

行政职业能力测验应试技巧-公务员考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/21/2021_2022__E8_A1_8C_E6_94_BF_E8_81_8C_E4_c26_21776.htm 由于行政职业能力测验在考试的性质、内容、答题方式、施测方法上都具有特殊性，多数应试者又是第一次接触这样的考试，因此对行政职业能力测验这种形式往往存在着适应上的困难。为了克服这些困难，应试者可以从以下几个方面做些准备工作。

一、有针对性地进行复习 职业能力测验的题目一般比较简单，只要给你充足的时间，得到正确答案是不成问题的。然而，在这种考试中，试题虽易，做对却并不容易，取得满分则几乎不可能。因为这种标准化考试的一大特点就是题量大、覆盖面广、时间紧。职业能力测验的考试时间为120分钟，共有135道题目，需要考生不到一分钟做出一道题。显然，没有时间答完所有的试题是正常的。为了提高效率，取得好成绩，要遵循以下几个原则：

(1)了解测验的实施方法和程序，如答卷纸的使用方法，分段计时的要求，时间的分配方法等，做到心中有数。

(2)搞清题型特点及答题思路。测验的考题是逐年翻新的，不可能今年出与去年完全相同的题目。但是，把以前出过的题目稍加变化，作为新考题重新出来，却是屡见不鲜的。因此，仔细研究前几年出现过的题型及其特点，无疑会对而后的考试很有帮助。另外，适当选择一些模拟题来做也是十分有用的。模拟题不仅有助于熟悉题型，还可以帮助我们计划正式考试时如何在每个部分、每道题上分配时间。

(3)考试时严格按主试人员的要求进行，在规定的时间内作答规定的题目。不要越栏作答，做到有条不紊。

二、掌握正确的

应考技能 有些人平时表现十分出色，但在考试时总是发挥不出应有的水平。这种情况与缺乏正确的应考技能不无关系。在考试时注意以下几个方面会有助于自己真实水平的发挥：

1调节自己的情绪 大多数人在考试前都会出现比较高的焦虑情绪，这是很自然的事。那么，在这种时候应该怎么办呢？首先，应该树立一个信念，就是要把焦虑变为动力，从思想上让自己得到放松。其次，要检查一下自己的学习习惯，保证有足够的复习时间，使自己不会在考前最后一刻感到懊悔和紧张，更增加了自己的焦虑情绪。第三，不要把考试看得太重，只是把考试当做显露自己才能的一次机会，就会减轻许多心理负担。此外，考试前准备好必须物品，提前到达考试地点熟悉考试环境等，都有助于稳定我们的情绪，坦然地面对考试。

2把握好考试时间 考卷打开后，不要忙于作答，先把卷子浏览一遍，了解总的题量以及各题的难度情况，粗略分配一下每道题所用的时间，做到心中有数，以便在答题过程中灵活掌握。

3先做会做的题 千万不要在难题上花太多的时间，先保证把会做的题目做完，否则得不偿失。遇到难题时，在上面划一个记号，而后跳过它们，若答完所有题时尚有时间可以再思考这些题目。

4克服考试中的“舌尖效应” 生活中总有这样的情形，一些很熟悉的事情，就是一时想不起来，有一种话到口边却说不出来的感觉，心理学中称为“舌尖效应”。“舌尖效应”在情绪紧张时尤为明显。在考试中遇到这种情况时，不要紧张，可以暂时把这个题目放在一边，先做其它的题，过一会再回过头来思考这个问题，也许就会想出答案。

5避免犹豫不决，重视直觉思维 在考试过程中，往往还会遇到这种情况，针对一个问题，想到了好几种

答案，且觉得几种答案都对又只能选一种时，应试者往往会陷入沉思，犹豫不决，最后瞎猜一个答案。在这种情形下，建议你采纳最先想到的方案，也就是说，要重视直觉思维的结果。直觉思维是以过去的体验和知识水平为基础产生的，故有一定的正确性，它比随意瞎猜更有效一些。

三、保持良好的心理状态

考试，不仅是对应试者知识、能力进行检验，同时也是心理素质经受检验的过程。良好的心理状态，恰当的动机水平，充分的思想准备，往往比考前其他方面的准备更为重要。当人们面临考试时，一般都有很强烈的取胜动机，希望自己获得成功，这种心情是可以理解的。但是过高的求胜动机，过高的期望水平，又会造成心理上的紧张和焦虑，从而影响到正常水平的发挥。心理学的研究表明，动机强度与效果之间并不是线性关系，而是成倒“U”曲线关系。也就是说，过低和过高的动机水平均不利于活动的效果，而只有当动机保持在中等水平时，才会刺激个体发挥出自己的最佳水平，取得满意的考试效果。因此，在考试过程中，不要过多地思考胜败得失问题，只是把它作为一种对自己真实水平的检验，就可以减轻心理压力，轻松上阵，坦然应对，正常甚至是超常发挥出自己的水平。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com