) 测试填写规则

每道试题有 A、B、C、D 四个答案(A 代表认为与自己完全符合、B 代表基本符合、C 代表难以决定是否符合、D 代表不符合), 请参照试卷的顺序将答案在此答题纸上相对应选项的表格涂黑, 或打√。填写时间不超过 10 分钟。

(二) 测试计分方式

计分最后得到 6 个分数, 每一个列的十个选项分数相加得到总分。具体各选项计分规则为: 选择 A 计 4 分; 选择 B 计 3 分; 选择 C 计 2 分; 选择 D 计 1 分。

四、测试结果分析

根据答题得分情况,可以得出以下结论:

(一)根据分数了解焦虑程度,其中 10—20 分为轻度焦虑,20—30 分为中度焦虑,30—40 分为高度焦虑;

(二)由得分高低排名可得出考生产生焦虑的主次因素;

(三)根据得分最高项,找出导致考生考试焦虑的主要原因及表现,具体各项指标所隐藏的焦虑原因及表现如下:

1.E 项(Evaluate)分数高,说明该考生担心考砸了他人对自己的评价。人生路是自己在走,逆境顺境、冷暖自知,能伤到自己的往往不是别人,而是自己的自我认同感。自卑实际上是对现实的错算和误解。第四章的正念疗法通过关注自己的呼吸、身体、体验,可以摆脱杂念,活在当下,得到疗愈。同时,考生可多与父母、朋友聊聊,理性分析亲朋好友对自己的期望。其实,家人往往只是希望你过得开心,而非一定要考上公务员。

2.I 项(Image)分数高,说明该考生担心自我形象受到损害。考生追求完美的倾向性较强,对自己要求高,理想主义者。建议考生对自己宽容些,像弥勒佛一样“大肚能容,开口便笑”,细细品味人生。生活本身自有价值,自我价值的体现可以有很多样,考试分数不高只能说明目前对某一套题目不熟悉,不代表你在考试现场的真实水平。

3.F 项(Future)分数高,说明该考生担心自己未来的前途。建议考生可以进行正念疗法的“追寻动机”,与自我对话,追寻学习动机,构筑未来蓝图,搭建美丽新房。我们一直在路上,一路上会出现许多十字路口,我们并非只有一个方向可以前行,人生难的不是没有选择而是选择太多。或许,你也可以为自己物色另外一条职业道路,或许别有洞天。

4.P项(Prepare)分数高,说明该考生担心对应试准备不足。建议考生可参加模拟考试,进一步确认做题顺序,把握解题速度,适应考场氛围。如何适应考场氛围?答案详见第四章的系统脱敏疗法。

5.C项(Content)分数高,说明该考生对应试试题内容准备不足。建议考生要再梳理各模块知识点,罗列知识点结构图,多做题,总结命题规律,详见时间线疗法第三站飞跃路的内容。

6.H项(Health)分数高,说明该考生考试时会有焦虑的身体反应。建议考生每天花十分钟时间进行正念疗法的练习,关注呼吸,觉察身体,自我对话,等等,用“光的疗愈”去治愈身体不适的部位。同时,考前的饮食也要注意做到“两不要、三要。”两不要:不要在外面随意吃东西,以免因饮食不卫生而影响健康;不要吃以前不经常吃的东西,以免引发肠胃不适,导致考试无法正常发挥。三要:要以日常清淡饮食为主,要注意多吃水果粗粮,要多喝水,保证身体机能处于健康状态。这样,才能够提高身体的免疫力,预防病毒入侵,为赢得考试的胜利提供良好的身体保障。

第二节 焦点解决短期谘商(SFBT)

一、SFBT 基本理念

焦点解决短期心理谘商(Solution Focused Brief Therapy, SFBT)是以解决方法为焦点、具未来导向、高度尊重人的潜能,同时以个案为中心的谘商方式,为具有“策略性、逻辑性、系统性”之短期心理治疗。^① SFBT对人与问题的看法有五点:1.每个人都是自己问题的专

^① 张佳雯:《SFBT应用在戒菸谘商》,李玉婵等编:《焦点解决谘商的多元应用》,台北:张老师,2006年,第392页。

家;2.人有足够的资源和能力自行解决问题;3.解读问题的信念会影响建构解决的经验;4.成功的经验会改变对解决问题的描述与看法;5.人都有解决问题的动机,只是知性尚未合一。^①

SFBT 的理念和看法与我们的立场一致,在面对由公务员考试笔试引发的焦虑心理时,通过运用 SFBT 的系统疗法,我们也相信各位读者有解决问题的动机,是解决自己问题的专家,有能力自己找到解决问题的方法,接下来,将带大家走一条 SFBT 铺设的道路,经过 SF-BT4—P 过程,自助达到宁静状态,自信应对考试。

二、SFBT 技巧应用

Webb 的 SFBT4—P 过程,包括目标(purpose)、潜能(potentials)、计划(plan)及进展(progress)四个阶段。希望能帮助大家负起解决问题的责任,发挥潜能,聚焦于解决问题。SFBT 主要是一种咨询治疗方法,尽管笔者和读者现在没办法面对面交流,只能通过文字提出问题,但笔者仍相信文字能让你我更为自由、顺畅地交流,相信你会认真地思考接下来的问题,发挥自我潜能解决问题。

(一)设定目标

SFBT 聚焦于解决问题,那么,我们首先得知道要解决的是什么问题,我们希望达到的效果是什么,这就是所谓的目标设定。好,轻轻地,做几个深呼吸,让我们开始交流:

- 1.今天,你最想解决什么问题?
- 2.请专注在你想要有所突破的事情上,你想在哪些方面有所不同?
- 3.在我们交流结束后,你希望能完成什么?

^① 李玉婵:SFBT 的基本认识,李玉婵等编:《焦点解决谘商的多元应用》,台北:张老师,2006年,第23页。

4. 如果要让这件事情发生,你有多少的掌控权?
5. 谁最应该对这件事情负责?
6. 你会想到并做到哪些事情,使自己成为一个自信的人?
7. 相较于你目前所做到的程度,你希望这件事情能够做到什么程度?

曾经有个考生小李,是这样回答的:

1. 今天,我突然对考试没有信心。
2. 我想在考试成绩、答题能力方面有所不同。
3. 希望提高做题速度和准确率,提高考试成绩。
4. 我有 70% 的掌控权,只有我自己学解题技巧才能提高分数,但是,技巧很难,而且要背的技巧很多,根本记不住。
5. 对这件事负责的是我自己。
6. 不知道,可能是答对的题比较多的时候,我会比较自信。想着有没有必要报培训班学习,效果快,也可能自己再看看书,先做些简单的题。
7. 比如说行测能做对 60%—75% 的题目,申论能考 60 分以上。

(二) 发挥潜能

潜能是提供解决方法的关键,挖掘潜能的方式可以是转变看问题的角度,发现资源,充分调用资源实现目标;也可以是寻找例外经验,让自己相信实现目标是有可能的。

1. 换角度看问题

在原有典型认知模式上,通过分析与行为有关的重要脉络和情境线索,尝试转变看待问题的角度,以改变情绪感受。比如说有一对夫妻因某事吵得不可开交,但换角度看问题,却发现双方吵架其实都是为了顾及父母的面子,在新的角度下,谁对谁错不重要,重要的是彼此

的孝心,尽量协调让父母满意。

针对上文考生小李的回答,笔者会告诉他学习解题技巧都是从不会到会的过程,世上没有绝对的错与对。好好利用错题,对错题进行分析,也许就会知道自己的逻辑思维错在哪里,以后碰到类似的题目,要怎么思考才能做对,就像爱迪生发明灯泡,总结失败的经验,也是走向成功的向导,“失败乃成功之母”很俗但有道理。在备考阶段做错题不要紧,行测题本来就不要求考生全答对,总有那么一些难题本身就不打算让你做对的,所以不必强求自己。

曾经有个考生,模拟考试完,他有点沮丧地跟笔者说,笔者言语还是错了6道,笔者只能轻轻地说一句,小声点,其他同学听到会有压力的。言语40道题,答错6道,相当于这个部分是85%的正确率,对于公务员考试来说,已经很不错了,值得表扬。换个角度看问题,心情会更美好。

2. 寻找例外经验

在备考过程中,总有做题效果好的时候,只是我们会认为好是理所当然,就像木桶原理,大家把焦点放在短板上,以为只有提高短板才能提升整体实力,对长板视而不见。但公务员考试,不考核你能装多少水,考核的是你几块板加起来的总长度,虽有一短板,只要你其他木板够长,木板长度总和一样高过对手,这也是换个角度看问题的思维。或者把你平常的每一次模拟考试分数当木板,也许有长有短,设想,它们拼接在一起的木桶是否等于考试现场的分数?如果不是,那又何必去关注短板?正式考试也是可能长或短,概率其实都一样,我们是不是可以相信,自己是块带着弹簧的木板,只要发力,就可以在考试那一瞬间弹得很高。信,就有可能。

所以,还是让我们一起来看看自己的“长板”吧!轻轻地闭上眼睛,做几个深呼吸,思索以下几个问题:

- (1) 以前什么时候自己有较佳状态？
- (2) 现在什么时候情况较好？什么情况下问题不存在？
- (3) 你想要如何持续保持好状态？这种状态像什么？
- (4) 有没有谁给你建议，有谁可以帮助你？
- (5) 如果是其他考生碰到的跟你一样的问题，你觉得他们会怎么做？

考生小李是这样回答的：

(1) 刚开始学习的时候充满干劲，状态比较好，后来学的东西越多就越乱。

(2) 自己在家做题的时候，情况好点，比较放松。可是一到集体模拟考试，效果就不好。

(3) 我想要减少压力，可以自由，就像早上起床看到窗外树上停着一只鸟，发出清脆的叫声，然后，一转头就飞出好几米远，飞行速度快，感觉也很自在。

(4) 在网络上有很多复习建议，培训班的老师也能帮我。

(5) 他们可能会继续做题，背解题技巧。

通过这些对话，我们希望能帮大家去回忆你那些曾经顺利答题的例子，希望这些正向、好状态、自信的情节，打破你原有的认知模式，找回自我认同感。

(三) 制订计划

根据目标设定和潜能发挥部分的自我对话，我们可以持续留意正向资源，找到解决问题的方法，反复尝试正向经验，运用假想中的方法解决问题。同样的，上文小李为例子，制订学习计划。

1. 从问题 1 的答案可以看出小李对于答题技巧的把握还是不错的，因为单独学习技巧的时候状态好。只是当知识点多了，容易混乱，

笔者建议这个时候可以每个科目制订一个思维导图,对考点有个宏观的把握,或者像第一章的时间线疗法中有一个 Excel 表格,纵坐标的内容就是对知识点的梳理。如果你在复习的飞跃阶段有做过梳理,这个时候需要做的就是将之前的笔记拿出来再看看,上下午各复习一科,再背背口诀,这跟小李对于问题 5 的回答也是相吻合的。

2.从问题 2 的答案可以看出小李在家做题情况比较好,这也说明小李的解题实力已经很好,可能是对集体模拟考试定位不太了解。之前,我们跟大家讲过,集体模拟考试成绩如何不重要,其中有一个很重要的原因是模拟题的质量和真实考试的题目质量有一定差距,可能出的题会比较偏。除了这个原因,也有可能是因为集体考试人比较多,小李这么长时间习惯了一个人复习,会有点不适应。在下一次的模拟考试中,请更多地去关注考试的流程,涂卡的方式和时间点,做题顺序,学习在教室中寻找能量,这在下一章会有详细的描述。

3.问题 3 的回答说明小李已经认真复习了很长时间,身体出现疲惫感,让身体停下来,运用正念疗法的技巧,关注呼吸,扫描全身;或者到公园走走,看看花草树木、呼吸新鲜空气,吸收充满力量的阳光;或者到户外,闭上眼睛,感受岁月的风拂过脸颊,张开双手,跟着鸟儿一起在蓝天飞翔,拥抱白云,想象自己如此轻盈、自在。

4.问题 4 的回答提示我们确实可以到网络上关注各种信息,到了最后一个星期,会有不少培训机构的网站出现最后一周的复习建议,还会有免费的 YY 辅导、网络直播平台,这些都是有利的资源。或者可以咨询有笔试经验的师兄师姐、亲戚朋友,他们也许能和你分享他们当年是怎么走过来的。如果你参加过培训班,也可以直接电话咨询培训班的老师,不用担心会麻烦老师,临近考试老师的课程会比较少,而且现在培训机构的课后服务体系都很到位,服务态度很好,有问必答。

试着预演解决问题的这些方法,尝试的过程中可能会出现阻碍,一次次清除,就像我们不断地对内在进行清理一样,清理、清理、再清理,路就变得干净、舒适、顺畅。

(四)检验进展

这个环节跟“日省吾身”可以同步进行,关注自己的成功经验,学会自我欣赏,多赞美自己。每天问问自己,今天我收获了什么?今天我又梳理并巩固了哪些知识点?今天你最欣赏自己哪些方面?

当你有了答案之后,再问问自己,今天,我对自己的表现满意度是多少分,以十分制计算。我希望明天的我能得到多少分?提高分数,意味着我明天要付出什么?我愿意花10分的力气还是1分的力气,来提高这个分数?……

不急,慢慢地与自我进行对话,对自己说“我爱你、谢谢你、对不起、请原谅。我爱你,你要相信自己的能力;谢谢你一直在坚持;对不起有时候我不在状态;请原谅,我会勇敢迈出步伐,对自己负责”。

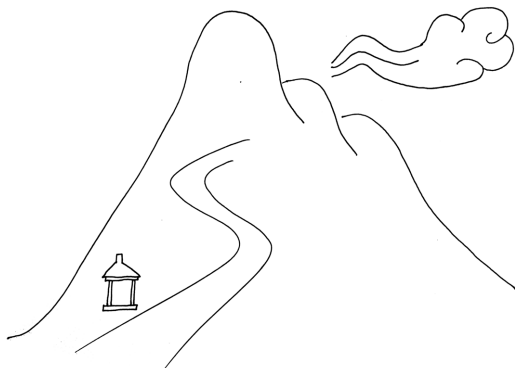
总之,运用焦点解决短期心理谘商的相关技巧,希望能帮助大家挖掘自身潜能,记住:你能做到的远远多于你认为的。你有成功地应对考试的经验,你有足够的资源和能力来提高考试成绩,你可以对自己负责,你能让自己找到自信,只要你愿意。

第六章 考试当天

公务员考试笔试经常都是早上 9 点或 8 点开始，以一天 24 小时计算，我们可以从考试前一天的晚上 20:00 开始分享心理调节的方式。考试当天从候考、进教室、发试卷到交卷各个环节如何自信应对，也是本章节的重点内容。

第一节 考前一晚

还记得在第五章的开头我们在爬山吗？你越过了半山腰，你又走了很多路，到达山顶只需要再经过 7 个凉亭，而现在，你已经走到最后一个凉亭了，让自己在凉亭坐一坐，喝杯水，透透风，明天你就能看到日出了，你现在是什么心情？期待吗？很快你就能实现愿望了，让我们在这里，先检查上山需要准备的物资是否已备齐，问问自己，做好心理准备了吗。准备好，我们就继续上路了。



一、物理疗法

在前文正念疗法的内容中,我们提到过身体直接接触的体验,会有奇特的感觉。我们在参加考试之前,也可以亲自再整理参加考试所需材料,如检查上山顶所需物资一般,这能让自己感觉一切已准确就绪,安心宁神。

(一)必备证件

如果说,笔试这一环节是你进入公务员行业的第一个关口,那么考试必备证件则是闯关令牌,没有它,连进关口的机会都没有,有了它你才可能在规定时间内进入考场施展才华。笔试所需携带的证件往往有准考证和身份证。有些老师可能会提醒你多带几张准考证,主要是准考证可以当草稿纸用,在考试结束后还能带出考场,如果有需要,可以这么做。当然,也有一些考场的监考老师会限制你只能带一张,听从安排就好。

(二)考试工具

有了闯关的令牌,还需要携带武器,考试工具就像武器,有了它们,才能在战场上解决一道道难题,在答题卡上留下痕迹。主要工具包括以下几种:

- 1.涂卡用的 2B 铅笔、橡皮、小刀。现在市面上有考试专用的 2B 自动铅笔,笔尖呈方块状,涂卡速度比较快,可以提前购买,提前练习从什么角度涂卡效果好、速度快。

- 2.签名和申论答卷用的黑色字迹的钢笔、签字笔(中性笔)。中性笔或钢笔最好多备两支,以防笔芯用尽或突然写不出字。

- 3.协助解题的量角器、直尺。这个不是必备,主要是数量关系与资料分析相关题目可能会用到。

- 4.合理安排作答时间的手表。最好是带一块手表,每做完一个模

块内容,就看一下表,比如言语题目卷面建议的作答时间是35分钟,如果你发现自己做完题目已经花了50分钟,那后面的其他题型就得提高速度或者碰上难题要选择性地放弃;如果发现只花了25分钟,那多出来的10分钟,就可以根据情况分配给其他模块了。

(三)舒心饮品

在考试公告上,一般会明确说到带入考场的饮品或水杯必须是透明包装的,便于检查。不管是平常的金属保温杯,还是纸包、罐装的牛奶或咖啡都不能放到自己的考桌上,所以大家在考前一晚要准备好第二天的饮品,比如矿泉水、透明水杯装着的温开水。

