

- ◎ 依据国考、省考、联考题型与趋势修订
- ◎ 真正符合考生备战各类考试的实战需求

公务员录用考试**秒杀系列**教材

# 行测秒杀专题 ——言语理解

—— 本书适用于国考、省考、事业单位、政法干警、村官等招考 ——

● **方法最巧**

● **解题最快**

● **拿分最准**

光华公务员考试研究中心 审订

公务员录用考试秒杀系列教材

# 行测秒杀专题——言语理解

## 《秒杀系列教材》

◇主 编 李 进

◇副主编 陈 潇 王 丰 刘 瑞 王海凤  
齐文涛 师丽华 于 鑫 朱向喜  
肖 飞 高晓琼 徐丽娜 王 影

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

行测秒杀专题. 言语理解/李进主编. —西安:

世界图书出版西安公司, 2010. 6

(公务员录用考试秒杀系列教材: 1)

ISBN 978-7-5100-2269-2

I. ①行… II. ①李… III. ①公务员—招聘—考试—

中国—习题②行政管理—能力倾向测验—中国—习题

IV. ①D630. 3—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 101492 号

公务员录用考试秒杀系列教材

行测秒杀专题——言语理解

主 编: 李 进

副 主 编: 陈 潇 王 丰 刘 瑞 王海凤 齐文涛 师丽华

于 鑫 朱向喜 肖 飞 高晓琼 徐丽娜 王 影

编 委: 刘 琼 平 亮 卢 波 葛 琳 高 宁 付 存

计宏伟 张春艳 孙乐飞 周鹏升 金 畅 赵兰图

责任编辑: 樊 鑫

封面设计: 光华设计中心

出版发行: 世界图书出版西安有限公司

社 址: 西安市北大街 85 号

邮政编码: 710003

电 话: 029-87214941 87233647(市场营销部)

029-87232980(总编室)

经 销: 全国各地新华书店及各大图书网店

印 刷: 北京旭升印刷装订厂

开 本: 880×1230 1/16

字 数: 2314 千字

印 张: 88.5

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5100-2269-2

总 定 价: 200.00 元(全套五册)

## 作者简介

**李进**：光华系列《公务员考试录用教材》及《事业单位招聘专用系列教材》总策划，对国家和各省市公务员考试、事业单位考试、军转干部考试等有深入的研究，对申论和面试有深入研究，是面试特训教学内容和组织模式的创始人，是第一、二、三代面试特训师资培养及训练的总负责人，是目前我国公务员考试和事业单位考试辅导课程模式、教材模式、核心理念的开创者。

**陈潇**：光华教育授课与研发团队核心成员，中国人民大学博士。理论功底扎实，表达能力超群，曾获海峡两岸大学生辩论赛最佳辩手、全国大专辩论会优秀辩手等荣誉，在《南风窗》等知名刊物发表文章十余篇。课程讲授深入浅出，生动幽默，被学员誉为“魅力和实力兼具的老师”。

**王丰**：光华教育申论授课与研发团队核心成员，光华系列课程与教材的核心研发与设计者之一。接受过系统的法学(本科)与哲学(硕士)教育，擅长以朴实准确的观点针砭时弊，以敏锐的洞察力和严谨的思维总结时政热点并给予最符合申论考试特质的解读与评析，对公考申论和面试的研究深入、透彻。能为学员提供最实用、最有效的课程辅导。具有丰富的教学经验和独特的授课艺术，研发成果新颖、实用。优良的授课效果与谦逊温和的教学态度得到了广大学员的高度认可与好评。

