

2023年应对压力管理论文(优质9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

应对压力管理论文篇一

压力是当代社会中普遍存在的一种心理状态，每个人在日常生活中都会遭遇到各种各样的压力，无论是工作上的压力，学业上的压力，还是人际关系上的压力等等。面对压力，我们可以选择逃避，也可以选择应对，而对于我来说，我更倾向于以积极的心态来面对压力。通过多年的实践和思考，我对于压力应对的一些心得体会进行了总结。

首先，我认为了解压力的本质是应对压力的第一步。压力的本质是一种身心持续处于紧张状态的反应。当我们面临压力的时候，我们的身体会分泌出一种叫做肾上腺素的荷尔蒙，这种荷尔蒙会使我们的大脑运作更高效。然而，过多的压力会导致我们的身心负荷过重，从而产生了压力的负面影响。了解压力的本质可以让我们更好地认识到压力的作用和影响，进而采取相应的应对策略。

第二，我坚信积极的心态是应对压力的关键。在面对压力的时候，我们要学会调整自己的心态，保持积极向上的心态，这样才能更好地应对压力。无论面对何种困难和挑战，我们都要告诉自己这只是一种暂时的状态，并相信自己能够克服困难，战胜压力。

第三，我认为压力应对的另一个重要方面是寻找适合自己的有效方法。不同的人有不同的应对方法，因此我们要根据自身的情况来选择适合自己的方法。比如，有的人通过运动舒

缓压力，有的人通过读书放松心情，还有的人通过与朋友倾诉来减轻压力。只有找到适合自己的方法，我们才能更好地应对压力。

第四，我认为心理调节对于应对压力也十分重要。心理调节是指通过一系列的方法和技巧来改变自己的情绪和思维方式，从而调整自己的心态和情绪状态。例如，当我们感到压力很大的时候，可以通过深呼吸、放松训练和积极思考等方法来调节自己的情绪和心态，从而使自己更好地应对压力。

最后，我认为面对压力，与他人的支持和理解是非常重要的。在应对压力的过程中，我们不应该孤单地去面对，而是要主动寻找他人的支持和理解。与他人沟通，倾诉自己的困扰和压力，可以让我们的负面情绪得到释放，也可以获得他人的帮助和意见，从而更好地应对压力。

总之，面对压力，我们应该以积极的心态来应对，积极地了解和调适自己的心态和情绪，适时寻找支持和理解。通过不断的努力和实践，我们可以更好地应对压力，提高自身的心理素质，从而更好地适应当代社会的快节奏生活。希望我的心得体会能够对大家在应对压力时有所帮助。

应对压力管理论文篇二

禅宗有句名言：“风也没动，帆也没动，是心动。”心理学家说：你眼中的世界是你想看到的世界；你做出的反应，不仅是外部因素的导引，也是内心欲望的驱使。所以，缓解压力，的确需要外部营造一个宽松的环境；更需要内部有个良好的心态！

调整心态的内容与方式很多，这里只能概要说明之：

其一，记住好事，忘记坏事。

你的心情不是取决于你尽遇上好事，还是尽遇上坏事，而是取决于你是记住好事，还是记住坏事。

其二，利用幽默。

工作是严肃的，但严肃不意味着刻板、死气沉沉。在工作中，有一些适当的、高品味的幽默可以化解冲突、可以活跃气氛、可以振奋精神、可以缓解压力。并且，它是低成本甚至是无成本。我们没有任何理由排斥它。

其三，积极的自我暗示。

我们要多对自己说一些：“我行！我能胜任！我很坚强！我不惧怕压力！我喜欢挑战！”少对自己说一些：“我不行！我太差了！我受不了了！我要崩溃了”。积极的自我暗示可以影响你的心态，进而影响你的行为及其行为结果。