在这里给大家推荐一款具有清理能量的“蓝色太阳水”。修蓝博士在归零的状态中得到启示,在《零极限》这本书中,推荐了“蓝色太阳水”,协助清理修行。

首先,在正念疗法之“光的疗愈”这部分,我们给大家介绍了太阳为众生提供光明,消除冥暗。我们像向日葵一样脸朝着太阳,吸收阳光的能量,就不会看到阴影。

其次,水往往象征着清净柔和。《无量寿经》说:“清净如水,洗诸尘垢。”水可以洗涤污浊,这是一种奉献。老子的《道德经·第八章》也说:“上善若水。水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道。”最高境界的善行,就像水的品性一样,滋养万物,而不争名利,这是一种大度。

所以,“蓝色太阳水”融合了阳光的能量和水的精神,给我们内在光明,为心灵注入善良、仁爱、慈悲之泉。制作“蓝色太阳水”的方法也是比较简单的。先找一个盖子不是金属的蓝色玻璃容器,把开水注入

到这个容器里,然后把它放在太阳光或白炽灯下照射一段时间。^① 当水接受过太阳光的能量后,你就可以把它带进考场,在你紧张的时候,或者每做完一个模块的题就喝一口“蓝色太阳水”,默念“我爱你”“谢谢你”,蓝色太阳水便会清空你潜意识里重播的问题记忆,让你充满能量,继续做题。

(四)熟悉考场

考试前一晚要确保熟悉考场,做到心里有数。尽量在得知考试地点后,先了解考场具体位置及行车路线,然后在考前一两天,按照考试当天的路线走一遍,估算行车时间。到考场后,先熟悉考场,知道在哪个楼,卫生间的位置,安全通道等。同时到考场外走走,选好考试当天中午的吃饭地点,要注意饮食卫生,尽量以清淡为主,不吃平常少吃的食物。第二天的早餐、午餐都要在考前先安排好,也可提前一个星期先试吃。

二、时间线疗法

物资已经准备齐全了,双手触摸着准备好的这些装备,闭上眼睛,做几个深呼吸,想象着明天你将带着它,直冲山顶,进入考试的殿堂。你仿佛看到自己跑到山顶,山顶上已经聚集了很多人,在等待一个叫做“考场”的殿堂开门。终于,门打开了,你伸手拿出证件,通关进入殿堂,被安排到一个属于你自己的座位,在这神圣又让人激动的时刻,请静静体会你内心的感受。

过一阵子,有一位长者给大家分发了个小本子,据说,要把本子上的题目做好,并把答题卡涂完整,根据答题结果,前三名可以通过这个殿堂,进入另外一个关口,通过另一个关口才可能看到此地的日出美

^① [美]乔·维泰利,伊贺列卡拉·修·蓝博士:《零极限》,宋馨蓉译,北京:华夏出版社,2009年。

景。于是,为了通关,你拿起笔开始做题。答完题,你等了一段时间,有另外一位使者走过来告诉你,恭喜你,你可以进入下一个关口了。你高兴地拍击手掌,跳了起来,跑进第二个关口,最后,通过层层把守,你终于闯将过关,来到一个无边美景,你看到云层如波涛般翻滚,一层层飘荡着,仿佛你就置身云层之上,你可以自由地翻跟斗、翱翔,看,东方,有一片亮光,慢慢地变得鲜红,缓缓地,有一个光球穿过云层,映入眼帘,你听到旁边有人喊:“太阳出来了!”亨利戴维梭罗在《瓦尔登湖》一书中说到“当我们清醒时,曙光才会破晓”,恭喜你,曙光已破晓。亲爱的,一起欢呼吧,让阳光疗愈你的内在,双手合十,放到心口,留住这份感觉。

请继续带着这份感觉,转身往回走,走回到当下,回放你一路走过的镜头,体会如何才能获得这份成功的感觉。只要你愿意,山顶的美景一直等着你的到来。

好,请慢慢睁开眼睛。相信你手里握着的物品能陪你欣赏日出美景。明天会经历什么过程你已经了然于心,请相信明天会更好。

第二节 候考场

一、候考流程

笔试考场通常都是在学校进行,一般提前一个小时开门,允许考生进场。在校门口,会有保安检查准考证和身份证,要毫不吝啬地给对方看一眼。步入校门,会有一面较大的公告栏,很多人会围过去,看自己在第几考场几号座位。有些省份的考场提前半小时才允许考生进入教学楼,这个时候可以在教学楼外先复习,如深圳市考;有些地方提前半小时才有监考老师过来开教室门,这段时间很多考生会考虑在

教室外等候,如广东省考;还有一些地方,会有监考老师在操场举着牌子,一个牌子一个考场号,比如你在10号考场考试,那你就站到“10号考场”这个牌子后面,排成一行纵队,统一从1号考场开始进教学楼,这样避免考生找不到考场位置或进错考场,如辽宁省考。而且进入考场时,监考老师还会挥动手中的安检棒,上下扫描查看有没有金属品,考场引导和监控都比较细致。

二、候考修习立禅

在进入教室之前,考生往往是在学校里找一个角落或者是在教室门口走廊外站立着,聊天、翻看解题技巧、培训机构发的各类宣传材料。笔试复习时间相对比较长,在进教室前的这半个小时到一个小时时间,看复习资料比起调节状态,就显得不那么重要了。

借着站立这个优势,你可以试试走到一棵树下,摸一摸这棵树,碰一碰树干、树枝、树叶(如果够得着)。想想这些树木日复一日,年复一年地就这么站着,静静地伫立在风中,岿然不动,雨天吸收甘露,晴天通过光合作用吸收阳光精华,眼看人来人往,芸芸众生,不动声色。轻轻地,闭上眼睛,感觉最靠近自己的那棵树,这些年它经历了什么。聆听它,感受它,静静地感受周围,感觉自己像一棵树一样,双脚长出了根,深入土壤,感觉身体在风中微微晃动,能否有树一样的精神,保持宁静,全神贯注地感受自己的呼吸。也许你会听到一个内在声音,妄图让你动一动,请再坚持一会,学着树,脚踏实地,用脚跟连接着大地,挺直身躯感受着空气,伸出双手迎接阳光和微风。试着用这种方式站立,体验一下,即使是很短的一段时间,用心倾听周围的种种声音,把自己融入到整个考场环境中,你跟它是如此接近,如此亲近。

慢慢地请睁开眼睛,去感受树下的光影跳动。让自己围着树,慢慢地走一圈,边走边默念“我爱你、谢谢你、对不起、请原谅”。感谢树

给你传递宁静的能量，感谢树让这考场变成充满爱的家，对不起，你需要离开，请原谅，中午你也许还会回来。

如果你是在走廊里，正好眼前没有树，那么，请望向远方，找寻远方的一抹绿叶，看绿叶在微风吹拂下，有规律地飘动，像在跟你招手，像在和清风对话。想象着你就站在树下，试着向天空张开双手，像树枝和树叶一样拥抱阳光雨露，像伸懒腰一样地放松。通过立禅，保持内心的宁静，并与考场结交，让爱陪伴左右。

第三节 考场内

一、考前 30 分钟

考前 30 分钟，监考老师就位，打开教室门，开始仔细查看考生证件，再次拿出“令牌”，即身份证和准考证。监考老师确认准考证的头像、考场外张贴的头像与本人一致，则让你进入教室，如果考场有安检环节，则会有另一个老师拿着安检棒上下扫描，若无危险品，则指引你入座。

在座位上坐下来，把证件和考试工具放在桌面左上角，喝一口“蓝色太阳水”，补充能量。然后，轻轻地闭上眼睛，深吸一口气，缓缓地呼出来，就这样，再做几次深呼吸，让自己进入宁静中，进入你曾经分数最高的一次模拟考试，那次考试你状态很好，请你回到当时的画面，去倾听，去感受，感受自己的那份气定神闲的样子，感受逻辑思维的活跃，当你能够找到这种感觉时，请在心里喊一声自己的名字，说一句：“你是最棒的！”

请把这种感觉不断放大，放大 1 倍，放大 2 倍，不断放大，你感觉全身的每一个细胞都充满了力量，你的状态比以往任何时候都要好，

再继续放大这种感觉,放大10倍,放大50倍……这种卓越的感觉逐渐凝聚在一起,形成一个光环,这个光环像安全棒一样在上下扫描你的全身,从头到脚,清除危险信号,让你越来越安全,越来越充满活力,渐渐地,这个光环收拢,变成了一个指环,戴在你拿笔的那只手上,让你下笔如有神。只要你需要,这个卓越指环会像孙悟空的金箍棒一样,可大可小,随时可以再变成一个大光环,给你补给能量。^①

二、考前15分钟

考前15分钟,监考老师会要求考生上交携带资料,手机调到关机或振动状态,同时不能放身上,并读一遍考场纪律。现在大多数考场都会有广播统一宣读考场纪律。考前5—10分钟查看密封袋,发放答题卡,先写上姓名和准考证号,写字也是一种修炼,一笔一画慢慢写,涂准考证号也是,画一次再画一次,把注意力集中在动笔的过程,也能让自己活在当下此刻,获得瞬间的宁静。写完后,可以再次闭上眼睛,进行三分钟呼吸空间的练习。

1. 第一步:觉察

端正坐姿,轻轻闭上眼睛,将觉察导入你的内部经验,问问自己,我此时此刻的体验是什么?现在的心情如何?请留意任何情绪上的不适或不愉快感,承认它们的存在,去倾听这些想法。

2. 第二步:集中

做几个深呼吸,把手放到丹田处,感受呼吸时丹田处的起伏,丹田像马达一样正在启动输送能量,请继续保持深呼吸,将你的注意力集中到呼吸的感觉上来,跟随着吸气和呼气的过程,像大海一样宁静、处事不惊。

^① 卓越指环疗法来源:徐敬东,周焯:《生命之泉》,上海:上海锦绣文章出版社,2008年。

3.第三步:扩展

慢慢地,觉察全身的感觉,脚的摆放,坐在椅子上是否舒服,挺胸收腹了吗?你的表情是微笑还是大笑。如果你觉察到任何不适的感觉,请通过深度呼吸,吸气的时候念一声“我爱你”,呼气的时候念一声“谢谢你”。将爱的能量带入体内,疗愈不适的部位,谢谢充满爱的空气把你体内的毒素带走。对自己说一声:“既来之,则安之。”

轻轻地睁开眼睛,静静等待发卷。一般考试前几分钟(具体情况具体分析),监考老师会发放试卷,要求只能查看是否有缺页,不准看题目。这个时候,你可以借着翻看页数大致浏览一下题目,但不能违反规定提前涂答题卡。

三、考试进行中

考场的铃声响起,就像海船起航时的鸣笛,真正的航行开始了。启动卓越指环,想象着指环正散发出光芒,温暖着手。轻轻地,拿起笔,在试卷上开始做题。

(一)答题卡和答题纸

做题时,按照在系统脱敏疗法中练成的涂卡时间节点合理安排涂卡,注意涂卡的姿势和笔法,提高速度。申论的作答注意答题纸不能折叠,考官阅卷看的是扫描版的,如果折叠会出现一道黑线,遮住字。申论答题纸尽量保持卷面整洁,可先打草稿,再填入答题纸。

(二)考试时间

每做完一个模块的题,看看手表,把握做题时间,合理分配,擅长的模块提前做,不擅长的部分本身正确率低,在后期没时间认真解题了也不遗憾,可以以“捡分”的心态,随机涂一个答案。

(三)“蓝色太阳水”

在第六章第一节“考前一晚”的内容中,我们提到“蓝色太阳水”融

合了阳光的能量和水的精神，给我们内在光明，为心灵注入善良、仁爱、慈悲之泉。每做完一个模块，我们可以喝一口“蓝色太阳水”，默念“我爱你、谢谢你”，让善、爱、光滋养着我们，陪伴我们，扬帆起航，乘风破浪，顺利抵达彼岸。

第三部分 面试篇

现在,你感觉到压力了吗?

如果没有,那很好!

如果有,那压力在哪?从什么时候开始?

让我们回到你刚得知进入面试的时候,那时候你是什么心情?

得知结果那一瞬间,也许你会欣喜,然后又开始担忧。有人开始觉得对面试不熟悉,有人担心当众讲话容易紧张,有人害怕语言表达不流畅,有人会回忆以前面试总是失败,于是,又开始担心这次面试答不好怎么办。有人认为自己总是没有考试运,认定自己肯定没有其他对手强等,各种各样的想法,引导着你在原地绕圈子,它无法带你到任何地方。你越来越发现,这些念头给你带来的只是负面的感受、负面的情绪,甚至开始困扰你的生活,打破你内心的平静!

于是,各种纠结,各种揪心,俗称的压力就来了。这种压力让你无法自拔,从你得知进入面试的那一刻起这种压力就产生了,在心理学上我们可以用“焦虑”这个词来形容。

亲爱的,此刻,你感受到这种焦虑了吗?

如果有,请轻轻地闭上眼睛,告诉自己,容易走的大多是下坡路,容易做的事往往是没有价值的事。感谢自己走到面试这一步,感谢自己坚持下来,默念《零极限》的四句话。

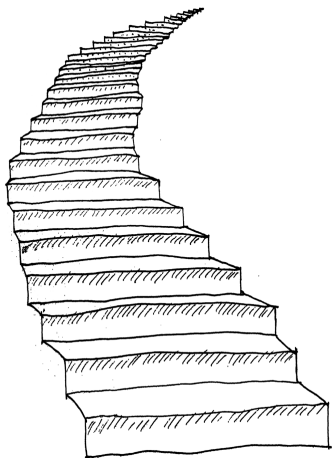
“我爱你,谢谢你,对不起,请原谅”。伸出双手,双手合十,手心

搓一搓,把爱通过手心的温度传给自己,为自己补充能量,静心去感受手触碰到脸时,皮肤、手、头的感觉,关注自己的身体,活在当下,活在每一个瞬间。

这种感觉舒服吗?这个瞬间,你心里是不是暖暖的?可是,生活中却容易出现各种事情,打破这份平静,转移你的注意力,甚至带给你担忧、焦虑的情绪。比如,理性又把你拉回到现实,提醒你存在的问题,告诉你,你的面试准备不充分,你的焦虑又来了。在备考期间,如何才能让自己保持内心的宁静?接下来的备考路,我会陪着大家一起平静地走下去,从考前1—2个月、考前一周直到考试当天,都给大家提出心理调节的方法,你可以根据实际考试备考周期来合理延长或缩短备考时间安排,选择适合你的调节方式,保持自信,考上理想岗位。

第七章 考前 1—2 个月

考前 1—2 个月主要指从接到面试通知书到面试前一周的备考期,主要以强化练习,不断调整心态为主,一步一个脚印,不断提升自我能量。轻轻地闭上眼睛,做几个深呼吸,想象在你面前,有一条旋转楼梯,很长,你不知道它总共有多少层,但你知道在顶楼可能有宝贝,想上去寻宝,你勇敢地踏出第一步,往上走,一层又一层,有时候走得很顺,时间长了会累得喘不上气,你慢慢摸索着怎么走走停停,怎么抬腿才能不费力且走得稳。这种感觉,犹如你收到面试通知,但你不知道什么时候面试,不知道自己能不能考上公务员。只知道,你必须认真备考,尽管有时候会很累;只知道,只要掌握了技巧就能变得舒服,让这条楼梯爬起来像走路一样轻松,让备考之路走对方向,走得平缓。



第一节 时间线疗法

现在距离面试还有多少天呢？

请写下来：_____天。

现在什么心情？

请写下来：_____

好，接下来笔者会带着你去体会、去感受未来的生活。

轻轻地闭上眼睛，做几个深呼吸，当你吸气的时候，感觉肚子在膨胀，当你呼气的时候，感觉肚子在收缩。想象着你面前出现了一条路。你看到的是一条什么样的路呢？是两边都是树的林荫小道，是乡村稻田间崎岖小路，是草原上宽阔大路，还是大山间荒芜僻静的土路？如果路的两边是树，那树叶是绿色还是黄色？是发出嫩芽还是飘着枯叶？如果路的两边是稻田，那么是风微微吹动绿色水稻的柔美景象，还是沉甸甸的稻穗压低金黄稻谷的丰收景象？

在路的中间，你发现，有一个人。他是谁呢？想象着，他是你自己。你看到自己在路上走着，是什么样的走姿？是双手摆臂健步如飞，还是双手放到裤兜里闲散地向前走？是哼着小曲跳着走，还是低着头，若有所思地缓缓向前？

慢慢地，在你面前的这条路上出现了三个字“公务员”。你知道，如果你想成为一名公务员，你需要走完眼前的这条路，过了前面的拐角你才能成为一名公务员。于是，你跑了起来，越跑越快，你飞了起来，穿越到未来。飞到一个星期之后，你看到正在认真备考的自己，他是在看书、在做题，还是在练习答题，有朋友陪着他吗？

想象着你看到有朋友在陪练，朋友向坐在考生席的你提了一个问

题,然后你低下头来闭上眼睛,在思考着怎么答题,在一旁看着这个场面的你心里什么感受,会不会怕他答不出来?过了40秒,你看到自己抬起头,脸上洋溢着自信的微笑,脱口而出,侃侃而谈,简洁利索。也许你会松口气,请放松地往四周看看,或许你会看到爸妈在为了你忙碌,准备营养餐,你想跟他们说些什么?请他们放心还是告诉他们,爸妈,我已经长大了,我可以自己努力奋斗。

之后,你继续飞,飞到离考前还有一个星期的时候,那时候你已经学会了应对考试的各种技巧,综合分析的全面把握,人际沟通的灵活应变,组织管理的细致周到,应急应变的轻重缓急,各种答题思路、语言组织了然于心,信心满满。

接着,你又飞到了考前的三天,你是忐忑不安,还是泰然自若?你看到自己在准备进考场的材料,把身份证、准考证、面试通知书一一放到文件袋里,耳边传来淡淡的音乐声。你看到,爸爸妈妈在做什么,他们在为你准备些什么,你还会怕让他们失望吗?你还会怕万一考不上,你没有办法跟你的朋友一起生活,或者是会被朋友们取笑吗?