**刘瑞**：文学硕士，光华教育申论授课与研发团队主力成员，申论课程与教材的主力研发者之一。理论视野开阔，思维灵活，逻辑严密清晰，擅长从多维角度对同一问题展开分析，使得认识更为深刻、全面。授课风格严谨平实，深受学员认可与欢迎。

**王海凤**：光华教育行测研发与教学团队核心成员。先后毕业于北京大学哲学系(本科)与中国科学院心理研究所(硕士)，受到国内一流的哲学教育和心理学教育，思维敏捷，逻辑清晰，知识背景雄厚，语言精炼、犀利，风格独特、讲授精准。

**齐文涛**：光华教育行测研发与教学团队核心成员。八零后，东北人。管理学学士、哲学硕士、理学博士。阅千卷书，集桃李春风一盞，运辩证法与现象学的方法于行测研究，创立全新的方法一技巧配套战术体系，被誉为光华教育的“黑格尔”。

**师丽华**：法学硕士。光华教育行测研发与教学团队主力成员，行测判断推理部分课程与教材的主力研发者之一。拥有深厚的教育学背景，丰富的大学授课经验。对判断推理部分，尤其是图形推理模块有独到的见解与研究。善于与学生互动，极具亲和力，思维敏捷，语言清晰。

**于鑫**：光华教育研发与教学团队主力成员。多年从事教育培训工作，具有丰富的授课经验。主攻公共事业管理、教育管理等专业，思维灵活，逻辑清晰，表述细致完整，能够将相关文科知识融会贯通。授课风格循序渐进，善于因材施教，以轻松幽默的方式将复杂问题简单化，深受学员好评。

**朱向喜**:理学硕士,光华教育行测研发与教学团队主力成员,行政职业能力测验数量关系和资料分析课程与教材主力研发者之一。曾多次荣获国内奥林匹克数学竞赛大奖;对数量关系和资料分析有着深入的研究和独到的见解,多次命中国考和省考数量关系原题。思维灵活、逻辑严谨,强调解决问题的方法和技巧,深受学员的欢迎。

**肖 飞**:理学硕士,光华教育行测研发与教学团队主力成员之一,曾多次荣获省市级数学、物理竞赛奖项,在教学过程中曾多次命中公务员考试行测主要题型,是光华秒杀系列教材的主力研发者之一。多年从事公务员考试研究与辅导工作,在教学过程中以授课风格严谨、语言生动、条理清晰、表述自然著称,并以启发考生思维、开阔考生视野为主,深受学员好评。

**高晓琼**:管理学硕士,光华教育申论研发与教学团队主力成员。对政府管理有深厚的理论基础,主要研究政府治理及国家公务员制度,曾参与编写《政府组织行为学》等多部著作。长期从事公务员考试的研究与辅导工作,多次参与省级公务员考试的阅卷工作,对申论和面试有深入的研究。具有丰富的授课经验,思维活跃,风格严谨,深受学生喜欢。

**徐丽娜**:文学硕士,光华教育行测研发与教学团队主力成员,行政职业能力测验判断推理部分课程与教材的主力研发者之一。有丰富的大学教学经验,擅长循循善诱。风格务实,思路清晰谨严。对图形推理模块有独到的解题思路与方法,为学生解决图形推理问题提供了捷径。

**王 影**:工学硕士,光华教育行测研发与教学团队主力成员,行政职业能力测验数量关系与资料分析部分课程与教材的主力研发者之一。曾多次荣获希望杯等国内外奥林匹克数学竞赛大奖。对数学运算和资料分析部分有着深入的研究,基础扎实,亲和力强,能够融会贯通知识体系,帮助学生培养解题思维方式,深受学生欢迎。

其他编者简介见: [www.gwy.cn](http://www.gwy.cn)

## 版权保护声明

光华教育 2012 版公务员考试用书系完全自主知识产权的原发性研究成果,为了保护知识产权,特采取设置版权陷阱和版权加密的保护措施。

为了保护研发人员的劳动成果,激发研发积极性,保护书籍内容不被不法行为侵害并最终欺骗广大考生,在不影响内容阅读的前提下,本系列书籍共设置了数千处版权陷阱,这些措施将确保作者能够轻易地识别侵权盗版行为,我们将密切关注市场上的同类书籍,一经发现对本系列教材的侵权行为,将运用法律武器予以严厉制止和打击。热忱欢迎广大读者朋友提供线索,对于落实的举报信息,我们将给予重奖!