其四，保持乐观。

乐观与悲观可以说是人们给自己解释成功与失败的两种不同方法。乐观者把失败看作是可以改变的事情，这样，他们就能转败为胜，获得成功；悲观者则认为失败是其内部永恒的特性所决定的，他们对此无能为力。这两种迥然不同的看法对人们的生活质量有着直接的、深刻的影响。

其五，珍惜你所拥有的。

人性的一个共同的弱点就是企盼得到自己没有得到的东西，而对自己现在所拥有的一切却不那么珍惜。只有在失去自己现在所拥有的东西时，才倍感它的珍贵与不可替代。

其六，善用合理化机制。

把得不到的东西说成是不好的；把自己得到的东西看着是完美

的、符合自己意愿的。由此来减轻内心的失望与痛苦，这就是“酸葡萄机制”和“甜柠檬机制”或曰“合理化机制”的本质所在。这种行为虽然不乏自欺欺人的色彩，但作为一种心理防御机制，适当地运用，对保持人类的心理健康，恢复心理平衡是有益的。

其七，学会放弃。

其八，保持良好的心境。

心境对一个人的影响不可低估。忧郁的心境会导致生理上和心理上一系列的病变。而积极、愉快的心境对一个人的身心健康，工作学习的顺利、事业的成功大有帮助。对于正确看待压力、缓解压力，化压力为动力也大为有益。所以，我们要特别注意适时调整自己的心境，使之处于一个良好的状态，至少说，不因自身心境的原因而徒增那些本来并不存在的压力。

应对压力管理论文篇三

假设现在有一个升迁的职位空缺：“忘了它吧，这个位子肯定早就内定好了，还是一起去喝咖啡吧！”你的同事这么跟你说，但第二天你仍然和老板约了一个会面的时间，或许当你夹着申请资料离开老板办公室时，你的同事会斜着眼看你，但只有那些能够坚持自己的上进心，执著朝目标前进的人才能够得到自己想要的东西。

2学会理解别人的看法

3坦白并且直接

你给你的团队提了一个建议，但得到的反应是：“你是这里的领导，你必须知道你在做什么！”言下之意就是：“我们必须承认你新近成为了我们领导，但是这却是我们无法接受

的事实！”因为，成功往往是会遭人妒忌的。不妨做一下换位思考，切忌尖酸刻薄，乱找茬。最好的办法是：坦白而直接。那些冷嘲热讽的人其实也失去了风度，你可以在整个团队面前直截了当地问：“请问你这么说是什么意思？”只有这样，你才能让你所有的下属明白，尖酸刻薄在你这里是没有市场，捞不着好处的。

4收获自己的成果

你对如何更好地改进工作流程有一个非常好的想法，就连你的上司也对这个主意很感兴趣，并马上召集了相关人员一起开会，由他自己在会议上介绍你的方案。但是令人恼火的是，好像整个想法都是他自己的，一点儿都没有提到你的功劳。

现在该怎么办呢？你可以参与到发言中去，将细节介绍得更为详细，你可以这样说：“当时我的想法是这样的，”当然，这个想法本来就源自于你。如果你的想法并没有掺杂感情色彩，只是就事论事，你的上司也不能对你有任何指责。这样，也就等于你在这场隐秘的竞争中为自己赢得了胜利。

应对压力管理论文篇四

看看如今社会心理话题，“鸭梨大”依旧是困扰人们的首要问题，从而引起抑郁症、焦虑、失眠等一系列的心理亚健康表现。特别是都市职场人群，正面对年关的种种工作压力、生活压力，心理亚健康现象尤为明显。因此，正确应对职场压力，保持自己的心理健康很重要。

一、自检：坏心情持续两周以上需警惕

职场压力来源主要来自两方面：环境因素和个人因素。许多外部环境因素会直接导致工作压力，如工作进度、工作速度、工作保障等等。但是，没有两个人会对同一工作做出同样的反应，因为个人因素也会导致压力。

