

国家公务员考试备考五诀窍-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_ti2020/22/2021_2022__E5_9B_BD_E5_AE_B6_E5_85_AC_E5_c26_22500.htm

国家公务员考试的内容涉及面很广，因此，对于考生，备考任务繁重。而且，大多数考生都已参加工作，精力时间很有限。要想消除或减轻这一不利因素的影响，只能在提高学习效果上下功夫。掌握和运用科学有效的复习方法。这里北京华文公务员研究中心的专家，给广大的考生提供了五条极具参考价值的建议，希望能给考生带来抛砖引玉的作用：一、反思法 反思法是在运用各种记忆原理的基础之上，借助于形象、联想及感觉来重温过去已经学到的知识。大多数人在阅读之后所获得的知识往往并不会深深地镌刻在脑海中，很大一部分将随着时间的推移而被遗忘。研究表明，学习过后的24小时之内，所学东西的80%都会被忘记。最后留下的必然只是一些零散的信息。由于理解新知识所必需的基本知识已经在头脑中销声匿迹，吸收新的信息便自然困难。在这种状态下，应考者学习起来必然非常吃力，记忆也残缺不全。整个学习、理解和记忆过程都是枯燥乏味和充满艰辛的。”这就要求我们勤于复习，在再次阅读或回想过程中随时将原来漏掉的东西补上，以便在学习、理解和记忆三者之间建立一种良性循环，从而使备考过程轻松顺畅地进行。当然，回忆反思不是专注于具体事物和形象，而是靠潜意识来回顾以往的经历和体验。以关键性的记忆形象为中心来构建一个多维的、形象的心象记忆图，将各种各样的知识信息有机地衔接起来。反思法的运用，没有固定模式，也无需制定一个严格的计划。关键是结合

自身情况持之以恒，反复进行。为了提高效率，每一个应试者都应该搞清楚自身的记忆节奏(即记忆力的高潮与低潮出现的时间及持续过程的长短)并根据记忆节奏找出整个学习期间那些高效率的时间段，充分利用这些时间进行复习。

二、交替推进法 同一外界刺激持续作用于人脑的程度有一个递减速的倾向。当你一口气记下某一学科的大量知识时，或许自我感觉颇为良好，但事实上效果并不理想。因为，持续记忆类似的内容过久，记忆力会急剧下降。为避免这种状况，备考者应该很好地运用交替推进法，即在备考过程中有意识地控制各门学科的备考时间，通过各科交叉复习的做法来提高备考效率。国家公务员考试科目较多，仅公共基础知识就分为政治、法律、行政学、行政职业能力测试以及公文写作五个部分。每一个科目都有自身相对独立的知识内容对于备考者大脑皮层的刺激将会逐渐减弱。而且还会引发大脑疲劳以及思维定势的形成，由此导致备考效率的下降。因此，应试者在备考过程中应该注意不同知识内容的调节与搭配，不宜连续学习在内容和特点方面相近似的科目，应使前后学习的内容具有一定的对比差异。比如有的人心理素质较好，能够沉着、冷静地对待外界的各种压力使自己免受各种外在因素的干扰和冲击，整个备考过程能够有条不紊地进行，而有的人则心理素质较差，不仅不能冷静地对待外界各种因素的干扰，而且也不能正确评价和正视自身的实力，往往表现为缺乏信心，情绪变化较快，让自己受制于外界的各种压力。

三、点面结合法 点面结合法，是指在备考过程中既注意各个知识内容和要点的把握，同时又弄清楚它们之懂纵横联系，掌握知识内容的总体框架。做到既抓点带面，又以面扶点。但

同时也不是主次不分，眉毛胡子一把抓。备考任何一门学科，都必须处理好点面关系。如果只注重学科知识点的掌握，而忽视彼此之间的相关联系，便会使备考内容成为一盘散沙，导致备考者应变能力下降。在考试过程中，一旦碰到题型翻新，测试的内容以另一种形式表现出来，或者提问的角度发生改变时，考生便会束手无策。面对的试题似曾相识，但又不敢或不能确定。考试成绩当然难如人意。此外，只注重对于学科整体框架的把握，而忽视记忆具体的知识内容的做法也是不可取的。这样虽然能够从知识的关联性以及内容体系的完整性上来掌握备考内容，并且能够使自己具备一定的应变能力。

四、联想记忆法在备考过程中，有一些人总是抱怨自己记忆力差，常常丢三落四，甚至出现严重的记忆中断，对于以前学过的东西，很长一段时间都回忆不起来。为此苦恼不堪。导致这种记忆缺陷与差错的原因主要在于考生在备考过程中没有充分调动自己的思维和想象力，各个器官的协同配合能力较差。注意力分配不均，只是专注于具体知识内容的记忆，大脑皮层总是处于一种被动的受激状态，因而造成记忆模糊或不完全，各种已经贮存的信息之间的联系不时中断。在考试过程中，由于有一个比较明确的时间限制和要求，心中焦虑感及压力都较强、极易造成答题失误，使得前功尽弃，以至从考场上几下阵来。

五、自测与互测结合法考生在备考过程中，往往只注意知识容量的积累，也就是一味地往自己头脑里灌注，追求对于尽可能多的信息量的占有。而很少关注自己是否真的已经吸收、消化了。由于缺乏对于知识的辨别与检验，考生往往不知道自己究竟已经学到了什么东西，对于知识的掌握程度，心里更是没谱，因而在备

考过程中不可避免地带有极大的盲目性、并且往往会产生记忆减退，效率下降等不良感觉，畏难情绪随之产生甚至还会对考试丧失信心。 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