轻轻地,你转过头来,又继续向前飞,飞到考试现场。在考场门口,好多人在等着大门打开,你停下来观察他们,穿着各种各样的服装,似乎都没有自己的笔挺、端庄和庄重。你看到旁边那个人,一脸的茫然和焦急,轻轻地跟他说一声:“你好!祝考试成功。”时间到了,大门打开,你顺着人流走进候考场,在门口,你看看贴在墙上的纸张,看到自己被分到哪一组,按着分组找到位置坐下之后,工作人员过来收手机和相关资料。你轻松地跟分到同一组的战友打招呼。然后,小组代表抽签确定在哪一个考场,再由自己抽签确定进场顺序。之后,你进入考场,答完题出来,脸上洋溢着淡淡的微笑。

在候考场等分数,分数出来了,你毫无悬念地获得第一名,爸妈、亲戚朋友前来为你祝贺,在政审和公示过后,你开始上班了!

你如愿以偿地成为一名公务员,那时的你是什么感觉?

好,你再一次飞回来。经过考场、备考、家人、朋友,你会对那时候的自己说些什么,尝试着去释放每个环节的负面情绪。

轻轻地睁开眼睛。你看到了什么,请把它写下来。

在这个过程中,你看到什么,想到什么,请把它们写下来:

通过时间线疗法,我们带着大家提前走了一趟备考之路,去探索备考中的各个环节,找到信心,找到平静,对面试泰然处之。老子有云:“重为轻根,静为躁君。是以君子终日行不离辘重,虽有荣观,燕处超然。奈何万乘之主,而以身轻天下?轻则失根,躁则失君。”厚重是轻率的根本,静定是躁动的主宰。轻率会失去根本,急躁会丧失主导。怎样才能面试的过程中,保持稳重、清净的内心,以不变应万变?接下来,笔者将继续为大家提供具体的焦虑调解方法。

第二节 合理情绪疗法

一、合理情绪疗法基本理念

合理情绪疗法是美国心理学家埃利斯(A. Eills)创造的一种心理治疗理论和方法,通过纯理论分析和逻辑思辨的途径,改变求助者的非理性观念,解决情绪和行为上的问题。其核心理论是ABC理论。A是诱发事件,B是信念,C是情绪反应、行为结果。ABC的关系:A不

是 C 的直接原因；B 是不合理的、不现实的信念导致的情绪困扰和神经症；治疗核心是通过改变不合理的信念来改变、控制情绪及行为结果。

对于公务员面试这件事情(A)，不同人也会有不同的看法(B)，从而引发不同的情绪反应和后果(C)。如何消除由于面试引发的不良情绪和避免面试发挥失常，关键点在于转变对面试的看法(B)。正如大家构思申论写作时会用到的结构章法——起承转合，因面试而起，承受不良情绪，转变信念看法，和谐平衡万事。这首先需要我们在大脑中安装一个“转”的软件，及时处理大脑散发的各种闲言碎语。

“转”的关键在于觉知，觉察内在的焦虑认知。孙中山先生曾经把人分为三种：先知先觉、后知后觉、不知不觉。很多人处境如温水煮青蛙一样，观念在心里根深蒂固，却不知不觉变得一叶障目不见泰山；有些人如“羊群效应”般，追随大众而后看透，但后知后觉，痛心疾首束手无策；有些人深谙“蝴蝶效应”，未雨绸缪，先知先觉，“兵来将挡，水来土掩”。如何抵挡非理性观念的侵袭？知道其存在，不一定能根除；但不知道其存在，则无所谓改变。然而，思维在纯净的觉察中将自我释放，当你觉知内心的非理性观念，当你感觉到某个想法不可信的时候，它会像沸腾的水面上升起来的气泡，我们只需要看着它们自行在水的表面破裂即可。

二、合理情绪疗法技巧应用

如何做到先知先觉，转移注意力？觉知的方法除了参加相关的心理咨询活动，找朋友谈心，还在于内省，与自己对话，把心声写下来，也可以分步骤填写自助表格(表 7-1)。

表 7-1 合理情绪疗法自助表格

| |
|--------------------------------------|
| (A) |
| (C) |
| (B)信念——非理性信念指导致上述后果的信念,写出与上述事件有关的信念。 |
| (D)辩论——针对每项你写出的非理性信念展开辩论。 |
| (E)有效的理性信念——用于取代非理性信念。 |
| (F)感受与行为——建立起有效的理性信念之后我的体验是: |

第一步:在(A)栏写下诱发事件、想法或感受,如:参加公务员面试压力大,很紧张;

第二步:在(C)栏写下由于(A)引发的后果或状态——困扰的情绪、自我挫败的行为,如忐忑不安,吃不下饭,自我否定,容易发脾气;

第三步:在空白处把心里所想的(B)写下来,担心、恐惧或压力的来源;

第四步:针对写下来的非理性信念(B)展开辩论(D),告诉自己,如果完全相信是100分,对于这个想法我给出的分数会是多少,标注在旁边,并写下原因,再辩驳,最后有效的理性信念(E)会自然显现;

第五步:总结这个过程的感受与行为,特别是最后建立起有效的理性信念之后我的体验是什么。

三、非理性观念特征

非理性观念特征主要包括绝对化要求、过分概括化及糟糕至极。

第一,绝对化要求:从自己的意愿出发,认为某事一定会发生或一定不会发生,它通常与“必须”“应该”“一定要”等强制性字眼联系在一起。

如考生认为自己必须要考上公务员,一定要拿高分,答题必须要特别流畅等。这种意识也许能铸就坚强意志,催生动力,但如果缺乏正能量,则容易带来压力。

第二,过分概括化:即以偏概全,以一概十,以某一具体事件、某一言行来对自己、对他人进行整体评价。

如在全真模拟的时候,有学生答完题后,笔者让他做自我评价,他认为自己答题没有逻辑,样子看起来很泄气。他所谓的没有逻辑只体现在其中一道题,列点不明显,其实总体上还是不错的,笔者给的分数高于80分,但他只因一个小问题就对自己作出否定的评价,是过分概括化的不理性表现。

第三,糟糕至极:即如果某一件不好的事情一旦发生,其结果必然是非常可怕的,糟糕至极、灾难性的。

如有些学生容易产生以下观念:我答题总是没逻辑,一定没办法吸引考官;我的语言表达不够流畅,用词不够优美,考官肯定会给低分;我不熟悉考场和面试流程,没准备好,面试现场肯定紧张。而其实:第一,逻辑是可以训练的,通过训练可以改变,只要意识到逻辑的重要性,如果实在没逻辑,我们也可以通过发挥自我的其他优势来吸引考官;第二,面试只要求口语化(不代表要用口头禅),不需要太多华丽辞藻,语言表达中适当的停顿和强调是被允许的,并不一定答得流利、快速才是好;第三,考场和面试流程可以通过全真考场模拟来熟悉,不了解也不必然导致紧张,“本色出演”也是一种特色。

四、非理性观念内容分类

在与大量的考生接触后,笔者发现大部分考生出现的非理性观念

从内容上可以分为4类,分别是:第一,担心他人评价;第二,担心自我形象受损;第三,担心前途受限;第四,担心应试准备不足。

第一类,担心他人评价。“他人”主要指的是自己的父母、朋友、恋人、考官等。

有学生说起之所以考公务员是因为父母极力要求,于是担心考不上公务员父母会失望,让父母在朋友面前没面子。笔者回应他:《与神对话》一书中有这么一句话“从来没有任何人做了他不想做的任何事”,一个灵魂为什么要选择某种特定的行为,自有其无穷无尽的理由。也许你想考公务员,因为你孝顺,懂得回报父母,是感恩父母的行为体现,父母开心,你也高兴,既然大家都高兴那何乐而不为。当然,感恩的方式可以多样。你或许可以尝试与父母促膝长谈,真诚地交流彼此的真实想法,也许父母只是希望你过得好,他们也不愿看到你背负压力;也许他们希望你能工作稳定早点成家立业,又或者他们只是希望你能留在身边。条条大路通罗马,你可以通过走自己的路来实现父母的期望。父母总是会在家门口微笑着等你回来,等着你像儿时一样蹦蹦跳跳地朝他们跑来……

有学生一上台讲话就害怕,面试模拟演练现场则表现为一上考生席看到考官就害怕,脑子一片空白,语言短路。也许有老师会告诉你这叫社交恐惧症,然而,笔者只是跟他说,也许你怕让别人失望,怕考官对你评价不高。而这评价并非来自于对方,而在于你的内在,在于你内心深处对这个场景的接受程度。轻轻地告诉自己“我爱你,对不起”,清理记忆深处那不愉快的过去,活在当下,让自己充满爱的能量,展现在考官面前的会是一个平静祥和的你。考官们到考场来,为的只是找到适合公务员岗位的工作人员,情绪稳定是很重要的测评要素,你爱自己,相信自己,情绪是可以传递的,考官也能感觉到爱,在考官的眼里,你就是一个自信从容又有担当的人,也许面试分数就增加了。

所以,他人的评价由自己来选择。

第二类,担心自我形象受损。“自我形象”指自己在自己心目中的位置和评价。担心自我形象受损的学生一般自我要求比较高,俗称追求完美。

曾经有个学生说老师我很紧张,第一天晚上见到笔者就和笔者聊到 12 点多。他已经参加过 6 次公务员考试了,不断自我询问着难道我真的不适合吗?这次我一定要考上,要不,我真的会觉得自己很失败。笔者跟他说,你已经很努力了,包括你现在主动找我交流,有多少人不敢找我,你已经很了不起了。也许你可以分析 6 次公务员考试没考上的原因,如职位报考问题、笔试分差大、对手比较优秀等。合理分析原因,不全怪自己,然后根据原因再想办法应对。现在报名参加培训班,可以学习方法技巧,提升答题能力。同时让自己静下心来,在学习过程中不断发现自身优点,在面试中发挥长处,让自己变得比以前更优秀,但别和班里最优秀的学生比较,不要过分苛求自己,小心过犹不及。正如老子《道德经》中说到的“持而盈之,不如其已。揣而锐之,不可长保”,手持水杯,往杯里倒水,直到倒满溢出,还不如早点停下来,否则更烫手;拿到利器,一定要把它磨得非常锋利,则保存不了多久。正所谓,有无相生,“色不异空,空不异色”,适可而止,不过度追求完美。

有一次,上完政法干警课程,有一位学生给笔者发短信表示感谢,感谢笔者让他找到自信。他是一个乡村小学的老师,身高不够 1.7 米,比较黑,一直觉得自己长得不帅,担心自己因形象不佳,不被考官认可。然而,笔者看他第一眼,就发现他有着一双炯炯有神的大眼睛,透过那双眼睛笔者看到希望,看到一份淡然。笔者向他转达我的感受,并提到“你是一个老师,老师是不怕当众讲话的”。后来,他拿到所在考场面试的最高分,可惜笔试分数比较低,没被录取,但是他依然

给笔者发了短信，表达感谢之情，说这次面试让他找回自信，接受自己的相貌，相信考场的公平公正，他说以后再参加考试他就不会畏畏缩缩了！所以，有时候我们容易对自己提出过分的要求，超出自我承受能力，给自己带来无形的压力，也许转变自我形象，将自我贬低、恐惧等变为自我接受、赞美感恩、平静，该来的就会来了……

第三类，担心前途受限。公务员考试影响着一个人的就业方向，甚至影响人生命运。

有一个学生，说到考试压力很大，他已经毕业两年，父母希望他能当公务员，于是，他一直待业在家考公务员。虽是心无旁骛，毕竟周围的朋友陆陆续续都上班去了，一个人在家复习，和朋友的话题渐渐少了，没有收入还要伴随着旁人“专心备考还没考上公务员”之类的议论，内心压抑情绪剧增。我笑笑跟他说，现在的“80后”、“90后”能像你这样坚定信念，一心只做一件事的人已经越来越少了。如果你的灵感告诉你公务员是你的事业所在，那么请听从内心的呼唤，走自己的路，散发内心光芒，抵消周围负能量，让内心的小孩，在草地上一路向前，跑起来。

有一个学生，男朋友考到某个地方当公务员，她也想考一个当地的公务员岗位，担心万一考不上两个人就得分手。因为这份担心，滋生恐惧，“一定要考上”的念头就不由自主地浮现在脑海里，限制了备考的自由感和观察力。也许，在考前，你可以给自己做个职业规划，比如：想找相对稳定的工作，除了考公务员还可以先到男朋友所在地参加事业单位考试，参加国企的招聘等；如果不介意压力大、工作强度高的工作，可以选择到外企、民企工作；如果自身能力比较强，甚至可以选择自己创业。只要目标明确，实现方式可以很多。真的适合厮守终身的人不会因为你的职业离你而去。人生有很多种可能，拐个弯也许能碰见意想不到的幸福。闭上眼睛，聆听当下声音，或观察周围一花

一树,人生自当美好无限,无须强求。

约瑟夫·坎贝尔在《神话的力量》一书中说道:“人们说,我们在寻找的是生命的意义,我不认为那是我们真正在寻找的,我认为我们在寻找的是活着的体验。”生命的丰富在于生活的体验,去体验每一个当下,未来前途,抑或生命意义,会自然显现。

第四类,担心应试准备不足。准备不足体现在对考场不熟悉和对考试内容把握不到位两方面。

有些同学第一次参加公务员考试的面试,不熟悉考场情况,不了解面试流程,总觉得没准备好,心里没底,会比较紧张。这个大家可以到网上了解往年的考情考务,比如华图教育官网,都有关于往年考情考务的教研文章或到培训机构咨询相关老师,重点需要了解的信息包括本省每年的题量、答题时间、常考题型,是否有题本、草稿纸,是否有桌子椅子等。比如:辽宁省 2012 年面试是一段材料加 3 个问题,除此之外都是直接给出 3 道题,2012 年以前比较注重综合分析能力,而 2012 年、2013 年则注重解决问题能力,面试时间为 15 分钟,统一岗位的考生一起抽签,现场给分;在内蒙古,基本上都是综合分析题;吉林和云南则以无领导小组讨论为考核方式的比较多,云南省的结构化面试依然是 5 道题,而且形式多样,包括自我介绍、串词、编故事等,需要提前做好准备;广东、广西相对来说比较接近,都是 4 道题,一般是综合分析、应急应变、组织管理,外加一道处理问题类的或人际关系处理题,其中,广西往往是有题本的,规定 2—3 分钟看题本,然后每一道题都规定一个时间,时间到则结束,开始回答下一道题,这样能确保每一道题都有时间回答,不至于出现最后一道题还没开始答时间就到的现象;广东则是 20 分钟 4 道题,一般没有题本,偶尔有草稿纸,这要求大家要练习听题抓重点的能力;广东个别地级市出现没有桌子或没有椅子的现象,甚至有的地方出现拉帘子(考官看不到考生)的情况,这就

要求考生提前练习没有桌子或没有椅子时的坐姿、站姿,以体现出自信、大方、稳重、得体,演绎出属于自己的好声音。

对于考试的内容,考官会问哪些类型的题?应该怎么回答才能答得全面,答到重点,答出风采,答出亮点,答出高分?这是技术层面的内容,大家可以购买相关辅导书籍,或者是报培训班,梳理答题思路,养成答题思维习惯,做到语言表达流畅、有逻辑后,再进一步优化语言,提高语言深度,这在下一节会有详细阐述。

第三节 系统脱敏疗法

一、系统脱敏疗法基本理念

在笔试篇我们已经给大家介绍过系统脱敏疗法的原理,即交互抑制,让原本可以引起微弱焦虑的刺激在求助者面前重复暴露,同时求助者以全身放松的方式进行对抗,从而使这一刺激失去引起焦虑的作用。该疗法涉及两个步骤,第一步是教给焦虑者放松的方法;第二步,要求其列举一系列引起恐惧的刺激、物体或情况,并且依次排列产生焦虑的刺激的强度,即等级分类。^①

第一步,运用正念疗法和合理情绪疗法的相关方法,可以帮助大家保持放松的状态。第二步,对于参加公务员考试面试的考生来说,引起焦虑的刺激是“面试”,引发焦虑的刺激强度等级的分类依据为:题量(从答一道题到连续答4道题)及考场仿真度(独自练习、团队训练、全真模拟)。每年笔试成绩公布后,会有不少考生到华图教育来做模拟测评,题量和考场布置与当地考情考务一致,如辽宁是3道题,7

