

推荐：2010年国家公务员考试高效备考五大记忆法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/648/2021\\_2022\\_\\_E6\\_8E\\_A8\\_E8\\_8D\\_90\\_EF\\_BC\\_9A2\\_c26\\_648693.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E6_8E_A8_E8_8D_90_EF_BC_9A2_c26_648693.htm) 国家公务员考试的内容较多，许许多多的知识需要我们去学习和吸收，因而备考任务繁重。而且，大多数报考者都已参加工作，精力极为有限。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记忆方法，在这里便是具有极为重大的现实意义。对于时间极为有限的应试者来说，在备考过程中采用以下几种方法将大裨益。

(一)心象法

心象法，也叫回忆反思法，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。心象法的运用，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。一般来说，学习初期和末期所学的东西以及相互联系的或突出的东西，在人们的头脑中留下的痕迹往往较为深刻，而在学习中段所学的以及那些彼此毫不相干的知识则易于被遗忘。导致这种状况的原因在于人的记忆痕迹彼此之间会互相抑制和逆向抑制，顺向抑制则刚好与此相反它是指人们在连续记忆相似的东西时，后来的记忆抑制原有记忆的现象。两者交互作用，就会使记忆衰退。但是，最先的记忆虽然也要受到逆向抑制的影响，但在它之前没有更先的记忆，因而它便免除了顺向抑制的作用。与此同理，发生在最后的记忆虽然受到顺向抑制的作用，但由于它后面再也没有别的记忆，因而不可以不受逆向抑制的影响。正因为这样，最初与最后的记忆，才会比中间的记忆更深刻，更持久。因此，我们应该把重要的事情放在学习初期或末期来记忆。而且，一个人学习持续的时间也并非越长越好。应该结合自身的身体状况和习惯来决定。一味地争时间并不可取。因为，较长一段时间不休息，不只是增强了应试者的疲劳与困倦，而且还会使他的回想力也越来越弱，前后信息之间的大量联系也因此而被割断。这种做法有时真是得不偿失，远不如稍微增加一些休息的时间与次数，一来使自己身心不断得到放松，另一方面也有利于提高学习效果。因为休息期间大脑有机会对已获取的信息进行整理和分类，从而使下一阶段的学习具有更为坚实的基础，备考者的理解力以及

吸收新知识的能力也因此而得到加强。总之，休息期间对于所学知识的记忆不是比持续学习少，而是更多。回忆反思法可以在任何时刻进行，通常情况下临睡前的效果最好。备考者首先应该粗略地浏览一下备考内容的主要部分，理出一个大致的框架，在思想上明确彼此之间的联系，然后将相关的内容串联起来，以加深记忆，增强理解。待反思结束以后，最好对照检验一下回忆的准确程度。这样，那些尚未记忆的以及记忆不太确切的信息便会在你的头脑中比平常留下更深的印象。

(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\*复习的做法来提高备考效率。国家公务员考试科目较多。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。在交替推进的过程中

，随心所欲地改变自己制订的复习计划甚至让别人牵着自己的鼻子，因而极为被动。再如，有的人身体素质较好，持续学习很长一段时间也不觉得疲劳。而有的人则体力不支，复习一会儿便觉得头晕脑胀，昏昏欲睡，头脑里一片混乱，必须停下来休息一会儿之后才能继续。两者交替备考的间隔时间便有较强的差异。这就要求每一个备考者在运用交替推进法时必须以自身状况为依据，切忌盲目、机械地模仿别人。当然，各门学科之间的备考间隔也并非绝对地固定不变。它应根据身体状以及实际的备考效率等因素来进行灵活安排，不可强求。当自身感到复习效率开始下降时，就应适时地转向复习其它科目，完全没有必要硬着头皮坚持下去。

(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儻的横纵联系，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。但却很容易使考生所给出的答案走入空洞无物的误区，结论没有基础知识的支持，缺乏说服力，在一定程度上

会影响考试成绩。可以这么说，能否处理好点面关系，是考试成败的一个关键性的决定因素。无论是传统模式的考试，还是新近兴起的标准化考试，都要求正确处理好点与面的关系。当然两者在做法上各具特色。传统考试的准备以考试目标为导向，要求紧紧抓住与之相关的重点和难点，然后旁及与这些难点和重点相关的其它辅助内容，分清主干和枝叶，在把握住重点与非重点的内在关系的基础上来掌握备考的全部内容。标准化考试则与此有所不同。它的考试目标不很明显，通常借助于许多极为分散的测试点来反映，而测试点的分布又以考试科目的知识点和能力点为依据。全部内容组成了一个严密的网络体系，因而要求考生既要把握各门学科教材中的知识点与能力点，又要对它们进行相关分析，力求从整体结构上予以把握。运用点面结合的方法进行备考，考生应从了解各门学科的知识体系结构入手，以章节目录为线索和依据拟出一个涵盖了各部分内容的整体框架，然后对具体的内容再进行整理和分类。弄清楚它们之间的逻辑关系。当然，这也并不意味着在备考过程中平均使用力气，对于各部分内容的地位和重要性，仍需作出客观的区分。在重点章节和内容上应多花一些时间和精力，而对于一般的内容则可粗略一些。为了准确把握各门学科的重点之所在，考生可以参照一下考试大纲。当确定了某一科目内容的主体结构之后，就应以这些主干为线索，采取“抓干、摸枝、再及叶”的办法逐层渐进地拓展以公务员考试公共基础知识中的行政学为例，其整体框架由行政机构、行政领导和公务员制度等部分构成。把握了这些主干部分只是复习的第一步，必须由此而进一步深入下去，亦即摸枝及叶。拿行政体制来说，其枝为行

政体制的构成和行政体制的构成和行政体制改革等，而行政体制的各个组成部分则是它的一部分枝叶。其它科目也大体可以仿照这种模式进行备考。这样做不仅可以减轻机械记忆的枯燥乏味感，而且还有助于训练自己的应变能力，以形成良好的应试基础。 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](http://www.100test.com)