由于季节变迁，年底工作量的增加，一些人的心情也开始压抑起来。若此时压抑的心情得不到及时的解决，则会诱发抑郁等心理隐患。可以通过一些简单的方法判断自己的压力程度，如看心情不好状态的持续时间，一般来说，持续两周以上心情不好的则需要引起重视。专家建议缓解压力有效的方法就是宣泄。宣泄可以选择找关系好的朋友、家人聊天，向他们倾诉自己的问题；或是和朋友去娱乐，或是参加体育锻炼来转移自己的注意力。

二、认识：正确认识你的压力场

压力看不到摸不着，却会经常影响我们的身心健康。因而我们首要的任务是正确认知压力，认识到压力的本质是什么？认识到压力的必然性与必要性。尤其是不仅要认识到它的消极面，还要认识到它的积极面。著名心理学家罗伯尔说得好：“压力如同一把刀，它可以为我们所用，也可以把我们割伤。那要看你握住的是刀刃还是刀柄。”

除认知压力本身之外，我们还需要认识压力所处的环境和受压力的主体自我。我们正处于一个激烈竞争的现代社会，这是一个适者生存的世界。应该积极地去解决问题，认识环境、适应环境，同时合理的评估自己、接受自己。让自己站在合适的高度，积极地寻找压力的突破口，变压力为动力。

三、调整：合理的宣泄压力

心理学家说：你眼中的世界是你想看到的世界；你做出的反应，不仅是外部因素的导引，也是内心欲望的驱使。所以，缓解压力需要合理调节心灵，平衡外部环境和内部心态。

合理泄压是调整压力情绪的有效方法

1、往外的渲泄

往外投射是指把自己的动机、想法、态度和欲望投射到别人或外界的事物上的一种方式，因投射出去的往往是被自己压下去的东西。如当一个人很悲哀的时候，看到花朵上有水珠，就会觉得花也在掉眼泪“感时花溅泪”，把自己压在内心的悲哀通过花渲泄出来；有人看电影或小说时，情不自禁地感慨故事中的某些情节而伤感、甚至流泪，实际上也是一种投射的渲泄。

2、同化的渲泄

同化是一种深层次的模仿，当失去了一些重要的情感时，用在内心里和别人同化的方法，缓解内心的痛苦来达到心理的平衡。

如某些男青年在失恋时，有时会模仿其恋人的某些动作，语气、语调、步态等，让人觉他有些反常。可能连他自己都不知道，这能缓解他的内心痛苦，所以才无意识地表达出来。因为通过模仿，通过和其恋人同化，使他觉得，“虽然失去了她，但她的某些特点，我还能拥有，这样就表明我还没有完全失去她，我还拥有她的一部分”。于是失恋也就打了折扣，其所产生的痛苦也就能缓解一些。

3、想象的渲泄

想象是万能的，不管你在日常生活遇到什么样的事情，只要你一闭上眼睛，最困难的事也能解决，最难的愿望也能实现，如你想要栋别墅，闭上眼睛一想，就会眼前浮现出一栋你想要的别墅，并且可以归你所有。真正能够做到“心想事成”的只有想象。虽然想象是一种“精神胜利法”，是一种“阿q”精神，但它确实能使你暂时地轻松、愉快一下，这就能起到渲泄的作用。当然像阿q那样整天沉浸在想象中而脱离现实是心理不健康的表现。但暂时地“过一把瘾”却是调节心理，疏导压力的好方法。

4、退化的渲泄

随着一个人的长大，不断地学会了渲泄的技巧，学会了很多应付的手段。但当遇到很棘手的事，你所学会的应付和渲泄的手段都使不上时，就会不知不觉地退化到小时候的渲泄和应付的方法哭。

当你哭出来的时候，你就会把内心的压力一块给哭出来，所以当你哭完时，就会有一种轻松感。只有情不自禁地流出来的眼泪才能达到渲泄的目的。

[怎样应对职场的压力]