^① [美]约翰·P.霍斯顿:《动机心理学》,孟继群,侯积良译,沈阳:辽宁人民出版社,1990年,第135页。

位考官,有草稿纸等。这个时候,学生焦虑程度较高,答题效果差,很多考生 3 分钟以内答完 3 道题(含读题和思考时间)。为降低考生焦虑程度,在第一步心态调节的基础上,我们需要依据第二步的等级分类,将焦虑刺激由弱到强逐层在考生面前暴露,让考生逐步去了解、适应面试的节奏。

二、系统脱敏技巧应用

在此着重介绍的系统脱敏技巧应用,是如何将焦虑刺激由弱到强逐层在考生面前暴露,并放松对待,使考生熟悉面试考场情况、了解考试流程,让面试失去引起焦虑的能力。由上文可知,等级分类主要的依据是题量递增和考场仿真度高低。考场仿真度高低可分为:独自练习、团队训练、全真模拟。具体而言,考生可由考场仿真度由低到高的次序安排练习,每一个仿真度练习都从答 1 道题到连续答 3 或 4 道题(由当地考情确定最高题量)。每一个考场仿真度在暴露的过程中,其特点和注意事项如下:

(一)独自练习

当获知进入面试后,考生可在网上下载历年真题,或者购买相关面试真题、预测题的书籍,看题自行作答,初步了解面试内容。刚开始作答,会出现较多问题,如答题时间短,找不到答题落脚点,语言组织能力差等。建议分模块进行学习,从答一道题到连续回答几个模块的题,难度依次递增。

慢慢理清了答题思路后,需兼顾答题时的神态外表。建议对着镜子练习,留意自己的神情、姿势、动作,看着镜中的自己,对他(她)微笑,告诉他(她)“凡事皆有可能”“信就一定行”,调整到自信的状态。感动自己,也就同样能让考官感受到这份自信、真诚和淡定。

准备充分后,可找朋友拿着录像机,协助录下答题过程,自己回

放,自己当考官,做自我评价。在这个过程中,没有任何别人的评价,不用担心别人的眼光,你就是你,你只是你,允许缺陷的存在,同时也不断发掘自身优势,此刻的你是最好的自己。

(二)团队训练

1.自发组团

如果有朋友同时进入面试,可以把大家约到一起,形成一个团队。然后,找一个场地,按面试现场桌椅摆放情况做好布置,安排考官席、考生席。轮流选一名团队成员当考生,团队其他成员充当考官,其中一人当主考官念题,一人当计时员,记录思考时间和答题时间。这个环节融入了其他人,会产生比较心理,也增加了他人评价,压力比较大,需结合合理情绪疗法学会放松。

这个场合压力大,但训练效果会更好,主要体现在:一是熟悉一对多(一个考生多个考官,考官一般为7—9个)的考场,熟悉进出场流程,进一步优化走姿、站姿、坐姿;二是有利于提升时间把控能力,合理分配答题时间,充分利用答题时间,不至于答题拖沓导致时间不够用或答题过于简练缺乏亮点。三是衡量自身答题能力,团队其他成员会帮助提出存在的优缺点,有利于进一步优化答题效果。

2.报班培训

在自发组团练习过程中,如果朋友人数少,朋友之间的点评能力弱,答题标准不明确,也可考虑报班参加培训。培训班有老师授课和点评,通过专业点评,由内而外充分挖掘潜能,梳理内在答题思维,提高语言表达的连贯性、逻辑性、深刻度;学习得体的礼仪着装,塑造外在大方自信的行为举止。培训班能将来自不同专业、不同岗位的考生聚集到一起,对于同一道题从不同角度进行解读,丰富了答题思路,也积累了知识,并互相鼓励,增强信心,共同进步,短时间内拓宽知识面。

所以说,报班培训是个提升能力的捷径,培训过程也能提供由弱到强各种焦虑刺激氛围,通过不断的练习和放松,更好地帮助考生应对面试紧张问题。

当然,报班培训也可能存在缺陷,如较受关注的“模板化”问题。考生也许会对考官“反培训”事件存有疑虑,担心培训了反而分数下降。在此建议各位考生,如果参加培训,要学习的是思维路径,要锻炼的是考场适应能力,从而逐步克服紧张心理。如果把面试培训当成一个盖房子的过程,最后要塑造出来的是根基扎实风格各异房子(考生)。从“反培训”的角度看,考官希望能看到风格迥异的房子,甚至想看到有当地特色的、适合当地地质与气候特点的房子,但是这些房子也必须有其共同点——地基牢实、结构稳固。而答题思维正是地基和结构,在答题的过程中,考生需要知道如何开头、答题框架是什么,然后才是形式各异的外观和语言组织。所以,考生们不用急着“反培训”,请先跟着老师的思维去学习答题思路,不断练习答题思维,打地基,建支柱,再添砖加瓦。

(三)全真模拟

面试培训过程中,对系统脱敏疗法的应用是很到位的,从自我练习到团队训练,从单独回答所学模块的一道题,到连续答两个模块的题,三个模块的题等,培训都能满足。并且,在各模块知识点学完后会安排全真模拟演练,这是考场仿真度最高的练习,焦虑刺激强度也最大。

如果没有报班培训,大家自行组团练习,全真模拟演练形式上要严格按照当地考场情况进行,包括:答题时间、题量、考官数、题本、草稿纸、桌椅等。模拟演练流程及心理调节方式参照第九章考试当天的内容进行安排。

在一次又一次的全真模拟过程中,内容上,即答题思路要进一步提高要求,做到去模板化。正如上文所说的当大家建好“房子基地”之后,如何在考官面试展示风格迥异的特色房屋,需要的是进一步的“添砖加瓦”——语言雕琢。考官所谓的“反模板”,主要体现在命题上反常规和答题上反对考生用词千篇一律。

1.命题规律体现“反模板”

近两年,从各个省份的国考、省考、事业单位面试题目设置来看,综合分析、组织管理、应急应变、人际沟通等模块都出现了“反模板”的特殊提问方式,现分别进行讲解并提出应对的建议。

(1)自我认知与岗位匹配。

该题型包括自我认知和岗位匹配两部分,传统的提问方式是“请做个自我介绍”“请谈谈你报考本岗位的动机”“如果考上了,打算如何开展工作”。近些年,该部分题目提问方式也有所变化,如:

a.自我认知:你喜欢的一本书、你积极主动发挥作用的一件事、你的座右铭等;

b.报考动机:所报单位工作烦琐或基层偏僻,与你预期有差距,你会怎么想?

c.职业规划:你的人生目标是什么?你能为我们单位带来什么好处?

建议:该部分的题目只要准备好了,可以以不变应万变。所以,考生可结合报考单位、岗位信息,提前梳理报考该岗位自身的优缺点、报考动机及职业规划(一年、五年计划),并写下来。同时也有利于进一步了解自我,通过对过去的总结强化自身优势,为面试增添气势,明确未来自身定位和发展方向,坚定报考信念,真实地表露自我情感。这样,答题时,便能信手拈来,运用自如,从而打动考官。

(2)综合分析。

综合分析题目典型提问方式是“你怎么看”，社会现象类题目我们建议学员先分析积极消极还是中立，积极方面要分析意义，消极方面要分析原因并提出解决对策。而现在，提问方式出现变化，往往要求考生着重回答其中的某些点。

a.原因对策：你觉得是什么原因所致？应该采取什么措施？

b.询问原因：你会选择哪一个作为标兵，说说理由。

c.明确对策：对顺风车顺利进行有什么合理建议和对策？请问，如何才能让这些措施得以保障？

建议：单纯从要求回答某些要点的提问形式上看，就已经能达到让学生不知所措、无从下手的效果。从回答的内容上看，学生可能出现两种情况：一是仅仅回答原因或对策，所以回答不到 1 分钟就结束了，不够全面，分数偏低；二是依然按照原有的思路讲，面面俱到，但重点不突出，分数不高。如何才能避免不知所措呢？如果问的只是某事的原因，需要先看看该事件是否有积极意义，再着重列点分析原因，最后提 1—2 个对策并结合岗位特点总结提升；如果问的是某个问题产生的原因及对策，那往往要先简要阐述某问题产生的危害，再根据主体分别阐述原因和对策，尽量说出 3—4 个要点，最后做简短总结；如果只是问对策，则先说某问题存在的危害，并列对策，一个对策后紧跟一个原因，尽量提出 3 个以上。

如何才能在看新题型的时候不至于惊慌失措呢？这需要大家在练习常规题型之后，再试试回答创新题。当新题型的“刺激性”不断暴露，在考试现场，也就能做到“兵来将挡，水来土掩”，不再紧张无助了。

(3)组织管理。

组织管理典型提问方式为“你要如何组织”，很多老师会建议学员从事前、事中、事后，或准备组织、协调控制、总结提升三个阶段回答问题。但近些年，命题趋势发生变化，更倾向于只要求回答准备组织、工作安排、策划方案或组织过程需要注意的问题。

a.前期准备工作：请问你如何做好“读书月”活动的前期筹备工作？

b.确保有效性：如果让你调查考核就业标兵候选人信息的真伪，如何做才能确保调查数据的准确性？

c.自行设置活动主题：为了进一步整顿旅游景区秩序，净化旅游环境，提高市民文明素质，提倡文明旅游，某市准备开展文明旅游主题活动，并面向社会征集活动主题，请你提出至少三个鲜明的活动主题，并选择其中一个主题，谈谈具体的策划方案。

d.活动出现问题：有人不愿捐款，领导让你负责开展捐款工作，你如何开展这项工作？

建议：前期筹备工作、策划方案、注意事项（确保有效性）、解决活动出现问题这个类型的题目，回答过程中切忌按照事前、事中、事后的顺序回答问题，考官容易认为这是模板化答题，分数基本上是属于“中”偏“差”的。各类变型要注意：

第一，前期筹备工作和策划方案偏向于回答事前的准备工作，对于事中协调和事后总结，则可省略。在讲述事前准备工作时，尽量能够做到列点明确，逻辑清晰。

第二，确保有效性及注意事项能切实符合所组织的活动类型，在事前工作的基础上合理增加注意事项，如调查要注意工作人员的专业性、调查对象的广泛性有效性、调查方式的多样化、调查的保密性、调查前期宣传等；培训要注意讲师的确定、培训内容的针对性、培训考核机制的制定等；组织会议要注意会议记录员、会议资料的前期调研、会

议议程的安排,会议通知落实到位、会议现场设备提前调试等。

第三,解决活动出现问题这类型题目要先针对存在的问题,提出解决措施,再简单阐述活动的整体开展工作。如开展捐款活动,有人不愿意捐款,则需要先调查了解不愿意捐款的原因并采取对策。如果是因为本身家境贫困,那自然可以不用捐款,甚至如果对方需要支援,我们还可以在后期再组织一次捐款,帮助我们身边的人;如果是因为不知道此次捐款的受助人,我们则要加大宣传力度,甚至用图片展,到现场录制视频或网上查找相关视频,开宣传大会展示等方式,让大家自愿捐款;如果是因为不了解捐款流程,对所捐款项去向心存疑虑的,则要做到捐款流程透明,所捐款项流通途径,由哪个民政局或慈善机构接收还是直接送到受助人手中等信息都要提前告诉大家,做好宣传工作,并及时将相关信息进行公示。解决完存在问题之后再简单地提一下前期准备、协调控制、总结提升。

第四,自行设置活动主题,该类题型首次出现是在 2011 年的国考面试题中,至今仍在沿用,这种题没有明确活动形式,看似有难度,实则不难。只要紧紧结合题目所设置的目标,选准主题,选择自己比较熟悉的活动开展,该类题则迎刃而解。如上文中所提题目“某市准备开展文明旅游主题活动,并面向社会征集活动主题,请你提出至少三个鲜明的活动主题,并选择其中一个主题,谈谈具体的策划方案”,要能够紧紧结合题目所给的整顿景区秩序、净化旅游环境、提升市民文明素质三项目标提出活动主题,如:“文明旅游千人签名”宣传活动、“净化环境”文艺汇演、“千里走单骑”景区自行车骑行宣传活动、“零垃圾”景区徒步捡垃圾活动等,所提活动主题尽可能要富有新意,最后选择其一展开论述,可结合具体情境从目标、主要内容、实施具体步骤、后勤保障、经费预算等多个方面提出计划方案。

(4) 应急应变。

应急应变典型提问方式为“你怎么办”，刚开始的公务员考试试题并没有这种题型，所以说这种题型本身也是在“反模板”的浪潮中应运而生的，特别是2008年出现了雪灾、地震等很多突发事件，突发事件应急预案随即出现，各单位、群众的应急应变能力得到重视，于是逐渐确定了应急应变这一题型的地位。常见的题型有公共突发事件的应急处理和日常生活的突发事件处理。公共突发事件指突然发生，造成或者可能造成严重社会危害，需要采取应急处置措施予以应对的自然灾害、事故灾难、公共卫生事件和社会安全事件。工作和日常生活中发生的突发事件，常常是一些会对正常工作秩序与原有工作计划造成不利影响的突发事件。在题型不断变化中，出现了以下新考法：

a.公共事件和日常生活事件相结合：发生矿难之后，受害者亲属情绪不稳定；学校有疑似H7N9病例，引起学生恐慌；陪领导外出办事，发生车祸或群众围堵等。

b.情景模拟：限定角色，模拟对话；发生突发情况，有人不愿配合或有情绪，你如何劝解等。

c.处理问题：小区脏乱差现象严重，或绿化带有垃圾，或建了图书馆没人去等，问如何解决问题。

建议：应急应变日常生活类答题思路一般是从分析情况、明确目标，到解决问题、总结提升；公共事件类事件由于影响范围广、程度深，处理过程要注意尽快争取时间，如第一时间赶到现场，赶往现场途中及时了解现场情况，思考应对策略，联系相关部门，到达现场后协调各部门，分工合作，处理完毕后分析原因追究责任，总结提升应变能力或完善相关制度流程。各类变型题答题思路也是建立在以上两点的基础之上的，具体答题方式如下：

第一类，公共事件和日常生活事件相结合。这类题型要求兼顾及时性和应变性。

第二类,情景模拟。

第三类,处理问题类。

经常出现突发情况、紧急情景、矛盾冲突,近些年更多在于如何解决问题,即问“怎么处理”,更倾向于考核与群众关系、媒体关系,甚至采用情景模拟的方式。

(5)人际沟通。

人际沟通典型提问方式为“你怎么办”,往往是处理在职场中,与领导、同事、下属、亲友、群众、媒体的矛盾关系。近些年渐渐出现了没有矛盾情景,或结合应急应变、结合情景模拟出题。

a.没有矛盾:警民合作你有什么建议?

b.结合应急应变:有一位老人到单位办理业务,但是负责相关事务的同事不在,老人对单位的工作态度不满,要向单位领导投诉,此时你会怎么做?

c.结合情景模拟:领导让你做一个活动的组织者,手下某同事对你不满,很少与你沟通,却经常去找领导打小报告反映情况,请现场模拟一下你如何与这位同事进行沟通。

建议:人际沟通题目不管怎么变形,在与人相处的过程中,态度决定一切,相信别人的出发点是好的,人与人的相处很友善。人际沟通题要先问好,赞扬他人,自我认错,不对的先道歉,再做分析,处理问题。

2.语言用词上“反模板”

“反模板”语言用词之考官禁忌:每个考生都说同样一句话,特别是答题第一句话。比如答组织管理类的题,很多考生开场白都是“这是领导对我的信任和认可,我一定全力以赴,圆满完成。”结果考官一听就会觉得这是模板化答题。所以,考生在学会答题思路之后,下一步则需要在语言用词上多下工夫,发掘、积累,以合理调配“资源”。

第一,课堂积累名言警句。在华图教育培训过程中,公司会给学员提供热点手册、讲义(含40页以上的名言警句)、专项资料等许多材料,为广大考生提供一个语言库,每个人可以根据自己的喜好摘抄语句,再进行修改,整理成自己的语言,或每个题型整理2句名言。并非每答一道题都必须要有名言警句,而是平常准备得充分,在答题中也许就能信手拈来,做到有备无患。

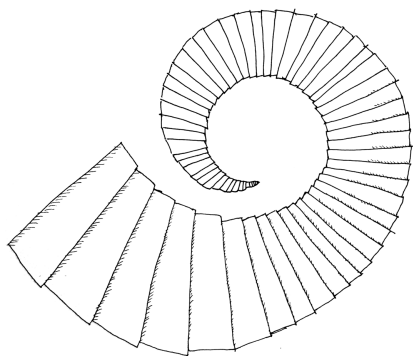
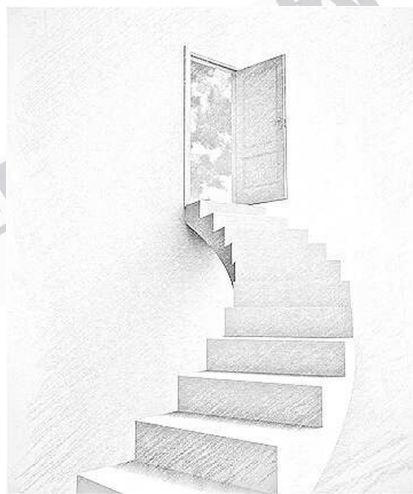
第二,回忆感动自己的词句。单纯摘抄累积材料中的名言,有可能出现同个考场有另外一位考生,甚至抽的签就在你前面,他用的跟你的是一句,结果考官觉得你的是模板化,那你就吃亏了。所以,建议大家在此基础上要加以修改,同时梳理在生活的不同阶段曾经打动过自己的语言、哲理或自己曾使用过的座右铭,所谓“感动自己,才能感动他人”,真情流露,才能真正打动考官。

第三,例子提升答题高度。可以结合自己的故事或历年真题中的社会现象、当下社会热点、所考省市的地方特色,做到有针对性、有创新性、有理有据。如报考大连的岗位会提及大连的女骑警、徒步大会、樱花节、樱桃节等;报考广东的岗位,有赛龙舟、粤剧、潮剧、五羊石像、各市的风俗习惯、当地近一个月发生的时事热点等。

总之,经过独自练习、团队训练和全真模拟演练,从形式上和内容上逐步适应考场,会让考生“习以为常”,不再惧怕面试。在面试结束后,我们经常听到学生说,真正的考场没有模拟考场那么紧张。培训过程中已经练习到麻木了,尽管脑子一片空白,但一听到题目,潜意识就会自动回答。而且,正式考试的时候很多考官累了,没有抬头注视考生,看考生的考官也都很友善地微笑着,反而没有训练过程中的考官那么严肃和挑剔,没有想象中恐怖。这就是系统脱敏疗法的效果。所以,让面试现场不断重现,面对它,笑对它,面试就真的只是一次求职考试!

