

## 备考规划指导—养成专注的习惯

言语理解与表达一直是行测的难点和重点,而且,近几年来,言语部分的题目有数量不断增加,难度逐渐提升的趋势。很多平常没有养成良好阅读习惯的考生诸多抱怨,“言语题题干长、难度大”“这么大篇幅,读都读不进去,如何做题?”的确,言语题目的文字量大,需要考生耐心阅读,还要在有效的时间内迅速理解并作答题目,不专心致志,专注于题目,根本难以迅速做题并提高题目的准确率。养成专注的习惯,无疑是公考训练中不可或缺的一个步骤。

有史以来,关于成功的秘诀实在太多了,然而成功并没有什么秘诀可言。所谓伟人的秘密就是:一心一意、镇定持续的专注。在这样做事并不需要牙关咬紧,肌肉紧张,只要专注于一件事情,不受任何外来干扰的影响就足够了,只要你信心十足的对自己说:“我一定要做到”,那么,你就可以做到。坚持不懈的努力是培养专注力的唯一途径,如果专注力连续99次从正在考虑的问题游荡到别的东西上面,那么你就要第100次把它找回来,每次都要有意识的控制自己的情绪,只要经过不断的练习,你就能养成集中专注力的习惯。

在此,针对言语科目乃至整个公考笔试的练习,笔者根据专注力的科学规律,向大家介绍一个培养考生专注力的、提高笔试成绩的科学方法:

第一阶段:保持安静,在一间安静的屋子里坐下,把所有的胡思乱想置之脑后,把大脑清空后开始做题(不要校对答案)不泄气,不间断,尽可能地保持较长的时间。测量自己能坚持的时间,每天这样练习,坚持10天,休息两天。把练习结果详细记录,观察自己的专注力是否有所进步。

第二阶段:按照上述要求,安坐不动,大脑一片空白的,尽量保持几秒钟,然后马上开始思考一个知识点,排除其他所有的想法,把专注力尽可能长时间地集中在这个知识点上,并不是要你思考与这个知识点相关的一系列内容,而是让你把专注力集中在这个知识点上,就像你目不转睛的盯着一个东西,把自己的视线和观察的重点,集中在它上面,然后放松。重复练习六次,结果记录下来,每天坚持,一连10天,随后放松,然后观察一下自己专注力的进步程度。

第三阶段:保持安静,静坐一分钟,让大脑保持分析思考的状态,不要想入非非,现在顺着知识点的思路想下去,保持思考五分钟,思考结束后,根据记忆把结果写下来,第

十天时，和以前的记录进行对比，看自己的专注力有多大程度的提高。

第四阶段：挑选多个知识点，随便选取其中的一个，把它和其他知识点关联起来，要不一会儿思索。关联之后，想想你为什么要把这两个知识点关联，接下来，把它们和第三个知识点联系起来，依此类推，直到所有的知识点都联系起来。把这些知识点根据它们之间的关系，一个挨一个地排在你的面前，整个过程都不要仓促着急，要经过慎重的思考和意愿的引导。第一次实验结束之后休息几分钟，用不同的知识点重复六次这个练习，坚持 10 天以后休息一下，看看你的专注力和把这些东西关联起来的能力有多大的提高。

如果你认真仔细地按照这样的方法进行练习，相信在一段时间之后，你就可以养成专注的学习习惯。这将会让你豁然开朗，大大减少做题的时间，提高准确度。成功或许并不难，只要你愿意尝试。希望大家都能养成专注的习惯，在公考之路披荆斩棘，一举成功！