举报电话:010-82378516

光华教育 图书出版部

2011年2月

# 敢教日月换新天

## 秒杀,无疑是本套书的最大特色

经光华教育公务员考试核心研发团队齐心协力,行政职业能力测验秒杀专题系列教材终于再版面世。本套书的最大特色即是以全面系统的秒杀理念贯穿始终,使考生能从纷繁芜杂、千头万绪的题海中挣脱出来,领会行测考试的真谛,把握每种题型的解题方法,灵活运用各种解题技巧,进而取得优异成绩。光华教育作为全新秒杀理念的原创机构,有勇气,更有信心,与考生一路,走过艰难的公考复习全过程。同时,秒杀理念的震撼推出,必然在公考培训业内掀起一股巨浪,开辟一片新天地!

## 所谓秒杀,主要指快速建立思路

与其说“秒杀”的内涵是“瞬间击杀”,不如说是“快速建立思路”。寻求思路的更快、更准建立,是本套书的最值称到之处,也是它对考生负责任的最佳体现。仅谈分类而不讲思路,读者则迷惘而无所得;仅讲解析而不谈方法,读者则困惑而无所得。对此,本套书诊诸弊而开良方,改过去无思路之“字典”式教材为而今的有思路之“专著式”系列教材。置题目于眼前,我们当学会如何快速建立思路以“秒杀”之,这是需要首先解决的问题。本套书旨在帮助考生抛弃“没思路”的口头禅,学会瞬间找到正确的思考方向。如数字推理和数学运算部分的编排,就是以此理念贯穿,个中点睛提点、妙语横生如醍醐灌顶,振聋发聩。点拨思路,指明思考方向,无疑是考生辗转题海而无所汲得时的一盏明灯!

## 思路之贯彻,即是执行以方法

继建立思路后,再以正确的方法贯彻到底,才能正确解题。但凡教材,无不谈方法;然而其方法或如其机械分类一样多得无从首选,徒惹得眼花缭乱而无所用处,或单纯炫耀技巧而于实战无所功效。对此我们拨乱反正,坚守“方法宜易求且实用”的原则,于全套书中系统植入真正的解题方法。有了科学的方法,便不会出现面对题目时虽有正确思路却仍无从下手的尴尬,也不会因为应试时间紧迫而“忍痛割爱”。本套书中,方法的科学性得到充分保障,所列方法皆切实可用,有可操作性,不再出现“空架子”“空摆设”的情况。人常言:可爱者不可信,可信者不可爱。真正行之有效的方法并无华丽的外表和动人的名称,却可使考生决胜于考场。实事求是,不哗众取宠,光华教育对考生的责任感也正体现在此。



## 方法之外，尚存诸多可一击必杀的技巧

考生常着力于技巧的寻求，渴望火眼金睛尽破难题。在本套书中，这梦想不再遥不可及，而是近在咫尺。经过长时间攻关研究，我们发现技巧并非似小岛孤悬海外而烟信难求，而恰如行星绕太阳般与方法关系密切，难舍难割。准确耐心地应用切实的解题方法，五彩斑斓的技巧常会绽放涌出。实战证明，循此理路经过系统训练，考生会在考场中发现大量题目可“一眼而破”。

总之，“建立思路—执行方法—捕捉技巧”正是人类求解问题的普遍规律和过程，也正是本套“秒杀”系列教材的编排思路。新的理念意味着新的开始！将真正由智慧和心血烹煮成的大餐以飨读者，给广大考生带来福祉，则是我们的本意和夙愿。