第八章 考前一周

轻轻地闭上眼睛，做几个深呼吸，想象你正走在一条旋转楼梯上，不停地往上走。你知道在顶楼可能有宝贝，想上去寻宝，于是不停地往上走，慢慢地摸索着走得快走得顺的方法，终于你走到了 23 层，离楼顶只剩下最后 7 层，抬头往上看，有点期待；低头回望，眼下一层层的楼梯让你有点恐惧，但你深知无法退缩，你回不去，有点茫然又有点疲惫。就像我们备考面试，已经坚持了那么久，剩下最后的 7 天，有点期待又有点茫然。没关系，慢慢地，让自己停下来，调整步伐，清理内心，让灵魂跟上脚步。



第一节 公务员考试考前心理焦虑程度测量

很多考生在考试的时候容易因为紧张情绪导致思维混乱、语言表达不连贯,没能正常发挥综合能力,这些都是考试焦虑心理的体现之一。很多考生知道自己心里没底,忐忑不安,就像心中悬着一块石头,不上不下,却不知道原因和解决方法。针对存在的问题,笔者在考试焦虑量表、焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)、抑郁自评量表(Self-rating depression scale, SDS)三个量表的基础上,结合公务员面试相关知识,为公务员面试制作了一份考前焦虑量表,共有60题。通过焦虑量表的测试,一是测量出考生是否存在焦虑心理,二是了解考生考试的焦虑程度,三是帮助考生分析焦虑成因,四是根据存在的问题提出针对性的建议。具体的公务员考试焦虑量表、答题纸,操作流程和测试结果将为大家一一介绍。

一、公务员考试面试焦虑量表

公务员考试面试焦虑量表

答题说明:

本试题用于测试您的考试焦虑程度及成因。请您根据自己的实际情况及自己的第一印象,选择最符合自己特征的描述。

- 1.人们(像家人、朋友等)都期待我在考试中取得成功。
- 2.在一次测试中取得好分数,似乎不能增加我在面试中的自信心。
- 3.我希望不用参加考试便能取得成功。
- 4.不了解面试流程,不清楚各个环节应该如何应对。
- 5.对于报考岗位不了解,报考动机和职业规划比较模糊。

- 6.重大考试前后,我不想吃东西。
- 7.一般来说,面试成绩好的人,社会认可度高。
- 8.在重大考试之前或考试期间,我常常会想到,其他一些应试者比自己强得多。
- 9.一般来说,考试成绩好的人,将来必定在社会上取得更高的地位。
- 10.不熟悉面试试题,无法把握出题方向和规律。
- 11.面对人际冲突不知如何应对,人际关系处理能力不够老练。
- 12.面对一项必须参加的重大考试,我晚上紧张得睡不好觉。
- 13.如果我考得不好,人们将怀疑我的能力。
- 14.我知道,如果自己能集中精力,考试时便能超过大多数人。
- 15.当了解到考试结果将在一定程度上影响我的前途时,我心烦意乱。
- 16.我逻辑思维不清晰,找不到答题思路。
- 17.我较少组织类似晚会、比赛、调查等活动。
- 18.考试前,我的身体不能放松,某些部位的肌肉很紧张。
- 19.如果考试得了低分数,我不愿把自己的分数确切地告诉任何人。
- 20.面试实际上并不能反映出一个人综合素质究竟如何。
- 21.考试结果使我对能否达到自己的目标产生了怀疑。
- 22.我面试的仪容仪表和言行举止还不够端庄和专业。
- 23.我对于时事热点的分析还不够全面到位。
- 24.重大考试之前,我的胃不舒服。
- 25.假如我的面试没考好,父母会感到失望。
- 26.如果我考砸了,且不说别人可能对我有什么看法,就连我自己

也会失去信心。

27.但愿我能找到一个不需要考试便能被录用的工作。

28.我的基础知识不扎实,答题语言拓展不开。

29.面对突发紧急事情,有时候还做不到稳定自若、灵活应变。

30.考试时,我常常发现自己的手指轻轻颤动,或者双腿在轻轻摇晃。

31.假如我的面试分数低,我的朋友们将会对我感到失望。

32.如果在这次考试中我考得不好,我想那意味着自己并不像原来所想象的那么优秀。

33.考试成绩直接关系到我的前途和命运。

34.我对公务员行业了解不深入,答题的针对性不强。

35.我善于从他人角度出发处理矛盾冲突。

36.备考过程,有时候难以专注,记忆力下降。

37.公布我的考分之前,我想打听打听别人考得怎样。

38.考试前,我会感到缺乏自信,精神紧张。

39.对考试结果的担忧,在考试前妨碍我准备,在考试中干扰我答题。

40.不知道考试测评要素包括哪些,我备考无从下手。

41.分析观点不明晰,无法透析本质,结合实际。

42.当我不得不参加一次确实很重要的考试时,我常常感到十分恐慌。

43.假如我得了低分数,某些人将会感到快乐,这使我心烦意乱。

44.对考试的焦虑简直使我不想做充分的准备,而这种想法又使我更加焦虑。

45.如果面试没考好,我个人未来的发展会受挫。

46. 不了解考官喜好与品位,不明确该说或不该说的是哪些。
47. 我的自我认知与定位不够明确。
48. 面对考试,我有时感到心跳很快。
49. 如果没考上,周围的人会取笑我。
50. 我很差劲的想法会干扰我在考试中的表现。
51. 如果没考上公务员,我就没机会和我的朋友、家人在同一个城市生活。
52. 我没有熟练掌握应试技巧。
53. 我对组织活动的细节、注意点把握不到位。
54. 想起考场,我心里会有心悬在半空的失重感,心神不安。
55. 如果我没考上,周围的人会用异样的眼光看我。
56. 我觉得自己没有考试运,可能又会发挥失常。
57. 考试结果直接影响到我能否过上安逸、受尊重的生活。
58. 考试前我常常感到还需要再充实一些知识,不能确知是否已准备好。
59. 处理紧急事件,我能想到的破解措施少,无法拓展假设情景。
60. 考试前,我比较容易生气,情绪失控。

二、公务员考试面试焦虑测量答题纸

说明:

每道试题有 A、B、C、D 四个答案(A 代表认为与自己完全符合、B 代表基本相符、C 代表难以确定是否相符、D 代表不符合)。

表 8-1 公务员考试面试焦虑测量答题纸

| E 项: | | | | I 项: | | | | F 项: | | | | P 项: | | | | C 项: | | | | H 项: | | | | | | | | | |
|------|------|---|---|------|------|---|---|------|------|----|---|------|------|---|----|------|------|---|---|------|------|---|---|---|----|---|---|---|---|
| 题号 | 你的选择 | | | 题号 | 你的选择 | | | 题号 | 你的选择 | | | 题号 | 你的选择 | | | 题号 | 你的选择 | | | 题号 | 你的选择 | | | | | | | | |
| 1 | A | B | C | D | 2 | A | B | C | D | 3 | A | B | C | D | 4 | A | B | C | D | 5 | A | B | C | D | 6 | A | B | C | D |
| 7 | A | B | C | D | 8 | A | B | C | D | 9 | A | B | C | D | 10 | A | B | C | D | 11 | A | B | C | D | 12 | A | B | C | D |
| 13 | A | B | C | D | 14 | A | B | C | D | 15 | A | B | C | D | 16 | A | B | C | D | 17 | A | B | C | D | 18 | A | B | C | D |
| 19 | A | B | C | D | 20 | A | B | C | D | 21 | A | B | C | D | 22 | A | B | C | D | 23 | A | B | C | D | 24 | A | B | C | D |
| 25 | A | B | C | D | 26 | A | B | C | D | 27 | A | B | C | D | 28 | A | B | C | D | 29 | A | B | C | D | 30 | A | B | C | D |
| 31 | A | B | C | D | 32 | A | B | C | D | 33 | A | B | C | D | 34 | A | B | C | D | 35 | A | B | C | D | 36 | A | B | C | D |
| 37 | A | B | C | D | 38 | A | B | C | D | 39 | A | B | C | D | 40 | A | B | C | D | 41 | A | B | C | D | 42 | A | B | C | D |
| 43 | A | B | C | D | 44 | A | B | C | D | 45 | A | B | C | D | 46 | A | B | C | D | 47 | A | B | C | D | 48 | A | B | C | D |
| 49 | A | B | C | D | 50 | A | B | C | D | 51 | A | B | C | D | 52 | A | B | C | D | 53 | A | B | C | D | 54 | A | B | C | D |
| 55 | A | B | C | D | 56 | A | B | C | D | 57 | A | B | C | D | 58 | A | B | C | D | 59 | A | B | C | D | 60 | A | B | C | D |
| 统计 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 得分 | | | | 得分 | | | | 得分 | | | | 得分 | | | | 得分 | | | | 得分 | | | | | | | | | |

三、公务员考试面试焦虑量表使用说明

(一) 测试填写规则

每道试题有 A、B、C、D 四个答案(A 代表认为与自己完全符合、B 代表基本相符、C 代表难以确定是否相符、D 代表不符合), 请参照试卷的顺序将每道题的正确答案在此答题纸上相应选项的方格涂黑, 或打√表明。填写时间不超过 10 分钟。

(二) 测试计分方式

计分最后得到 6 个分数, 每一个纵行十个选项分数相加得到一个总分。具体各选项计分规则为: 选择 A 计 4 分; 选择 B 计 3 分; 选择 C 计 2 分; 选择 D 计 1 分。

四、测试结果分析

根据答题得分情况,可以推出以下结论:

(一)根据分数了解焦虑程度,其中10—20分为轻度焦虑,20—30分为中度焦虑,30—40分为高度焦虑。

(二)由得分高低排名可得出考生产生焦虑的主次因素。

(三)根据得分最高项,找出导致考生考试焦虑的主要原因及表现,具体各项指标所隐藏的焦虑原因及表现如下:

1.E项(Evaluate)分数高,说明你担心考砸了后他人对自己的评价。建议可以通过合理情绪疗法对负面情绪进行调节,或者运用下一节讲到的叙事疗法,问题、事件本身与个人评价无关,我们可以为自己的生命做主,提高自我认同感,保持好状态。

2.I项(Image)分数高,说明你担心自我形象受到损害。这是非理性观念里“绝对化要求”和“糟糕至极”的集中表现,对自我要求高同时又有负面情绪。建议考生对自己宽容些,可以尝试笔试篇的正念疗法,细细品味人生,生活本身自有价值,自我价值的体现可以多样化,现在的考试分数不代表考场当天的考试分数,活在当下,不做评判。

3.F项(Future)分数高,说明你担心自己未来的前途。建议考生可以再次问问自我报考动机,为自己再做一次职业发展规划,这在面试里属于自我认知模块的知识点。当你做好了规划,对自我的优缺点会有更好的把握,提升自我认知能力,不管能不能考上公务员,你都会是一个有价值的人。

4.P项(Prepare)分数高,说明你担心对应试准备不足。建议考生要加强对考场的宏观把握。可参加模拟演练,进一步熟悉面试流程和行为举止、礼仪等相关注意事项,把握语言表达速度,控制音量,适应考场氛围,或者认真研读下文第九章的“考试当天”的内容,相信你会

有所收获。

5.C项(Content)分数高,说明你对应试试题内容准备不足。建议考生再梳理各模块解题思路,注意创新点,多背背理论用语和哲理名言,逐步优化深化答题。这方面可以参考上一章中系统脱敏疗法技巧应用的第三点——全真模拟内容。

6.H项(Health)分数高,说明该考生考试时会有焦虑的身体反应。建议考生每天花十分钟时间进行正念疗法练习,或者听轻音乐练习深呼吸,与身体对话,做心灵清理。考试前夕和当天注意饮食,作息时间要正常。详细的应对方案可查阅第九章的“考前一晚”部分内容。

第二节 叙事疗法

一、叙事心理治疗基本理念

鲍肯恒对叙事有这么一种说法:“叙事是一种框架,人类依据这种框架为时间性体验和个人行动的体验赋予意义。”叙事意义的功能有两个,一是可以将人们对生活目的的理解通过一种形式表现出来,二是可以把人们的日常行动和生活事件连接成意义相对完整的单元。叙事提供了一个框架,可以使人理解过去,也可以用来构想未来。它是人类存在获得意义的一个主要框架。^①从小,我们就喜欢听故事,也会把自己听到的、经历过的故事与其他人分享,这是叙事功能一的体现,在倾听与叙述故事中不断完善自己的生活脚本,学着成长,这是叙事功能二的体现。

^① Polkinghorne, d.e.(1988).Narrative knowing and the human sciences.Albany, NY: State of New York University Press.

在《叙事心理治疗导论》一书中作者提到：“叙事心理学关注的焦点是：人类行为是如何通过故事而组织起来并且赋予意义的。”^①生活脚本的丰富离不开生活的体验与诠释，焦虑或淡然在于对故事意义的诠释与延展。然而，叙事疗法的创立人麦克·怀特在《叙事治疗的工作地图》^②一书中也曾说过“生命的丰富在于生活的体验，但我们很少为这些体验赋予意义”。叙事心理治疗的方法正是为了启发大家找到生活体验的意义，发展自我认同意识，重新界定自我与外界的关系。

参加公务员考试面试的考生，可以找信任的朋友、同是考生的伙伴或是有过考试经验的前辈、师长等愿意用心交流的人，将自己的故事说出来，在交流过程中，寻找积极向上的原动力，自信、从容地应对考试。如何才能抛开双方互动时的刻板理念，在交流中表达彼此的认识、理解、同理心或认同，从容应对考试，则需要运用相关技术。

二、叙事治疗技术应用

“具体在心理治疗中，人的自我故事是个人在其所处的社会文化语境中进行语言活动的结果，并非孤立自在的客观实体。假若个人有所谓的‘问题’，那么这个问题和个人就不是同一件事。问题是社会文化由语言行动建构出来的，而个人可以选择自己喜欢的故事来取代含有问题的故事。”^③由此可知，人并非问题本身，人的自我故事是可以被重塑的。这也是本章叙事治疗技术的两个应用所在。

(一)问题外化

人们在生活中难免会遭遇各种各样的问题，许多人选择相信，遇

① 李明，杨广学：《叙事心理治疗导论》，济南：山东人民出版社，2005年，第71页。

② [澳]麦克·怀特：《叙事治疗的工作地图》，黄孟娇译，台北：张老师，2008年，第192页。

③ 李明，杨广学：《叙事心理治疗导论》，济南：山东人民出版社，2005年，第5页。

到的问题同时反映出自身或他人的问题,相信问题是内在的主观的,这种信念会让他们否定自我,在生活与自我认同中逐渐形成负面结论,成了其人格中不可动摇的“真相”。在公务员面试备考过程中,考生也会遇到答题内容少,重点不突出,语言表达不流畅,逻辑思维不清晰等问题。同样,有许多考生愿意相信是因为自己的问题,是自己不够优秀、经验不足、思维混乱、不够灵活、表达能力差,等等,于是不断地自我否定,心理压力越来越大,怎么练习怎么学习都解决不了问题,一上台答题就紧张到说不出话来,甚至会得出结论:我比不上别人,注定考不上公务员。这些内在的认知在“精益求精”“谦虚使人进步,骄傲使人落后”等文化的熏陶下,慢慢地会变成习惯性思考。比如一些表现相对优秀的考生也会提醒自己,千万不能骄傲,要不断地从自身找问题,再解决问题,于是不断追求完美,也总能发现自身问题,依然处于紧张的状态。

叙事疗法的技巧之一——问题外化,借由将问题客观化,为原本将问题视为内化的想法解套,划清自己和问题的边界:问题只是问题本身,问题不代表人的本质。一道题没有解答好,只是这道题的答法本身,与自己是否有能力、是否聪明、是否适合从事公务员工作,不能画上等号。要相信,有很多题目我们到考前最后一周已经能应对自如,所以个别的题目没答好不等于自己差劲。问题、事件本身与个人评价无关。当问题与自我分离,当我们不再受限于对生命的负面认定,对自己的自我认同将得到更正向的结论,对所面临的困境采取新行动的选择变成可能,从答题不能正常发挥的困境中脱身也不再是遥不可及的事情。

如果可以,请静下心来,一起去探索此刻问题外化的奥妙。

1. 定义问题

请闭上眼睛,做几个深呼吸,倾听周围的声音,慢慢地,深入自己

内心,去体会这种感觉,是累了,还是心空空如也又静不下来?如果你现在住在自己心里,你会看到什么,会如何形容周围的环境?这种环境有没有带给你压力?压力没有收到邀请,却住在你心里,影响你的心情,扰乱你对自我的判断,你想对引起这些不良情绪、让面试题无法顺利进行的压力说些什么?你会怎么称呼它?叫它小精灵?小捣蛋?小屁孩?你想到什么,可以记下来。

2. 区分问题

假如我们给问题下的定义是“小屁孩”,接下来我们将以“小屁孩”来称呼这种压力感。之后,我们需要去审视“小屁孩”在生活中的不同领域造成了什么影响。包括:面试题演练、身体反应、自我认同(梦想、价值观、自身价值)、家庭关系、朋友关系。请你拿出纸和笔,把这五项内容分行写在纸上,每一项后面,写下“小屁孩”所造成的影响。

曾经有一位考生是这样写的:

- (1)面试题演练:紧张、头脑空白、思维混乱、眼睛闪烁、流汗;
- (2)身体反应:失眠、没胃口;
- (3)自我认同:我很失败、我答得不好、我在陌生人面前讲话会害怕;
- (4)家庭关系:怕考不上让爸妈失望,跟爸妈一起又容易发脾气;
- (5)朋友关系:不太想跟朋友见面。

3. 评估问题

请再次闭上眼睛,关注自己的呼吸,让心静下来,我们一起来回望自己走过的路,生命中的某些过往,我们自己来评估自己,不再去问别人“你觉得我是一个什么样的人”,这个问题只有我们自己知道,这个问题的答案由我们自己来谱写,而不是父母、老师、或者是朋友。请伴随着轻音乐,随着下面的几个疑问,来评估自己的内心。

- (1)对于上文写下来的,“小屁孩”所造成的影响你是如何看待的?