应对压力管理论文篇五

2020年，全国上下将同步小康，这无疑是件振奋人心的好事。但对于我们贫困山区来说，在消除贫困同奔小康，具体实施精准扶贫脱贫攻坚过程中，总感觉，问题和麻烦犹如雨后春笋，解决了一批还有一批、解决了这样还有那样。总感觉，无形的压力和棘手的应对，正在慢慢的侵蚀自己的意志与思维。

承受压力是工作与生活的重要组成部分，每个人会在不同的时间段、环境、空间感受到压力，当压力被视为一种挑战和机会，并被有效的处理时，它会转变成一种动力和激励。正是因为读了《压力与应对》这本书后，让我积极看待压力和问题，培养了我应对压力的能力，同时也增强了我的使命感和责任感。

海子乡地处二半山区，随着多年来的产业结构调整，目前已根据海拔规划出烟区、桑区和经济林木区，老百姓勤劳肯干，全乡呈现出一副欣欣向荣的景象。但是受地理位置、区位优势 and 基础设施的影响，贫富差距还是很大，全乡共有贫困户144户贫困人口657人。

在当前的扶贫工作中，如何把中央的大政方针政策与全乡的脱贫奔康规划紧密结合起来，走出一条贫困山区建设社会主义新农村的路子，是地方党委、政府必须解决的一个重大课题。难点和问题接踵而至。

正如书中所说，要从现象看本质、要从表象看内涵。认真分析“压力源”就如实际工作中遇到的困难，经过反复的思考，总是有惊奇的发现。其实，在日常工作中我们还存在着一些不恰当的做法，主要根源还在认识和方法上，这些问题没有解决好，就会衍生新的问题和麻烦，牵绊前行的步伐。

不管是产业还是经济发展，首先应该做到规划先行，我乡农村发展的一大突出问题是：村庄布局散、农村交通、通讯、人畜饮水、农田水利设施等基础设施严重不足；文化、教育、卫生等社会事业发展滞后，这些问题是长期积累下来的，就必须加强认识，尽快加以解决。同时也要注意改变传统的陋习和不文明、不卫生的习惯，与改水、改厕、改圈、改院结合起来，使民居上一个层次。应从整体发展的前瞻性来看，规划要充分考虑到今后发展的长远趋势变化。总之，要坚持规划先行，基础设施先行，优惠政策先行，试点先行，从农民最积极、干部最主动、条件最成熟的村实施起。也就是要对存在的压力进行评估，要认真查找影响压力的因素和自身存在的缺陷。

发展农村经济、增加农民收入是当前各项工作的首要任务，只有生产发展了，才能同奔小康。因此，大力发展农业生产、增加农民收入是地方党委、政府中心工作可靠的基础。在产业发展历程中要坚持典型引路、示范带动；要尊重现实合理规划，严禁好高骛远、高呼口号无实质；要充分征求村民意见，不下硬性指标，不搞人为指定和“一言堂”。

高尔基曾说过：“书是人类进步的阶梯”，可见读书是多么重要，读书可以学到丰富的知识，还可以使人进步、正确看待问题。通过读了《压力与应对》这本书，让我重新整理了工作的方

式方法及思路，在实际工作中用行之有效的方案去正确处理遇到烦恼和困惑。

应对压力管理论文篇六

压力是生活中不可避免的一部分，无论是学习、工作还是生活中的各种挑战都会给我们带来不同程度的压力。然而，正确应对压力并寻找减压方法是保持心理健康的关键。通过积极的调整和改变心态，我在面对压力时逐渐摸索出一些心得体会，我愿意将这些经验与大家分享。

首先，认识到压力的正面作用。压力并不全是负面的，适量的压力可以激发我们的潜能和动力。正是因为有了一定的压力，我们才能迫使自己不断进步和成长。例如，在学习过程中，适当的压力可以帮助我们保持专注和动力，提高学习效率。当我们意识到压力可以成为我们的助力时，就能够更加积极地应对压力，而不是被压力困扰。