光华教育全体教研人员

2011年2月于北京

# Contents 目录

## 第一篇 考前准备

第一章 备考注意事项 .....	1
一、良好应试状态的养成 .....	1
二、良好情绪的调整 .....	3
三、坚定信念的培养 .....	4
四、在考试中充分发挥实力 .....	5
五、科学用脑 .....	6
六、考试时的理想状态 .....	6
第二章 语言敏感度培养 .....	8
一、养成长期阅读习惯,提高语言敏感度 .....	8
二、提升快速阅读能力,准确掌握文章中心 .....	10

## 第二篇 题型分类详解

第一章 选词填空 .....	14
第一节 基础篇 .....	14
一、选词填空基础知识 .....	14
二、成语典故 .....	17
第二节 方法篇 .....	21
一、实词和成语解题方法 .....	21
语境+语素分析法 .....	21
二、关联词解题方法 .....	22
第三节 技巧篇 .....	24
一、实词的解题技巧 .....	24
二、成语的解题技巧 .....	30
三、关联词的解题技巧 .....	35



易混近义词辨析列表	52
易错虚词辨析	66
常用熟语辨析	69
<b>第二章 语句表达</b>	<b>100</b>
<b>第一节 基础篇</b>	<b>100</b>
一、语句表达基础知识	100
二、语句赏析	104
<b>第二节 方法篇</b>	<b>106</b>
一、语序不当	106
二、搭配不当	108
三、成分残缺或赘余	109
四、结构混乱	111
五、不合逻辑	112
六、产生歧义	113
技巧之一、言语理解与表达中的标点符号	114
技巧之二、言语理解与表达中的修辞	124
<b>第三章 文段阅读</b>	<b>144</b>
<b>第一节 基础篇</b>	<b>144</b>
一、文段阅读基础知识	144
二、知识扩展——文段的不同体裁	149
<b>第二节 方法篇</b>	<b>152</b>
一、概括类题目	152
解题方法：寻找中心句和关键词	152
二、细节类题目	159
解题方法：题干对照法	159
三、其他类题目的解题方法	165
<b>第三节 秒杀篇</b>	<b>185</b>
一、概括类题目	185
秒杀技巧之一：正面切入寻找中心句	185
秒杀技巧之二：反面排除——非中心句排除	188
秒杀技巧之三：主词判断——寻找文段主语	188
二、其他秒杀技巧	189
秒杀技巧之四：统一时态	189
秒杀技巧之五：选项从弱	190
秒杀技巧之六：指代就近	191



第四章 短文阅读 .....	209
第一节 基础篇 .....	209
一、短文阅读基础知识 .....	209
二、美文赏析 .....	210
第二节 方法篇 .....	212
解题方法:分段阅读、整体把握 .....	212

# 【第一篇】

## >>> 考前准备

### 第一章 备考注意事项

据心理学家测试,75%的考生在面临考试时都会出现紧张、焦虑、恐慌等情绪。面对试卷,脑海中一片空白;一走出考场,又感觉题目会解。可见考试不只是对考生基础知识和基本技能的考查,也是对考生心理素质的检验。良好的心理素质是考试成功的必备前提。

#### 一、良好应试状态的养成

##### (一)改变态度,自我减压

我们若把公务员考试看成是一种挑战或一次机会,便会保证或强使自己进入考试状态,并以一种珍惜的心情对待考试;若把考试看成是大敌在前,就会紧张不安,在遇到难题时就易产生心灰意冷的情绪。

##### (二)正确对待外来压力

家庭和社会对公务员考试的过分关注,会使考生产生心理压力。我们正确地对待外来的压力,有助于自己轻装上阵。公务员考试是自己的事情,别人的意见若正确就虚心接受,如果不正确,则没必要让其成为自己的心理负担。

##### (三)以练代考,考前热身

运动员在比赛前都要进行训练。训练的一个目的就是促使运动员进入比赛状态。考试也是一样,考生要想进入考试状态也必须在平时进行考前训练。在公务员考试前一个月的时间里,我们可自行进

行模拟考试,不断提高自己进入考试状态的能力、总结备考策略与技巧。行政能力测验考试时间一般是120分钟,按照这样的要求,事先把要做的卷子准备好,看着表进行答卷。经常这样做,考生应试时的各种能力就会逐步提高。