- (2)你对这些影响有什么感觉？
- (3)对你来说,这些影响是可以接受的吗？
- (4)对于所揭露的事,你有什么立场？喜欢还是不喜欢？
- (5)这些存在是正面的还是反面的,或者兼而有之？
- (6)对你来说,这些若是命中注定,你是否有疑问？

曾经有一位考生小美(化名)所倾听到的内心声音,是这样的:

- (1)“小屁孩”让我变得有点自我封闭,不自信,想逃避；
- (2)这些影响,让我感觉很重,黑压压的,累；
- (3)这些影响我不接受,我希望考试可以往后推,让我再准备准备；
- (4)我不喜欢这样的我,很懦弱；
- (5)这些存在是反面,我本来可以表现得更好；
- (6)有时候我相信命运,也许我本来就是这样。当然,如果有机会,还是会努力的。

根据交流,结合公务员考试焦虑自评量表的测试,小美的焦虑现象评估为I项和C项,说明小美担心自我形象受到损害,且对应试题内容准备不足。“小屁孩”让她变得封闭,认为自己可以表现得更好,想逃避,说明她对自己要求比较高,当达不到自己要求时容易选择逃避的方式。只是,仍然避不开内在声音,于是否定自我,但又要求自己努力,就更觉得累,心里堵着不上不下,很沉重。小美希望能再有时间备考,也是她觉得自己对应试内容准备还不足的体现。

4. 辩护问题

辩护问题的环节主要是探索“为什么”我们需要评估,一步步地追问自己为什么,直到最后的负面结论被揭示,为进一步丰富我们的人生故事发展开启通道。在这里的“为什么”不是一种拷问,只是对自己生命的一份思索,对生命中有价值的事物进行深入的理解,发展出更

正向的自我认同结论,取代原来以问题定义的生活。例如,曾与考生小张(化名)进行问题评估后,他将自身的考试焦虑现象评估为E项:担心考砸后他人对自己的评价,他的疑问是自己以后面对陌生人讲话是不是注定会表达不流利。因为曾经有过一次演讲比赛,自己准备好的稿子,但是一看到几百人的观众一下就脑子空白,说话断断续续,后来听到了周围人一些负面的评价,自己觉得很难为情,于是以后在当众讲话的时候,总怕别人笑话,表现就更糟糕。然而,事实并非唯一,过去不代表将来,曾经的问题不代表永远的自己。辩护问题,是问题外化,为下一步的重塑故事奠定基础。

通过以上四个步骤可以帮助大家让问题外化,如果能够有一个引导者会更好,这引导者要求具有同理心,懂得欣赏、善于发现对方身上的美,能看到对方“有”什么,而不是“没有”什么。如果条件不允许,也建议考生可与同是参加本次面试的考生(非竞争对手)进行交流,也许你会发现,你存在的问题、问题产生的影响,其他伙伴也存在。也许你会开始相信很多人都有这个问题,问题不是你一个人的;也许你会相信问题只是问题本身,跟你本人无关;也许你会相信答题效果不佳跟你本人是否优秀没有关系。如果你相信,请继续和伙伴们一起对存在的问题进行评估与辩护,找到根源,进一步调整自我。

(二) 重塑故事

我们无时无刻不在体验生活,然而,大多数生活体验从我们的意识舞台中如浮云般一飘而过,这些经验被我们所忽略,被我们自己的故事剧本所淘汰,没有留在我们的人生舞台上。正如爸妈望子成龙,对孩子要求比较高,经常批评孩子,美其名曰“是为了你好”,对于小孩做对的事情却选择性忽略,认为是应该的,怕表扬会让小孩骄傲自大不求上进。只是,在小孩的故事剧本中,父母的评价很容易影响小孩

的自我定位,也许小孩会想“不管我做什么我爸妈都不会满意,我总是让他们失望,惹他们不开心,我不够优秀……”,许多负面观念出现在小孩的意识中,慢慢塑造着小孩的人格,长大后他可能会变成一个追求完美、注重他人评价又自卑的人,如果他参加公务员考试,就容易出现 E 项、I 项、F 项(考试焦虑自评量表结果)分数过高的现象。

观念,不是内在自动产生,不是一成不变,而是经验产生了记忆,灵感诠释了记忆所产生的结果。正如《零极限》所说:“我们必须了解,灵魂并不会创造自身的经验,它的理解、感受、行为和决定都由记忆支配。或者,在极少数的情况下,会由灵感支配。要解决问题,最重要的是要了解:肉体和世界本身并没有问题,问题是记忆在潜意识里重播的结果!”^①对于记忆,在《记忆:一个实验的和社会的心理学研究》一书中也曾指出“记忆并非无数固定的、毫无生气的零星的痕迹的重新兴奋。它是一种意象的重建和建构”。^②

所以,我们需要做的是通过交流,回溯生活过往那些被忽略了的故事情节,给予记忆新的诠释。比如当你记忆中的故事剧本是自己答题思路不清、语言表达能力差。那么,我们可以去回忆你曾经顺利应对面试题的例子,以找回这些正向、有能力、自信的情节,打破旧有故事的强势,重塑新故事。比如你曾经在众人面前有一次很精彩的演出、演讲,一次被大家认可的口才秀,哪怕是平常和朋友闲话家常时那个滔滔不绝的自己,这些情节具有潜在的能量,可以被视为“例外事件”,需要我们进一步去反观它,予以具象化,赋予价值,进而牵出多元故事线,丰富人生舞台剧。

^① [美]乔·维泰利,伊贺列卡拉·修·蓝博士:《零极限》,宋馨蓉译,北京:华夏出版社,2009年,第258页。

^② [英]巴特莱特:《记忆:一个实验的和社会的心理学研究》,黎炜译,杭州:浙江教育出版社,第279页。

如果可以,也请静下心来,一起去寻找例外,重塑故事。

1. 定义例外

轻轻地闭上眼睛,做几个深呼吸,吸气的时候感觉肚皮在膨胀,呼气的时候感受肚皮在收缩,通过呼吸将体内的废气统统带出去。想象着在你头顶出现了一道光,温暖慈爱的光芒笼罩着你,随着你的吸气,慢慢进入你的体内,疗愈内在不适,让内心变得越来越轻盈。在这段时间的备考中,有没有过那么一些时候,你答题特别顺畅,或者是某类题型你总是答得特别好。又或者你可以想象着你看到,一个英姿飒爽的自己,自信地走上讲台,台下坐着几个观众,他们向你提出几个问题,你对答如流,第一、第二、第三、第四点娓娓道来,对着台下微笑、鞠躬,台下的观众笑着向你点了点头,你步伐矫健,从容地离开。这时候,你是什么感觉,你会如何去介绍这种感觉,你想对它说点什么?你想喊它,你会怎么称呼它?你想到什么,可以记下来。

2. 区分例外

假如我们给例外下的定义是“小精灵”,接下来我们将以“小精灵”来称呼这种自信的感觉。同样的,我们慢慢来体会“小精灵”在生活中的不同领域给我们带来了什么变化。包括:面试答题演练、身体反应、自我认同(梦想、价值观、自身价值)、家庭关系、朋友关系。请你拿出纸和笔,把这五项内容分行写在纸上,每一项后面,写下“小精灵”所带来的变化。

曾经有一位考生是这样写的:

- (1) 面试答题演练:条理清晰,比较淡定,表现自然;
- (2) 身体反应:很开心,不自觉地想笑;
- (3) 自我认同:我很自信、表现良好;
- (4) 家庭关系:希望能让爸妈放心;
- (5) 朋友关系:想得到大家认可。

3. 评估例外

请打开《高山流水》的轻音乐，缓缓闭上眼睛，倾听流水声，仿佛置身山林中，清闲优雅，心静自在，“我是谁”由自己来回答，我们表现如何，是否优秀，爸妈说了不算，朋友也不完全了解，当“小精灵”成为故事的主旋律，我们交流答题正常发挥时，你有什么感觉？可以接受她的存在吗？喜欢还是不喜欢？对你来说，这些若是命运，你是否有疑问？（别急着往下看，先想想这些疑问，拿张纸出来，写下内在声音）

也许我们回答的每一道题不会都特别完美，有时候状态好，有时候状态差，有时候有些题目好回答，有些题目有创新性有难度，这是正常的，很多人都会遇到这种情况，你的竞争对手也是，这是共性。个性的例外，那么如何去看待这种现象，是将它合理化，还是问题化？比如，面对这种情况，有些考生会给自己贴上一个标签，说“我状态总是不稳定，正式面试的时候肯定一团糟”，于是，内心又开始不淡定，开始否定自我，压力又来了，又想逃避，于是问题“小屁孩”就回来了。当然，也有考生会选择告诉自己“有一两道题目难度大是正常的，对我来说是难题对我竞争对手来说也是，甚至培训机构的老师也未必能当场回答得特别好，我只需要淡定应对就行，到最后拼的是心态”，这时，“小精灵”将与你同在。

4. 辩护例外

麦克·怀特曾说：“人是由生命中的各种意图定义而成。”^①辩护例外是进一步去探寻对例外所做评估的根源，提供自我反思的空间，界定例外“小精灵”的意图，自行描述例外的存在，最终形成自我认同的结论。

^① [澳]麦克·怀特：《叙事治疗的工作地图》，黄孟娇译，台北：张老师，2008年，第210页。

莎士比亚曾经说过：“人们可能会以自己的方式解释事情，忽略这些事情本身的目的。”也许你很少会被问到偏好某些特定情景的目的或原因，但依然可以尝试着去问问自己。比如从类似以下的问题开始：对于“小精灵”的存在，你为什么会有这种感觉？为什么你能接受这些？你能否告诉我一些故事，让我知道你为何会采取这种立场，尝试着说明“小精灵”为什么能让你感到高兴？也许你能重新评估生命中哪些事件能证实你可以表现得很好。

如果现在我的读者是培训机构的老师，也希望大家可以为考生开展一些团体交流活动，所谓“一人故事众人故事”，为考生们提供一个互相理解、关爱、鼓励、支持的环境，帮助他们重塑故事，顺利渡过难关。在这里可以给大家提一个开展团体交流的建议，人数最好不超过16人，也可在培训班结课前两天的晚上进行，可以采取以下五步法：

第一步：内在清理

“荷欧波诺波诺”大我意识疗法的创始人莫娜曾说过：“神性给我们生命这个礼物，而生命的意义在于：清理、清理、清理，然后找到你自己的香格里拉。它并不在遥远的天边，而是就存在于你的内在。”^①生活中也许问题不断，而我们能做的则是清理或不清理。在《零极限》一书中，修·蓝博士说“问题在于那些重播的记忆，记忆是定式。它们不只是你个人的，而是整个人类所共有的。释放记忆的方法就是传递爱给神性，神性听到了，并在最恰当的时候，以最好的方式回应”。问题不等于我们本人，只是我们有责任去清理，正如修·蓝博士所说“你对这一切要负百分之百的责任”。

如果你决定今天对自己进行清理，把爱传出去，对“大我”忏悔，求

^① [美]乔·维泰利，伊贺列卡拉·修·蓝博士：《零极限》，宋馨蓉译，北京：华夏出版社，2009年，第147页。

得“大我”的原谅，请跟着我一起在心里默念“我爱你”“谢谢你”“对不起”“请原谅”。

如果您是一位内心充满爱，平静，愿意帮助学生进行清理的老师，也许您可以通过下面的引导语陪着大家一起清理：

轻轻地，请闭上眼睛，做几个深呼吸。感受随着呼吸时腹部的起伏，如海浪拍打着岸边，一进一退，平静、祥和。轻轻地对自己说一声，我爱你，谢谢你，我爱你，你很棒，谢谢你，一直坚持着努力充实自己，直到现在进入面试环节，还一直在学习。复习、备考很累，压力很大，怕家人失望，担心未来发展，对不起，一路走来，很不容易，我让你受累了，请原谅。默念《零极限》清理内在自我的四句话“我爱你、谢谢你、对不起、请原谅”。

轻轻地，请睁开眼睛，拿起手中的纸和笔（可以提前做好），把你刚刚在清理的过程中内在出现的声音、想法，写出来，想到什么写什么，可以没有逻辑，没有你的允许别人是不会看到的，大胆地写出来。

第二步：爱的表达

生活中，似乎大家对“爱”的定义越来越模糊，或者是不再相信“爱”的存在，也不知道如何去表达“爱”。有时候，“爱”不只是“我爱你”三个字，也可以是一个眼神，一个表情，一个手势，一个肯定。

给大家5分钟的时间，把自己内在声音写下来之后，可以请大家把纸收好，站起来，进行第二个步骤：表达爱。主要是握手、直视对方的眼睛，微笑，点头，心里默念“我爱你”。

首先，手牵手围成一个圆圈，然后分成两个半圆，分别交叉握手，半圆1的第一个人与半圆2的第一个人握手，然后半圆1的第一个人与半圆2的第二个人握手，同时，半圆2的第一个人和半圆1的第二个人握手，当半圆1的第一个人与半圆2的所有人握手之后请后者与半圆1内部的其他成员握手。握手的同时要注意默念“我爱你”，当你

心里有爱,你的眼神、表情会很自然地散发出爱的味道。如果跟对方关系更密切,拥抱也是可以的。身体的接触能带给彼此安全感和存在感,觉察瞬间的温柔和平静。

第三步:两人交流

当表达爱的环节结束后,可以让大家回到座位或者是原地站立。务必跟大家说清楚以下几点:

- 1.交流对象:通过刚刚的表达,各找团队当中的一个人进行交流。
- 2.交流内容:备考期间的想法、清理过程中想到的或写下的内容。
- 3.交流回应:倾听者要回应你所听到的让你感动的地方、表达你的欣赏、你的好奇,在倾听中带给你的领悟或学习,要求远离负面评价。
- 4.交流时间:轮流扮演述说者和倾听者,每人各倾述5—10分钟。

第四步:上台分享

中国人普遍比较腼腆与保守,当着众人的面,讲述自己的故事、心里话是有一定压力的。所以,建议这个环节请出两两交流中的一位上台,讲述对方的故事,并说说在倾听的过程中自己的感悟,学到了什么。最好是自愿上台分享,如果没有自愿则由老师判断请出感触较深的学员上台。

第五步:正向回应

表达结束后,邀请台下其他人作出正向回应,听听其他人的感想,也许,同样的故事也发生在他们身上,通过讲故事,他们也深受启发,这能使故事进一步延展开来。然后再请出对方作出回应,并讲述他听到后的感想。