其次，学会分解压力和排解压力。面对巨大的压力，我们往往会感到无所适从。为了有效应对，我们需要将压力分解为可控制的小块。首先，我们可以找到压力的来源。例如，是因为学习任务太多、工作压力大还是生活琐事繁杂，找到引发压力的原因是解决问题的第一步。然后，我们可以制定一个详细的计划，将压力分解为每个小任务，并一步一步地解决它们。在分解压力的过程中，我们可以根据重要程度和紧急程度进行排序，优先处理最紧迫的任务，从而逐渐减轻压力。

第三，寻找适合自己的缓解压力的方法。每个人的应对压力的方式是不同的，我们需要找到适合自己的方法。对于我来说，音乐是最有效的减压方式之一。当我感到压力大时，我会找一首舒缓的音乐放松自己，让美妙的旋律缓解我心中的焦虑。此外，我还喜欢进行户外运动，如慢跑或散步。大自然的美景和运动的欢乐都可以帮助我忘记压力，让心情变得

更加轻松。除此之外，与朋友或家人愉快的交流也是一种非常有效的方式来减压。每个人都有属于自己的缓解压力的方法，只需要不断尝试，找到适合自己的方式即可。

第四，保持积极向上的心态。面对压力时，保持积极向上的心态非常重要。要时刻保持对未来的希望和信心，相信自己能够克服困难。即使面临失败或挫折，也要学会从中吸取经验教训，不断调整自己的行动方向。我们需要明确自己的目标，并将压力视为实现目标的催化剂。只有积极面对压力，我们才能更好地应对挑战，取得更好的成绩。

最后，我们还需要培养健康的生活习惯来缓解压力。良好的作息和饮食习惯可以有效地帮助我们减轻压力。保持充足的睡眠、合理的饮食和适度的运动都是保持身心健康的关键。同时，我们还可以学习一些放松技巧，如冥想、深呼吸和瑜伽等，来放松身心，缓解压力。通过调整生活方式，我们不仅可以减轻压力，还可以提高自身的抗压能力。

总之，在应对压力的过程中，我们需要保持积极向上的心态，寻找适合自己的减压方法，并培养健康的生活习惯。压力是生活的一部分，我们无法完全避免，但我们可以通过调整自己的心态和行为方式来更好地应对压力，保持心理健康。相信只要我们坚持积极向上的态度，相信自己的能力，我们就能够战胜一切困难，努力朝着自己的目标前进。

应对压力管理论文篇七

在现代社会，压力是人们生活和工作中无法回避的一部分。为了更好地应对压力，我参加了一期压力应对培训课程，通过这个培训，我学到了许多关于如何应对压力的方法和技巧。在这篇文章中，我将分享我在培训中的心得体会，并总结出我认为最有效的压力应对方法。

首先，在培训中，我学到了压力的来源并明白了是什么导致

了压力的增加。培训讲师介绍了各种可能引起压力的因素，例如工作压力、人际关系压力和自我期望压力等。通过了解这些来源，我深刻理解了压力不是从外部施加在我们身上的，而是我们对外部因素的反应。这让我认识到，要想应对压力，首先要认识和了解自己以及自己对潜在压力源的反应。

其次，在培训中，我学到了如何认知和管理压力。培训中有一节课讲述了思维方式和态度对压力的影响。我从中了解到，正面思考和乐观态度可以帮助我们更好地应对压力。当面临压力时，我们应该用积极的心态去看待，寻求解决问题的办法，而不是沉溺于消极情绪中。同时，我也学到了控制自己的情绪在应对压力过程中的重要性。通过培训，我学会了使用深呼吸、冥想以及其他放松技巧来帮助我控制情绪和减轻压力。

此外，培训中还介绍了一些实用的应对压力的技巧。其中，时间管理是我觉得最关键的技巧之一。在培训中，我们学习了如何制定合理的计划和目标，并学会了合理安排时间来完成任务。这让我能够更好地掌控工作和生活的节奏，减少了压力的产生。此外，培训还教会了我如何放松自己，包括进行运动、听音乐和与亲友交流等。这些放松的方式可以帮助我们减轻压力，提高心情，从而更好地应对挑战。