有的考生认为,各种模拟题和历年真题已经做了很多,考试前复习一下就可以。其实,如果考生考前不进行系统练习,进入考场答起题来仍会茫然无措,很难进入考试状态。因此,考前几天,最好能够重温平时做过的题目和笔记,做中等难度的练习,以增强自信。

#### (四) 想象脱敏练习,适应考试状态

我们应把考试中会发生各种状况都考虑到,例如:遇到不会的题目时慌张、出冷汗、手发抖、思路全无;看到大段文字不知从何处入手;考试临近结束而试卷尚未答完时焦虑紧张却头脑空白……其实这些情况可以用想象脱敏练习来训练。这是一种心理治疗的方法,你可以想象这些场景,把紧张焦虑情绪诱导出来,然后学会如何放松,做深呼吸,进行肌肉放松训练,使自己安静下来,感受紧张后的放松,体验这一过程。这实际上是一个学习过程,经过这种训练,在每次感到特别紧张时,便会很快放松下来,形成了条件反射,一旦考试中出现紧张情绪,也能及时调整自己的情绪,不至对考试产生不良影响。

#### (五) 建立兴奋性条件反射,激发学习动力

我们在平时练习时,由于工作或其他原因,经常一拿起书就会打瞌睡,影响复习效果,为此常常感到苦恼。出现此种现象多是由于抑制性条件反射,这是一种条件反射所形成的不良习惯。睡眠本是与看书活动无关的人的本能行为,但由于与无关刺激建立了联系,就形成了相应的条件反射。如人在疲劳情况下,仍然坚持看书学习,当拿起书时,又抵制不住疲劳的侵袭,便想抛书睡觉,但又觉得不学不学而勉强支持,反复多次以后学习与睡觉两种无关的活动便联系起来,经过不断强化,这种联系逐渐固定以后,看书便成为瞌睡的诱发因素,只要拿起书便想睡觉。所以,要克服这种毛病,必须消除抑制性条件反射,建立兴奋性条件反射。

我们可以通过培养学习兴趣来解决上述问题。培养浓厚的学习兴趣是推动前进的原动力。它对于学习者来说,是带有快乐、欢喜和满意的情感体验。人一旦对看书学习产生了兴趣,就会自觉积极地投入学习活动,激发学习的动力,从而改变抑制性条件反射,建立兴奋性条件发射,以此形成良性循环。公务员行政职业能力测验较其他考试来说,具有时效性和综合性,考查应试者的综合分析能力和语言表达能力等综合素质,因此在复习准备的过程中,可以有效激发考生的学习兴趣。

#### (六) 正确评价自我

部分考生面对考试信心不足,甚至悲观失望。当面对这样的问题时,考生需要正确评价自己,既看到自己的优势,又要看到自己的不足,只有用优势弥补不足,才能使自身综合素质有所提升。切忌将期望值定得太高,要根据自己的实际情况制定复习计划和确定报考岗位,以便顺利实现目标。

#### (七) 用讨论的形式激发思考力

一些考生在复习的时候,采取比较保守的学习方式,有问题冥思苦想,不善于交流。这样的学习方式无助于考试成功。讨论能促进思维、激发思考,考生可在网络论坛里,通过知识的交换,从其他考生

那里学到很多知识经验。也可以寻求专业辅导机构的专业教师,从那里可以得到更多的知识与技巧,有助于考生形成系统的知识体系并掌握具体的答题技巧。

## （八）学会自我管理

### 1. 制订计划的心理意义

有条理的计划可以消除心理上的不确定性。考生如果按照制订的计划进行复习,可以掌握复习进度,随时调整复习计划,避免因慌乱影响复习效果。

### 2. 做计划的策略

(1)事先安排好什么时间做什么、做多少

(2)优先安排重要的事、急迫的事

(3)留出应急和补救时间

(4)计划的复习量要适当

(5)适当安排时间休息和放松

## 二、良好情绪的调整

### （一）积极的情绪管理

积极的情绪能够提高考试成绩,消极的情绪会降低考试成绩。调整好情绪是公务员考试心态调节的重要环节。

#### 1. 心平气和,情绪饱满

在公务员考试前和考试中,考生会遇到很多困难甚至挫折,情绪波动在所难免,但要注意培养自己较好的情绪控制能力,优化自己的情绪,以平常心对待考试,不急不躁,使自己达到平和饱满的最佳精神状态。