这期间,老师需要有一双善于发现美的眼睛,挖掘出故事中的美,与大家分享,做好协调,引导考生自我思考、领悟,带领大家重塑正向观念,促成多元的故事发展。

如果考生没有机会参与相关的团体交流活动,也希望能找到一位有过面试成功经验的前辈,与他交流你的困惑。也许你会发现,他也经历过这个时期,他可以告诉你他是怎么一步步走过来的。比如:练习久了反应快,逻辑思维更清晰,答题角度发散这是正向的变化。但同时也可能会出现迷茫期,不同模块答题思路容易混淆,一上台脑子就空白,然而听到题目的时候还是可以按照思路顺利作答,但容易出现语言匮乏,缺乏深度等问题。语言匮乏,缺乏深度可以花时间去找资料,背下几句真正打动自己的语言,打动自己的语言才能真正体现你的内心、你的价值观,让考官们去捕捉。脑子空白也没关系,查尔斯·塞夫在《零的故事——动摇哲学、科学、数学与宗教的概念》一书中曾经说过“科学家所知道的只是,宇宙从空无中来,也将回归到空无中去。宇宙始于零,也终于零”。我们从空无中去学习答题思路,也将回归到本真的空无中去,正是空白才能够自如地运用答题思路,调配语言用词,脱离模板化。也许他还会告诉你,当他真正进入考场的时候,会发现其实没有平常练习那么紧张,考官很友善,一听到问题,会习惯性地回答,尽管思维偶尔卡一下,但是分数一样可以在80分以上。通过与有经验的前辈交流也许也能让你充满力量,重塑故事,帮助你找回自我认同感,从容迎接考试当天的到来。

第九章 考试当天

公务员考试面试经常都是 8:00 或 8:30 开始,所以,一天以 24 小时计算,我们可以从考试前一天 20:00 开始进行心理调节,好的睡眠有助于第二天的精彩表现。考试当天,从场外等候到进候考室、分组、抽签、等待进入考场、考前 30 秒,每一个环节都是一种考验,希望我能帮大家激发更多正能量,自如应对考场。

第一节 考前一晚

焦虑往往来自于对未知的恐惧,考前的最后一晚离未知越来越近,离解脱也越来越近,喜怒哀乐的情绪被牵绊,容易导致失眠、无神、忐忑,不知道自己是否准备好,怀疑自己会不会出错。这一夜,可以做的,是让自己感觉万事俱备,只待明天。

一、物理疗法

最容易做到让自己心安的,也许是手头上实实在在的物品。考前一晚首先要检查参加面试所需材料是否已备齐。

(一)必备证件

如果说,面试这一环节是你进入公务员行业的第二道门,这一夜,你兴许已经渐渐地能够看到门的轮廓了,你在担心这扇门自己能不能跨过去。跨过去了,实现梦想;跨不过去,从头再来。只是,在能不能跨过去之前,首先需要具备的是能打开门的钥匙——必备证件。钥匙

在手,则成功的胜算再添一筹。所需证件要以当地面试公告要求为准,通常包括身份证、准考证、面试通知书(有些地方不要求携带面试通知书)。

(二)安神物品

安神物品能为自我补充能量。回想过去,有哪些物品带在身边能让你觉得有安全感,可以带上它。比如有些考生信佛,戴佛珠手链能感受到佛光普照,心静自在。比如说笔者自己,由于笔者是潮汕人,家里会有些习俗,一般这些重要场合为保平安顺利,笔者的母亲会摘一枝“红花”(石榴花)沾点水在笔者身上扫一扫去霉气,然后把“红花”放笔者口袋里或者拿个红包装着放笔者包里,每次这么做笔者也会会心一笑。而笔者自己,喜欢戴着有观音吊坠的项链,觉得观音会助笔者心想事成。

(三)辅助材料

辅助材料犹如战场的武器,增强力量。辅助材料因人而异,在笔者接触过的考生中,有这么几个例子可以跟大家分享。

材料1:止汗液。可能有些同学会想,止汗液不是男生运动的时候怕有汗臭味才用的吗?对的,但是在这个场合它也可以派上用场。曾经有个学生,他每次一上台答题,就汗流满面,像刚刚洗了脸还没来得及擦的样子,如果天气很热那还说得过去,可惜恰逢天气寒凉时。他自我感觉答题的时候是不紧张的,但是脸上总是控制不住地流汗,这在考官眼里绝对是紧张、心理素质不佳的表现。偏偏他报考的是某市情报局,而情报局对个人心理素质的要求又是很高的。在培训过程中,除了采用心理治疗方式去降低流汗程度之外,还可以结合物理疗法,建议买止汗液,在进入考场之前先涂上。后来,在几次模拟演练的

时候尝试,效果都相当不错,那位学生也变得更自信,还特地给笔者推荐某一个效果最好的品牌。后来推荐给另外一位学生,两个人都顺利考上了理想岗位,皆大欢喜。如果你也有这方面的困扰,可以提前购买试用,考前一天晚上,确认是否已经放入自己的手提包里。

材料 2:化妆品。有不少考生,特别是女生,进入考场答题容易脸红,适度的脸红可以美化肤色,看起来更精神。但是,有那么些考生,一答题脸红得比较夸张,甚至连脖子都是发红的。建议可以化个偏白些的淡妆,让脸红不那么明显。如果没有出现这个问题,则正常化淡妆即可。

材料 3:饮食。面试当天的饮食最好提前两天就开始适应,特别是被安排在早上考试的,不要突然尝试新的食物,避免造成身体不适,比如肠胃不适、肚子疼、拉肚子,都会对考试当天的情绪造成影响。所以,当天晚上就得想好第二天吃什么,早做准备。说到身体问题,也许有同学会问如果是考试前几天不小心伤到手或脚,行动不便需要包扎,会不会影响考试分数。这个在以前的考生中,有过类似的情况,可以跟大家说的是,这方面基本上没影响,因为面试要找的是能力方面符合工作单位要求的,如果你身体不适,但各方面能力表现到位,也许考官还会考虑你的意志力分数,比其他人分数更高。也有考生是孕妇,只要答题顺利,依然能成功通过面试。

材料 4:着装。“你没有第二次机会给别人留下第一印象”,而着装是留给别人第一印象最直接的标志。王小波先生在他的一篇杂文中曾经写道:“有一天,我出门去帮朋友搬家。出去时穿得比较破,因为要做粗活;回来时头上有些土,衣服上有点污渍,抬了一天冰箱,累得手脚有点笨;至于脸色,天生就黑。总而言之,像个‘外地来京人员’……就这个样子乘车回来,从售票员到乘客,对我都不大客气,看

我的眼神都不对。”^①可见，人们容易由着装去判断一个人的品位和身份，作家王小波先生也难逃这一规则。同样的，每个参加面试的考生也要为自己准备一身“战衣”，做到内外兼修，给考官留下良好的第一印象。

服装最好提前一周准备，至少三次尝试穿着“战衣”进行模拟演练，如果出现松紧、长短问题，可以及时调整更换。考试前一天晚上，则需要把第二天的服装放好，看是否需要再熨一熨，有没有线头需要剪，鞋子放好，擦干净。很多考生咨询穿什么样的衣服比较合适，也可以给大家一些建议。男士以西装为主，黑西裤，搭配白色或蓝色条纹衬衫，着西装外套则搭配长袖衬衫及领带（斜条纹或纯色），人显得精神有魄力，可谓“简约而不简单”。在这里，也有个特殊情况，有些男生身材比较瘦小，穿西装体现不了这种感觉，可以尝试穿有领的纯颜色T恤，同时束腰带以减少随意感。鞋子尽量穿黑色的皮鞋，显得有力量，脚踏实地。

材料5：水杯。携带透明杯子比较保险，有些考场不允许带保温杯。带水杯主要有两个作用：一是解渴，如果抽签比较靠后，在候考场可以喝点水解渴，条件允许的话，还可以将水杯放在阳光下晒一晒，吸收纯洁温暖柔和的光能，补充能量；二是提神，可以携带茶叶、咖啡等，泡水喝，当然，以你平常习惯了的提神方式为准。

材料6：复习资料。复习资料就像兵书，教会大家作战技巧和策略，不同题型的答题思路，创新题型变化方式、应对方式，再粗略地过一遍，谨记于心。还有，再背背自己记下来的感动自己的语句，兴许第

^① 王小波：《饮食卫生与尊严》，《王小波全集》第二卷，昆明：云南人民出版社，2006年。

二天就能派上用场。

把必备证件、安神物品、辅助材料打点好,就像玩网络游戏,你拿到了钥匙,找到了武器兵书,增加了能量,蓄势待发。来,闭上眼睛,想象着在你面前有一个“大我”,它在对你笑,笑容灿烂自信,它走过来,在你额头上轻轻一吻,散发光芒。你听到一个声音,对你说:“Try your best! You can!”

二、时间线疗法

当你听到内在“大我”发出的声音后,你愿意放手一搏吗?想象着它带你冲到跑道上,做好姿势,你愿意跟它一起跑起来吗?如果愿意,请迈出脚步,跑起来,你越跑越快,越跑越快,跑到了第二天早上,你在考场门口,跟着人群通过检查,走进候考场,看到自己拿着你准备好的资料袋,微笑大跨步往前走,看着周围其他人,有穿着七分短裤、穿着运动衫,穿着黑白配的衣服,一脸迷茫的考生,你越走越自信。接着进入候考场,你跟竞争对手分到了同一组,一起抽签,之后,轮到你进入考场,顺利答题,听到一个满意的分数,你考上了。通过了体检、政审、公示,你到单位工作,有了新的伙伴、同事,你成功了!你实现了自己的梦想。请把这些画面变得清晰,把自己完全融入画面。去感受,去体会,去回味,伸出双手,握住这画面,双手慢慢靠拢,合十,放到心口,留住这份感受。

请继续带着这份感受,转身往回走,走回到当下,一路上去看到你要经历哪些流程,才能获得这份成功的感觉。请你的内在“大我”帮你保留这份感受,只要你愿意,成功在路口等你,在你准备好去接受这种感觉的时候,请慢慢睁开眼睛。

明天等待你的,其实你已经走了一遍,不再陌生,胸有成竹的你有权利当追梦人。加油!

如果你被安排在下午考试，“时间线疗法”的练习可以在上午进行。

第二节 考点门口

当你按照面试公告规定的入场时间提前半个小时到考试场地，大门还关着，许多跟你一样处境的人慢慢聚集在门口，你也许还会忐忑不安，担心着接下来能否出现自己想要的结果，想成功又怕失败。当内心冲突产生的时候会消耗生命的能量，消除内心冲突能降低内耗，放松应对。或许你可以去留意周围的人，看到别人的迷茫与忐忑，找到共性，平复内心；也可以找一个安静的角落，与自我进行对话，找到自信的自己，等待开门的一刻，拿起“钥匙”（证件）通关。为更好地整合内心对于自我认同的冲突感，也可以练习“部分一体化”的疗法^①。

请你轻轻地闭上眼睛，做几个深呼吸，伸出两只手，手心朝上，尝试与自己做如下交流：

想象一幅自己面试没有通过的画面，感受这幅画面出现的人、声音、色调、距离等元素。如果你没有通过考试，你会做什么，创业、找工作还是其他？也许你一样过得很开心。请把这幅画面放到你的左手手心上。

请展开你的右手手心，想象着右手手心握着一幅画，这幅画里有你被大家肯定、你通过了面试的画面。听听这个画面有没有声音，倾听它，感受它，看看是彩色的还是黑白的，画面是活动的还是静止的，让它静静地留在右手。当你走上公务员岗位，你会做些什么，你开始

^① 徐敬东，周焯：《生命之泉》，上海：上海锦绣文章出版社，2008年，第66页。

施展抱负了吗？

当你感受到了，对自己点点头。

感受一下左手手心的这幅画，它想告诉你一些什么呢？

再感受一下右手手心的这幅画，它又想告诉你什么秘密？

也许你会发现左手和右手上面的两个部分实际上是一个整体的两个部分，是面试可能出现的两个结果，凡事皆有可能，对你来说是，对竞争对手也是。这两幅画面的出现，也许是想告诉你，你是一个有能力成功的人，你付出了那么多时间和精力。没有通过面试，你的人生会有新的可能，通过面试能走上既定发展路线，任何一种结果都充满向上的力量。

慢慢地，请让这两幅画面靠拢，让它们给予彼此信心和能量，让它们一起来告诉你，你是一个有能力的人，一个对未来充满希望的人。你可以为自己负责，你是个有担当的人。

将两个手渐渐靠拢并融合在一起，慢慢向心口靠拢，给自己信心和勇气。

当你能把这份力量完全融入到潜意识或内在“大我”的时候，请你做一次深呼吸，慢慢睁开眼睛，揉一揉心口，安神定心，把爱传给自己，笑一笑。

第三节 大候考场

一个人的能量场有多大，别人是可以感受到的。当大门打开，“钥匙”助你通过第一道关口之后，请你昂首挺胸，淡定地往前走，在气势上就压倒他人，也许你的竞争对手正在某个角落里关注你，心想着这个人气场好强，但愿别跟他同个考场。

一、进入候考场

听从引导员的指示,跟随人群你会走到一个大的候考场,门口贴着分组情况,找到名字之后,可以先上洗手间,顺便看看镜子里的自己,整理着装、发型,根据个人需要补妆或涂止汗液等。准备就绪,对自己笑一笑,然后走进候考场找到所在小组的位置坐下来,请友善地和同一小组的成员握手打招呼,如此落落大方淡定自如的你一出现,你的对手心里就开始不自在了。

二、信息核对收资料

工作人员进行第二轮的个人身份信息核对,并收资料。有些省份会把复习资料 and 手机先收集起来,有些省份考场只先让你交手机,随身携带的物品是进入考场前帮你保管,按考场工作人员的要求行事就可以了。

三、抽签定顺序

这一环节过后,会有小组代表抽签定小考场号,随即入座,考生抽签决定进考场的顺序,有些地方考场,比如广东一般是9—12个人一组,有不同岗位的在同一个考场,打乱了顺序一起抽签;有些地方,如辽宁,是报考同一岗位的一起抽签,意味着你的前后是竞争对手,更有利于考官做比较判断。这个流程大概半个小时,抽签决定顺序的时候建议积极主动一些。抽签是抽到前面好还是后面好?这个问题,很多考生都在问。在这里,也想告诉大家,前或后是一种概率,各有千秋,重在如何应对。

(一)抽到一号签

如果你抽到一号签,恭喜你,很快你就会脱离这种茫然感,恢复自由。有些人会问,抽到一号签是不是很吃亏,分数不会高?想告诉大

家的是，未必！曾经有一个学生，第一个进场考了 88 分，后来她说，她心里一直记着笔者说的“嘴角上扬，从进入候考场就保持微笑”，她对手排在她后面，出来后告诉她，看到你我已经不想考了。第一位考生分数不一定低，考官会以第一位的分数为衡量标准，如果第二位表现不如第一位，分数自然会降低，反之亦然。所以会出现有些考场分数普遍都很低，有些则普遍都高。请相信，抽到几号签跟分数没有必然联系。抽到一号签可能存在的弊端只是，你的准备时间很少。不过没关系，我们可以启动“能量光环”，在本章第一节“考前一晚”，我们提到过安神物品，现在我们可以给它一个发挥的空间。

来，请轻轻地闭上眼睛，做一次深呼吸，深吸一口气，缓缓地呼出来，慢慢地进入你曾经参加过的一次模拟演练。在那次模拟演练过程中，你状态非常好，请你去看看那时的画面，倾听画面里的声音，感受它，感受那份自信从容、侃侃而谈、对答如流的感觉，当你能够找到这种感觉时，请对自己说一声“Yes”！

请把这种对答如流、自信淡定的感觉不断放大，放大 1 倍、放大 5 倍，你感觉全身的每一个细胞都充满了力量，你的状态比以往任何时候都要好，再继续放大这种感觉，放大 10 倍，放大 100 倍……这种能量逐渐汇集，汇集成一个能量光环，这个能量光环在上下扫描你的全身，从头到脚，让这种充满活力的状态更加强烈，渐渐地，这个光环收拢，收进属于你的安神物品，观音像、佛珠手链、项链、戒指、十字架等，物品在你手指上、或者脖子上、手腕上、衣袋里都可以，只要你喜欢！它一直跟你在一起，住在你心里，陪伴着你，在你进入小候考场，进入考场后，只要需要，你随时可以把这种能量光环喊出来，顺利通过考试。

(二)抽到末号签

抽到末号签,可以有比较多的准备时间,可以拿出复习资料,把各类题型的答题思路再过一遍,自己默念,背诵感动自己的语句,这也是很好的。只是,在候考场,人很多,大家会开始聊天,聊天内容有可能影响心情。有些考生之间会互相鼓励,送祝福,留电话号码结交朋友,这是很愉快的事情。有时候也会出现一些奇葩,比如有些考生会告诉你,他家里有多么深厚的背景,你要相信现在的公务员考试制度越来越公平公开公正,这种走后门拉关系的方式已经不合时宜,他越是这么说越说明他心里没底,只能靠炫耀来吓唬人,你要淡定,相信自己离成功更近了。还有一些考生在候考场一直在喊着,我好紧张啊,有些人会通过这种方式把紧张感传递给竞争对手,然后“考自己的试,让别人紧张去”。记住,别让这些负面情绪进入你的意识中,本来不紧张的你可能会被催眠到紧张的状态,影响发挥,当遇到这种人,别去回应他,闭上眼睛,进行清理,默念“我爱你、谢谢你、对不起、请原谅”,或者启动上面所说的“能量光环”。还有一些人可能会来问你题目,有可能题目是他本身就准备得特别好的,他是借着问你题目和你交流,然后告诉你他准备好的答案,让你心虚自认不如别人,从而打击你的自我认同感。真遇到这种情况,你可以淡定地告诉他现在讨论题目意义不大,准备了那么久,不差这最后几分钟。