最后，在培训的最后一节课上，讲师强调了建立良好的支持系统的重要性。我通过这节课明白了与他人合作和分享是缓解压力的有效途径之一。在工作和生活中，我们可以和同事、朋友或家人共享我们的困惑和烦恼，寻求他们的帮助和支持。人际关系的积极互动也能带来积极的影响，增加我们的动力和勇气去应对困难和压力。

通过这次压力应对培训，我充实了自己的应对压力的知识和技巧。我意识到，应对压力是一个个人化的过程，每个人都需要找到最适合自己的方法。对我而言，认知并管理好自己的压力因素、保持积极的态度、学会时间管理和放松技巧以

及建立良好的支持系统是最有效的方法。通过不断的练习和实践，我相信我能更好地应对压力，保持良好的心态和工作效率。

应对压力管理论文篇八

第一段：引言（100字）

如今，社会节奏不断加快，工作压力不断增加，人们面临的压力也愈发巨大。为了提高抗压能力，很多企业和机构都开展了压力应对培训，我也参加了这样一次培训，下面分享一下我的心得体会。

第二段：培训内容概述（200字）

压力应对培训主要介绍了压力的成因、影响和应对方法。首先，培训讲解了压力的源头，包括工作和个人两个方面。然后，通过案例分析、小组讨论和角色扮演等活动，让我们深入了解了不同类型的压力对个人的影响。最后，培训重点强调了积极的应对策略，包括合理安排时间、寻求支持和健康的生活方式等。

第三段：培训心得体会（400字）

这次培训让我深受启发。首先，我认识到了压力的成因并学会分析和识别自己面临的压力。在以往，我经常感到压力很大，但无法准确地找出压力的来源。通过培训，我学会了思考自己的工作和生活，逐渐找到了不同方面的压力根源，这有助于我制定因地制宜的应对策略。其次，培训让我认识到压力对身心的影响，并引发我对自我调整的意识。培训中的案例分析和讨论，让我看到了压力过大对身心健康可能造成的危害。意识到问题的严重性后，我开始主动寻求一些放松和调节身心的方式，如跑步、冥想和与家人朋友交流等。最后，培训教给我们一些实用的应对方法，我深感受益匪浅。

通过合理安排时间和任务，我对自己的工作和生活有了更清晰的认识。同时，学会寻求支持和与他人分享，也让我感到更加坚强和自信。

第四段：实践应用（200字）

培训后，我将所学的应对方法应用到了日常生活中，并取得了一定的效果。首先，我尝试每天给自己合理安排时间表，使工作和休闲有序进行。坚持这一做法，我发现自己的工作效率提高了，同时也减轻了压力。其次，我学会了主动与他人沟通交流，寻求支持。之前，我在面临疑惑或困难时，总是扛着自己的问题。现在，我会选择与同事或家人分享，并从他们那里得到帮助和支持。最后，我也开始尝试锻炼身体，并注重调节自己的生活习惯。这些改变让我感到身心更加健康，也提高了我的抗压能力。

第五段：总结（300字）

通过这次压力应对培训，我不仅学会了分析压力的成因和影响，还掌握了实际的应对策略。更重要的是，这次培训改变了我的思维方式，让我更加积极主动地去应对压力，而不再消极抱怨。我认识到，压力是无法避免的，但通过适当的应对策略，我们可以积极面对，甚至找到一种平衡的生活方式。我深信，通过不断的努力和实践，我能够更好地应对各种压力，同时也让自己的生活更加丰富和充实。