#### 2. 不要把考试焦虑看得太重

考生在公务员考试前和考试中会出现考试焦虑现象,即:有些紧张,有些不安,有些着急。此属考前正常反应。只有中等程度焦虑与严重程度焦虑对临场发挥产生很大的负面影响,轻度考试焦虑在某种意义上会促进考生发挥自己的潜力。因此,考生在考试前和考试中存在轻度的考试焦虑是十分正常的现象。可是有些考生把自己存在的轻度考试焦虑看得很重,误认为自己紧张不安的情绪会对考试产生很严重的影响,这样反倒加重了焦虑情绪,影响了真实水平的发挥。

### （二）积极的自我想象

积极的自我想象能唤起良好的情绪。考生在进入考场时可运用积极的自我想象,唤起并强化自己良好的情绪,防止消极情绪的产生。我们可根据自己的情况和过去成功的经验选择一种或几种积极自我想象的方法,进行情绪调节。经常使用这些方法调节情绪,对在公务员考前、考中拥有一个良好心态不无裨益,到了考场上,面对紧张焦虑情绪也会应对自如。

### 1. 放松训练法

这是一种利用语言暗示进行放松的方法。我们可以坐在椅子上，全身放松，两脚与肩同宽，眼睛微闭。心中默念：头部松，面部松，颈部松，前胸松，后背松，腹部松，腰部松，前大腿松，后大腿松，前小腿松，后小腿松，脚背松，脚掌松。如此，按照顺序反复默念，可使身体得到放松，精神上也得到放松。

### 2. 想象排忧法

考生可站着进行训练，也可在晚上淋浴时进行训练。训练时开始想象天上下着毛毛细雨，雨水顺着面部流到胸部、腹部，雨水同时顺后脑流到背部、腰部；水继续往下流，流到前后大腿、前后小腿，流到脚背、脚心。一面想象雨水沿身体向下流，一面想象雨水把自己的烦恼、忧愁、紧张、不安等不良情绪统统冲刷掉。按照这样的顺序不断地进行训练，对消除不良情绪、排除烦恼与不安能起一定的作用。

### 3. 转移情绪

经过长时间的复习，有的考生甚至已经参加过几次公务员考试，产生了倦怠心理，一些人对复习和考试都产生厌倦情绪，做什么打不起精神。产生上述症状的考生由于精神长时间集中在考试这件事上，容易在心理上产生惰性。建议多找朋友、同学或同事等信任的人聊聊天，可以说说自己的感觉，也可以谈一些平时自己喜欢的话题，通过倾诉来转移不良情绪。

### 4. 建立独立稳定的心态

由于近年来社会公众对公务员社会地位的认可，导致报考人数众多，互相之间竞争激烈，使得考生花费很多心思去考虑“如何走进公务员队伍”“如何超过其他考生”等一系列问题，最终导致自己心烦意乱，甚至会因为觉得自己能力不足而产生自卑心理。面对这一问题，我们应放松心态，忽视外界的干扰，建立独立稳定的心理环境，对考试压力的认知进行调整，不灰心，不放弃。

## 三、坚定信念的培养

### (一) 制订适当的目标

考生要根据自己平时的学习实力和自己的心态，结合自己的优势和不足，实事求是地确定自己的报考岗位目标。如果目标定位过高，就会因难以达到目标而增加焦虑情绪；如果目标定位太低，会影响潜能的发挥。