在这个场合,“淡定”的能量场辐射力强,最好能随时调用。

如果能有独自思考的时间,可以运用第一章第二节提到的合理情绪疗法。拿出纸和笔,把内在心声写下来,或者先打印好自助表格,在这个时候,把偶尔出现的负面情绪写下来,给自己写下来的这个观念打个分数,再进行辩驳,让积极正向的内在“大我”站出来掌管全局。

(三)抽到普通签

如果抽到的是普通签,前三名的可借鉴“一号签”的调节方式,如果是后三名的可借鉴“末号签”提到的方法和注意事项。剩下的基本上还有“4—9”号签的朋友们,请注意:假如你抽到的是5号,在3号进考场之前你可以偶尔跟大家聊天或者看资料,在3号进场之后,你可以考虑再去一次洗手间,因为当4号进入考场的时候,引导员很快就会领你到小候考场,你没有时间再去洗手间,人一紧张就容易想上洗手间,如不被允许可能会影响考试情绪。洗手间回来之后,最好一个人独处,调动“能量光环”,为自己补充正能量。

第四节 小候考场

考场一般有左右两个楼梯,一边楼梯连接候考区,一边楼梯前往候分区,分开已考和待考考生。假如你是5号,3号面试一结束,引导员会把你带到小候考场,小候考场的位置通常是楼梯口,引导员会给你拍张照或者是现场有录像,你先面对镜头进行身份记录核实,然后坐在椅子上,随身携带的物品工作人员会帮你保管。这个时候离考试通常只有10—20分钟时间(由上一位考生面试时间长短而定)。这个时间,往往是紧张感的高峰期,慢慢让自己静下心来,沉着应对。

一、三分钟呼吸空间法

“三分钟呼吸空间”法可以改变我们和外界的关系,和紧张那部分自我建立新关系,不是回避、逃跑或压抑自己,而是直接去面对诱发紧张情绪的源头,感受它的存在。让这些可怕的感受变成海滩上的一块岩石,海水会包围着它,海浪随着它的呼吸而起伏,每一个波浪都会轻

轻拍打它，照料它，用温暖和仁慈轻轻地包裹住它。

第一步：进入觉察

请坐在候考区的椅子上，抬头挺胸收腹，显得挺拔而庄严，轻轻闭上眼睛，将觉察导入你的内部经验，自问：我此时此刻的体验是什么？

有什么想法掠过脑海？尽量将这些想法，把它们用语言表达出来（心里默念）。

现在的心情如何？请留意任何情绪上的不适或者不愉快的感受，承认它们的存在。

此时此刻的身体感觉是什么？从脚底、脚踝、膝盖、大腿、腰间、胸口、双手、脖子、下颚、嘴唇、鼻子、脸部肌肉、眼睛、头部，有没有紧绷的感觉？

第二步：集中

将你的注意力集中到呼吸的生理感觉上来。

近距离地感受呼吸时腹部的感觉……感受腹壁随着吸气而鼓起……感受腹壁随着呼气而下沉。

跟随着吸气和呼气的全过程，利用呼吸将自己锚定于当下的状态。

第三步：扩展

慢慢地，将觉察的范围从呼吸扩展开去，除了呼吸，还包括全身的感觉，你的姿势以及面部的表情。去倾听周围的声音，也许有风声、叶子划动的声音、鸟声、考生答题的声音，或模糊或清晰，越把周围声音听清楚，你的心越宁静。

如果你觉察到任何不舒服、紧张或者阻抗的感觉，请通过深度呼吸将它们消融在每一次轻柔而开放性的吸气和呼气之中。如果你愿意的话，也可以在呼气的时候对自己说：“没关系……不管它是什么，

既来之，则安之，我爱你，谢谢你。”

二、穴位按摩法

穴位按摩是我国传统医学的重要组成部分，通过刺激特定穴位，激发经络之气，短短的几分钟时间，可以通过简单的按压，达到缓解疲劳感、紧张感的作用，如果你愿意尝试穴位按摩法，可以给大家推荐两个穴位。

(一)内关穴

内关穴，属手厥阴心包经。位于前臂正中，腕横纹上 2 寸，在桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间取穴。按摩内关穴，可以起到保护心脏的作用，能够宁心安神、理气止痛，对心痛、心悸、胸痛都有帮助。正如《百证赋》所说“建里内关扫尽胸中之苦闷”。

内关穴位不难找，在腕横纹上面两横指处，我们稍微用点劲，有两个大筋，在两个大筋之间就是内关穴，按摩内关穴时，可沿着手腕上下方向按揉，轻轻按压有一种很酸胀的感觉。



图 9-1 内关穴穴位图

(二)膻中穴

膻中穴经属任脉,在体前正中线,两乳头连线之中点,膻中穴的主治病症含有胸部疼痛、心悸、呼吸困难、咳嗽等。可采用揉法或推法,揉用中指端按揉,约揉 50 次;推用双手拇指指腹自膻中穴向外推。

通过按压穴位,与身体联结,舒心养气的同时,将注意力转移到穴位上,伴随着呼吸,一次呼吸按揉一周,也可以达到平心静气的效果。如《当下的力量》一书中所说:“如果你尽可能多地将注意力集中在身体上,你将会被固定在当下时刻。你不会在外界迷失自己,也不会思维中迷失自己。思维、情绪、恐惧和欲望可能仍然会部分地留在那里,但是它们不能再控制你了。”^①通过穴位按摩,或者三分钟呼吸空间的方法,都能帮助大家与内在身体联结,去觉察、感知、体验当下时刻。

第五节 考试现场

考试现场这一环节,主要是帮助大家平缓度过考前 30 秒的紧张感高峰期,还有考试过程中紧张感的舒缓。这些都可以引入平常的练习中,在考试当天形成习惯。

一、考前 30 秒

当上一位考生答题完毕,引导员会跟你说“请进入考场”,然后带你往教室走过去,这个时候离考试大概还有 30 秒,告诉自己,淡定!起身,整理着装,跟随引导员,一步一个脚印,走上一条通往圣坛的路。这时,走路就像平常练习的“行禅”,行禅也称“行经”,如影星林青霞在

^① [德]埃克哈特·托利:《当下的力量》,曹植译,中信出版社,2009年,第118页。

南方周末曾发表过一篇文章——《学禅》，其中说到“第二天我们学行经。有慢经、快经和自然经，行慢经时，双手轻轻握拳，每一步路是脚掌一半的距离，要走得很慢很稳，这叫‘步步为营’。快经的步伐可大一点，双手自然下垂，但是要走得很快速，自然经则要全身放松地步行，看似简单行则不易。走完后感觉好舒畅。”^①

在考场外，慢经和快经都不太适合，主要是自然经。走向考场过程中，双眼张开，目视前下方，双手下垂，将内心觉察力集中在步行动作中，觉知每一个动作，抬腿、伸展、往前跨、脚跟着地、脚掌发力再抬腿，循环反复中，昂首向前，心情舒畅、平静。

二、考试进行中

跟随着引导员来到考场门口，如果门关着，则慢慢敲三下，听到“请进”后再进入，向各位考官轻轻点头之后，把门关上；如果门开着，则在门口点个头或自然摆臂自信步入考场，在桌椅旁边一米距离，角度离桌角约十点钟方向的位置站稳脚跟，对着各位考官微微一笑，问好，鞠躬。听到主考官说“请坐”后，礼貌回应“谢谢”，入座。入座后注意发挥手脚功效。

（一）手的支撑

双手搬抬移动椅子到合适位置，入座动作要轻缓，方显稳重大方。双手置于桌面，如果放在桌子下面容易让人误以为你在进行什么秘密的事，有点放不开。男士一般是十指相扣，女士则手掌交叉叠放，把双手锁住，避免小动作。在考官的评分表里行为举止这一项往往要求无多余小动作，这也是一个得分点。

也有同学问：“手摆放的位置与身体的距离是远点好还是近点好，

^① 林青霞：《学禅》，《南方周末》，2009年3月25日，第7版。

宽窄要怎么衡量？”其实，这个问题要以个人感受为标准，双手就像一个支架，把自己的上半身支撑住，避免弯着腰或趴着身子，尽量调整到让自己感觉抬头挺胸，自信大方即可。

（二）脚的疏导

脚的摆放，常规注意事项有：男士双脚微微张开，两膝盖间隔约两个拳头的距离，不能抖脚，避免给人一种焦躁感，如果考生平常有这个习惯性动作，则平常模拟演练的时候要多注意。女士可以双脚并拢，斜向左边或右边，因个人喜好而定，如果穿的是西裤，可以双脚并拢正着放，这是基本礼仪的要求。

在这里，笔者想跟大家补充的是双脚的疏导作用。在考试的过程中，有适度的紧张感是正常的，正是这种紧张感，调动内在激情，保持警觉和清醒的状态。然而过于紧张，则必然外显，通过某种方式释放出来，比如脸红、心跳加速、脸部肌肉抖动、手部颤抖、语音断续等比较明显的外部表现，会影响得分情况。有些同学尝试着不断告诉自己“不要紧张，不要脸红”，你会发现，没用的，只会越来越严重。大脑只接收到“紧张”“脸红”，选择性忽略了“不”字，这是吸引力法则的体现。其实，紧张感可疏不可堵，我们可以把它引导到不易被察觉的部位，让它自由流动。比如，“脚抓地”这个方法。不管你用何种方式安放脚，你的脚掌总是可以着地的，这个时候，可以把全身的重心转移到脚掌上，脚趾按压地面（鞋底），就好像猫双脚着地一样，脚趾抓住地面，你可以感受一下这个动作，有没有感觉到你的思绪被牵引到脚掌，紧张感慢慢往下沉，把这种紧张感通过双脚，连接大地，像放电一样，让紧张流辐射出去。

（三）“能量光环”的庇护

当手脚进入状态之后，请抬头，微笑，眼神扫视一遍几位考官，最

后,眼神与主考官对视,倾听主考官念指导语,指导语内容通常如下:

指导语一:

你好,祝贺你进入面试。我们将问你三个问题,希望你能认真回答,面试时间不超过15分钟。回答每个问题前,你可以先考虑一下,答完每道题后请你说“回答完毕”,注意把握时间。听清楚了吗?好,我们现在开始。

指导语二:

你好,首先祝贺你顺利通过了笔试,欢迎参加今天的面试。请你来,是希望通过交谈,增进对你的直接了解。我们会问你一些问题,有些和你过去的经历有关,有些要求你发表自己的见解,希望你能认真和实事求是地回答,尽量反映自己的真实情况、真实想法。在后面的考核阶段,我们会核实你说谈的情况。对你所谈的个人信息,我们会为你保密。面试时间为 $\times\times$ 分钟。回答每个问题前,你可以考虑一下,不必紧张。好,现在就让我们开始。

在听指导语的时候,要听清题量和答题时间,合理分配时间。同时,可以启动“能量光环”。在第三节大候考场我们调动了能量光环,汇集自信从容、侃侃而谈、对答如流等感觉,我们将它收进属于你的安神物品,想象着这个物品正在考场的天花板上,发出光芒,形成光环,笼罩着你,让你身上的每一个细胞充满活力,带出好状态,对自己点点头,开始进入听题环节。

每答完一道题要说一声“回答完毕”,让考官知道这道题已经回答结束,可以念第二道题。假如你所在考场没有念题,更要说“回答完毕”,提醒考官可以为这道题的回答打分,同时引起考官注意,继续听第二道题。考官其实也是普通人,听了那么多学生答题,确实比较累,容易走神,考生要体谅,通过“回答完毕”和明确列点来提醒考官。

答完最后一道题，主考官会说：“请考官根据考生的总体表现，对其语言表达和举止仪表两项测评要素进行评价。好，面试就到这里，谢谢你的参与。”所以，你离场的表现，仍然有可能影响到举止仪表的分数。就算不是为了分数，而是个人素养的要求，在考试结束，还是要对考官表示感谢，感恩的心时刻伴随。如果桌面有纸和笔，要放好。起身，把椅子静静地摆回原位。

结 语

本书完成于新婚之际，感谢笔者家人一直以来的鼓励和陪伴，特别是写书期间家人的体谅和起居照顾，你们是笔者最强有力的后盾，谢谢。

感谢华图教育总裁易定宏先生在此书构思之际的认可，以及华图教育辽宁分校校长廖大兵老师对此书出版的大力支持。感谢一路走来一起共事的各位老师，感谢给予创作灵感的学生们。

近些年，“公考热”持续升温，竞争越来越激烈，引发了一系列的社会反应，就像温室效应，越演越烈。如果你选择了参加公务员考试，不管外界的评价是肯定还是否定，只要听从内心声音的呼唤，你都会有所得。希望能通过本书，陪你度过备考的日子，掌握答题技巧，倾听自我心声，了解自我，战胜自我。正如老子所说“胜人者有力，自胜者强”，我们的目标也许不仅仅是战胜竞争对手，更多的是战胜自己，这样才能成为一个真正的强者。

约瑟夫·坎贝尔在《神话的力量》一书中曾说过“人们说，我们在寻找的是生命的意义，我不认为那是我们真正在寻找的，我认为我们在寻找的是活着的体验”。备考的过程中，你体验了什么？所以，不管你最终分数如何，恭喜你，你已经过关了，复习的过程是一次特别的生命之旅，重在体验的过程。就像笔者自己在写这本书的过程中，刚开始构思、查阅资料、收集数据，陆陆续续地花了一年的时间，集中写作时间是一个多月，这一个月每天超过14个小时的写作时长，几乎与世隔绝，进入了一种忘我的境界，似乎很忙碌但又流露着莫名的幸福感。

有一次,想通了一个思路,把自己感动到哭,瞬间感觉“专注做自己喜欢做的事,就是幸福”。

离开考场后,或许,你如愿以偿地成为一名公务员,也许你落榜了,但你积累了公务员考试的经验,也许下一次会考上一个更适合你的岗位。希望通过本书,让你不仅仅收获这些,还能提升对父母朋友的感恩之情,获得对生命新的认识,学会与内在自我交流,懂得觉察,体验生活中一花一草一树的美。这种种感觉,也许只有自己能懂,如果你有自己的想法,不妨提起笔,写一写。也希望能有更多的老师愿意加入到“公考心理学”这个行列中来,不断完善“公考心理学”体系。欢迎与笔者交流!

最后,愿大家能够成为一名自胜的生活强者,在人生道路上自由驰骋!

参 考 文 献

- [1] [印度]克里希那穆提:《生命之书》,胡因梦译,南京:译林出版社,2012年。
- [2] [美]乔·维泰利,伊贺列卡拉·修·蓝博士:《零极限》,宋馨蓉译,北京:华夏出版社,2009年。
- [3] [德]埃克哈特·托利:《当下的力量》,曹植译,中信出版社,2009年。
- [4] [美]乔恩·卡巴金:《此刻是一枝花》,润秋译,上海:文汇出版社,2008年。
- [5] [英]弗洛伊德:《精神分析引论》,高觉敷译,北京:商务印书馆,1984年。
- [6] [法]皮尔吕奇·格拉齐亚妮:《焦虑与焦虑性障碍》,邹媛媛,李俊仙译,天津:天津人民出版社,2010年。
- [7] [美]约翰·P.霍斯顿:《动机心理学》,孟继群,侯积良译,沈阳:辽宁人民出版社,1990年。
- [8] [美]伯格:《人格心理学》,陈会昌译,北京:中国轻工业出版社,2010年。
- [9] 邱德才:《TA的谘商历程与技术》,台北:张老师,2000年。
- [10] [美]帕特森等:《关键冲突》,毕崇毅译,北京:机械工业出版社,2009年。
- [11] 陈录生等:《新编心理学》,北京:北京师范大学出版社,1995年8月第1版。

- [12] 李玉婵等编:《焦点解决谘商的多元应用》,台北:张老师,2006年。
- [13] 李明,杨广学:《叙事心理治疗导论》,济南:山东人民出版社,2005年。
- [14] [澳]麦克·怀特:《叙事治疗的工作地图》,黄孟娇译,台北:张老师,2008年。
- [15] [英]巴特莱特《记忆:一个实验的和社会的心理学研究》,黎炜译,杭州:浙江教育出版社。
- [16] 徐敬东,周焯:《生命之泉》,上海:上海锦绣文章出版社,2008年。
- [17] [美]马克·威廉姆斯等:《改善情绪的正念疗法》,谭洁清译,北京:中国人民大学出版社,2011年。
- [18] 蔡飞:《沙利文的焦虑理论》,《江苏教育学院学报》(社科版),1995年第3期。
- [19] [美]彼得·德鲁克:《卓有成效的管理者》,许是祥译,北京:机械工业出版社,2009年。
- [20] [美]柯匹,科恩:《逻辑学导论》,张建军等译,北京:中国人民大学出版社,2007年。
- [21] [美]斯蒂芬·P.罗宾斯,玛丽·库尔特:《管理学》,孙健敏等译,北京:中国人民大学出版社,2004年。
- [22] David A Winter PhD and Linda L Viney PhD, Personal Construct Psychotherapy Advances in Theory, Practice and Research, London: Whurr Publishers Ltd, 2005, p.35.
- [23] Polkinghorne, d.e.(1988). Narrative knowing and the human sciences. Albany, NY: State of New York University Press.