应对压力管理论文篇九

为什么要进行压力测试？

三类压力工作 岗位

工作中面临压力是正常的，只不过有些岗位要经常面临压力，

且压力比较大。为此面试官针对这类岗位应聘设计相应的压力面试题，以测试候选人承受压力的能力。

这些岗位大概三类：第一类是中高级的管理岗位，他要面临上下左右、内外的沟通压力，随时随地来自各方面的压力。

第二类是销售人员，尤其是大客户销售，要直接与客户进行深度沟通，而客户的需求都是变化的。

第三类是特殊专业技术岗位，所面对环境瞬间变化，会产生压力。这三类岗位的应聘者都有可能会遇到压力面试。

三类压力工作环境

现实工作环境当中，我们会很多时候处在压力中，因此从压力环境来分也有三类情况。

第一类，紧急环境：让你迅速办一件事情，其程度超出一般，特别紧急。

第三类，陌生环境：心理学上讲，每个人都有自己的舒适区，而一旦离开舒适区进入陌生环境就会产生压力，比如：新换岗位，新来了领导，新派了一项从没有接触过的工作任务等等。

这些日常工作情景中常遇到的问题，面试中面试官会通过模拟这样的环境来测试应聘者在压力环境下从容合理解决问题的能力。

如何判断是否遭遇压力面试？

面试官常规性压力测试可归纳七种形式。

第一种：面试环境压力。通过对面试现场的场景布置来达到压力测试的目的，如：色彩、灯光、被面试者和面试官座位

反差设置，及面试官阵容、面试官气势、特殊道具等，让应聘者一进来就感到巨大的心理压力。

第二种：面试言行压力。比如：面试官表情严肃冷峻，或不理不睬，或睥睨你，或瞪着眼问你问题，或直接给你来个下马威。总之，通过简单的行为语言让你产生压力，或正和风细雨地与你沟通，突然转换一种行为、语言风格来测试你应对压力的能力。

第三种：提问方式压力。面试官一开始就直截了当提问，口气故意搞得跟审犯人似的，让人不舒服，这会造成压力。

第四种：提问内容压力。一是问刺激性话题、隐私性话题，让人不舒服，从而产生压力感。二是问两难问题，使得无论如何回答都会入套，不回答也不行，这也会让应聘者产生巨大的心理压力。

第五种：提问节奏压力。步步紧逼，容不得你过多思考，问题一个接着一个，甚至一个问题还没有回答完，另一个问题接着跟上来了。

第六种：转换面试形式压力。比如：正和你面对面沟通，突然转入笔试；或者让你看一段视频情景剧或ppt让你回答问题。这种转换思维空间的方式也会给应聘者产生压力。

第七种：制造僵局压力。当应聘者回答完问题后，面试官陡然不问了，故意盯着你，四目相对，让面试陷入僵局，来观察应聘者反应。

面对每一种形式该如何破解呢？在压力面试状况下，面试官通常是这样考察的：

第一，关注应聘者的表情展现，如面色的变化、僵硬的程度；

第二，关注应聘者情绪的控制过程及办法；

第三，关注应聘者在压力情况下的逻辑思维，展现出来的沟通内容及内容的表达方式。

1、从容应对，真诚回答

当你知道是面试官在对你进行压力测试时，你就明白了面试官主要是测你的耐压性，而不是问题本身是否回答了满分。因此，正确应对的方法是从容应对，真诚回答。面对压力，表情有变化是正常的，说明反应快，但表情不能过度夸张，进而控制住自己的情绪，不能让情绪蔓延和失控。你应该这样看待：无论面试场景多么不友好，问的问题多么怪诞尖锐，不就是压力测试吗？不就是测我的耐压性吗？知彼知己，自信自然就来了，不会紧张，也不会反感，更不会拂袖而去，余下的就是坦然应对。真诚回答本身就体现了从容应对，从容应对的结果肯定是坦然回答。在面试官看来，你只要能够从从容应对本身就过关了，就没指望你能回答圆满，或很多问题本身就没有答案，只要不过度紧张，保持一定的逻辑思考能力，把看问题的角度、解决问题的方法与路径，充分表达出来，足矣。真诚回答当然不能撒谎。有时候，应聘者为了追求圆满，或过于追求面试技巧，回答过于圆滑，结果被面试官一追问反而就露馅了。