### (二) 加强实力

考试信心是建立在考试实力基础上的。因此，提高实力是强化信心的重要措施。提高学习效率，建立知识网络体系，利用已有的知识解决问题，有助于强化对考试的信心。

### (三) 积极的自我暗示

积极的暗示能增强人的信心，消极暗示能降低人的信心。公务员考试前考生受到的消极暗示很多，因此要特别注意减少消极暗示的影响。每个考生心态不同，在不同情景下的心理变化也不尽相同，因此，要根据自己的情况运用积极暗示进行心理调整，强化信心。

身体语言也有助于积极的自我暗示。人的内心体验与行为动作相一致。人在高兴、充满信心时就

会挺胸抬头,走起路来很有精神,步伐稍快而有力;人在沮丧、缺乏信心时,就会无精打采,走路缓慢无力。考生可利用人的内心体验和自己的行为动作一致的原理,每天走路挺胸抬头,步伐稍快。经常这样做,就会增强自己的信心。

## 四、在考试中充分发挥实力

### (一) 充分了解考试形势

随时关注考试内容改革和命题改革,了解考试模式,关注时事热点,把握考试方向,有针对性地对公务员考试进行充分准备,这些功课都有助于考试的成功。

### (二) 战略上藐视,战术上重视

战略上藐视,指的是自己已经准备很长时间,也经历过一两次类似的考试,对考试也有一定的经验,相信自己一定能考好;在战术上要重视,指的是对考试中的每一道题都要认真对待,谨慎、小心、认真、负责地做好每一道题。

#### 1. 应对方式

考生在考试前要总结自己对文段、词语、句子阅读等各部分内容应对方式的经验,这样在考场上才能做出有效的回答。

#### 2. 讲究考试策略与技巧

运用考试策略与技巧对临场发挥有很大作用。考生要在试前系统总结自己考试的策略与技巧。例如言语理解与表达的试题一般都在试卷的第一部分出现,面对题目时应该如何分配答题时间;如出现大段文字,如何带着问题阅读,在最短的时间内抓住主干;如何巧妙地排除干扰项等。

考生不仅要对一般的策略与技巧进行总结,而且要对每个单项的策略与技巧进行总结。

### (三) 充分发挥“三力”的作用

#### 1. 观察力

观察力,即观察分辨试题的能力。此能力要求考生不仅要会看题,而且要看懂题。这便要求具备观察的敏感性、准确性、全面性。观察的敏感性是指能抓住文段中不易发现的信息。观察的准确性是指可正确获得试题的信息,准确排除干扰项。观察的全面性要求考生从试题的各方面把握信息,做出正确的判断。

#### 2. 记忆力

记忆对考试的成功起着很大的作用。记忆力表现为在大脑中检索出所需知识的能力,考试时可迅速准确地在大脑中搜索出答题所需的知识。要想在考试中充分发挥记忆的检索能力,就必须在平时的学习中把各种知识归类,并找出它们之间的联系,使学过的知识井然有序地储备在大脑中。考生在充满信心的条件下进行回忆比在紧张焦虑、失去信心的条件下进行回忆效果要明显得多。

#### 3. 思维力

思维能力,即思维的分析能力与综合能力,这也正是公务员考试考查的一项重要内容。

思维的分析能力要求考生对试卷的各方面、各部分有一定的认识。思维分析能力发挥得越充分,对试题要求的分析就越精确,就越能把握试题的要求。充分发挥思维分析能力作用就能对试题的本质做出正确的判断。考试中对选择题的干扰项的排除主要依靠思维的分析能力。

思维综合能力考查的是考生综合分析概括能力。要求考生从各个角度、各个方面去思考问题、解决问题。充分发挥思维概括能力可以提高试卷答案的质量。

## 五、科学用脑

### (一)调节生物钟

每个人在一天的24小时中都有自己精力旺盛的时候。面对公务员考试时,考生应把自己精力最旺盛的时间调整到与考试相一致的时间段,因此就要在考前进行所谓生物钟的调节。一般说来在考试前一个月开始调节生物钟效果较好。