2、变压力为动力

日常工作当中，环境变化会瞬间给你一种压力，比如说有人突然问你一个难堪的话题，当众刺破你的情面，这在人际关系交往当中、客户服务过程中，会不时遇到这种情景。如果你是高手，越是压力面试，越是精彩纷呈，因为没有压力，就没有动力反击。面试现场也是战场，如果你高度兴奋，激情澎湃，面对压力测试，你的展现会超越自己，精彩异常。生活和工作都没有彩排，对有些人，只有一场比一场更精彩。

3、反应不及的应对

面对压力测试，也有一些应对技巧。特别一时没有反应过来时可以采用如下技巧来排解压力，打开思路。赞美面试官的问题好，赢得思考问题的时间。虽然这是短短的一句话，实际上你脑子里在快速地搜寻应对答案。甚至你可以很坦白地说：“这是非常好的问题，说实话这问题也挺难回答，你给我一点时间我思考一下。”这是很坦诚的技巧，因为这样说，首先缓和了气氛，放松了自己，避免冷场僵局制造更大的压力。低头思考两三秒再回答，给自己创造优势环境。应聘者通常在遇到压力测试和难回答的题时，越看面试官的眼睛越紧张，看面试官瞪着自己就更紧张，最后紧张得不知道如何回答了。我面试过一个超级ceo，我每问一个难回答的问题，他就低头想两三秒钟，然后思路就出来了，回答得有条有理，精彩连连。他这种回避面试官目光和表情的做法很妙，等于把一些干扰自己的因素给屏蔽掉了，给自己创造了一种安静安全状态，这是一种很好的应对压力测试的行为习惯。

4、展示真实的自我

不论面试官怎么面试，面试官总是希望考察出应聘者在未来工作环境中的真实水平。任何一个问题，尤其是压力测试题，无论你怎么回答都要展示真实的自己。不要试图取巧，最失败的`是弄巧成拙，不仅没有展示自己的真实水平，反而暴露出自己品质上的一些问题。压力测试情况下，面试官第一个是看你的表情变化及情绪控制程度和方法，判断你是冷静处理问题还是躲避问题，是急躁冒进还是急中生智。如果你知道这是一个压力测试，正常情况下你会心态放松，一放松就冷静，冷静下来以后急中生智就会油然而生。放松才会冷静，但不能装冷静。因为你一旦开始掩饰自己，就会有后续很多的动作和语言来掩饰自己。所以劝应聘者，你是什么样子就是什么样子，哪怕最后你没得到这个岗位。不然就算你加入了这家公司你也会受不了那种环境而狼狈离开。请记住，诚实的品质比能力更重要。

5、换压力测试为品质测试

如果实在是自己不熟悉的东西，没有任何答案怎么办？转换问题本身。任何问题应答都可以转换，面试时压力测试测试的是一个人耐压能力和心智的问题。如果耐压能力不足，要学会转换为品质展示。坦诚就是一种品质、诚实就是一种品质。其实放弃也是一种回答方式，它不是躲避，而是承认这个问题我没有想好，不知道怎么回答。这也是一种坦诚，是职场当中一种很优秀的品质，这就相当于回答了那个问题。展示不了自己能力的时候，就展示自己的品质。面对目前浮躁的职场，坦诚是一种稀缺的优秀品质。

6、应对压力面试的三步走

无论面对何种压力测试，都应遵循基本的展现程序。第一，展示出一种职业成熟的心态，即面对压力，一定要放松和冷静。第二，展现一种信心，不管任何问题你都要有信心，“我一定能精彩地回答你”，这可以把你的思维模式导向成功。第三，在自己最擅长的领域展现自己的专业能力。千万不要跑到自己不熟悉的领域。迈好这三步，你都可能回答得比自己期待的更精彩，超越自己的常态水平。展示好这三步，相信没有彩排的人生，会一幕比一幕更精彩。