### (二)复习方法多样化

考生在复习时,应制订科学的复习计划,看、练、读、做有机结合,交替进行,避免枯燥、单一的复习方法,这样会提高记忆效果。

### (三)科学用脑

要充分利用大脑的“最佳时限”,合理安排学习和休息时间。大脑兴奋与低抑有一定规律性,当头脑清醒,精力充沛时,要抓紧学习;当头脑疲劳时,可睡觉休息或做适当的户外活动,以使脑神经细胞恢复正常。

同时,要善于利用大脑记忆高潮进行学习。生理学家研究认定:人的大脑功能有四个记忆高潮,如果使用得当,可以轻松自如地掌握、消化、巩固知识。一般来说,清晨起床后是第一个记忆高潮;上午8点至10点是第二个记忆高潮;下午6点到8点是第三个记忆高潮;入睡前一小时是第四个记忆高潮。

### (四)体能练习

考生在复习过程中常会产生莫名其妙又难以言表的焦躁不安的情绪,表现为心慌、胸闷、气短、看不进书,这是紧张的主要生理表现,它会随心跳恢复正常而减轻或消除。进行强心锻炼可从生理上减轻或预防紧张导致的脑缺氧体征。因此,考生平时可进行适当强度的体育锻炼,运动量视各自情况而定,以运动后不感到疲惫,不影响学习为准。

## 六、考试时的理想状态

进考场前要做好充分的准备,其中包括:精神、物质、情绪状态等。

### (一)精神准备

考前一天晚上睡觉时间不要过早或过晚,要保证充足的睡眠。睡眠不足对考生的最根本影响是由



于睡不好而产生的担心、焦虑和不安。万一考生在考前晚上睡得不好,也不要过分担心,要以平常心对待,顺其自然。

## (二)物质准备

1. 考试必备物品的准备:准考证、身份证、水性笔、2B 铅笔、圆珠笔、橡皮擦、铅笔刀、手表等。
2. 饮食:要有充足的用餐时间,最好在考前一个半小时用餐完毕。否则会因过多血液用于消化系统,使大脑相对缺血,影响大脑功能的发挥。饭菜宜清淡卫生,不宜过于油腻。
3. 其他准备:不必改变原有的习惯,穿自己喜欢的衣服上考场,利用考场条件对自己进行积极暗示。

## (三)情绪准备

缓解紧张和焦虑情绪可进行松弛训练。选择呼吸训练法、肌肉松弛法、转移法、自我暗示法中的任意一种,均可以不同程度地缓解紧张和焦虑情绪。

做考卷时,可寻找有把握的题目先做,一旦找到易做的题目即会全身心投入,一连做了几题之后,便会增加信心,同时也分散了对考试的担忧心理,可缓解紧张情绪。

当遇到试卷中难题太多或题目做不出来的情况时,要及时进行心理调整。一般考生连续遇到三题做不出时,焦虑和紧张情绪便会上升。此时可先停下来让自己放松一下,然后转而考虑其他考题,待试卷全部做完后,再回过头重新思考未做出的试题。

行测考试的题量大,时间较紧,很多考生害怕答不完题,因此当有人交卷或考试结束时间临近时,便会心跳加速,思路完全被打乱,影响考试成绩。考生应集中精力,充分利用在考场中的每分每秒,在保证答题质量的前提下保证答题的数量。

良好的心理状态只能建立在充分准备的基础上。没有经过充分准备的“平和”心态是一种“无知无畏”的冲动。对于每一位考生来说,公务员考试是一次全身心付出的经历,无论成败,无疑都是一生的宝贵财富。当考试结束时,每一位考生都应该能够对自己说出“是的,我已经尽全力了,我没有什么遗憾的了”。若此,则可以讲,公务员考试所有的考生都是成功者。