

2010年考试经验：护理专业技术资格考试常见症状应对高招_护士资格考试_PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E8_80_83_c21_1764.htm

一、失眠状态：眼困，但脑子异常亢奋清醒，越想睡就睡不着。应对高招：干点别的事情放松心情，如听听音乐，读读优美的散文，散散步，使自己的注意力转移。告诉自己“人困了，自然就睡”。不要老想着自己睡不着，担心失眠会影响明天的考试。百考试题(100test.com)

二、压倦学习状态：越临近考试，越不想学习。应对高招：出现这种情况时，考生可以暂将学习搁置一边，不妨散散步，与朋友聊聊天，放松一下心情。再找出自己产生厌倦情绪的原因，是因为自己已经弄懂了，还是自己对考试没有信心，看自己能否找到解决的办法，想通了，过度焦虑的心情自然消除。

三、怯场状态：一进考场，心跳加快，手心冒汗。脑子一片空白，越急越怕。应对高招：自我暗示法。暗示语要具体。简短和肯定。如“我早就准备好了，就等这一天，我喜欢考试，喜欢同别人比个高低。”“我今天精神很好，头脑清醒，思维敏捷，一定会考出好成绩。”等。

四、记忆障碍状态：提笔忘字，对某个公式或概念非常熟悉，可就是想不起来。应对高招：转移刺激法。先保持镇静，最好是把回忆搁置起来，转移一下注意力，然后通过联想，利用其他考题，回想当时记忆的环境，随便写点什么或反复审题等办法来唤起记忆。

五、头痛、头晕、“晕场”状态：莫名其妙头晕或头痛。应对高招：可以吞服或含几片仁丹等清凉药物，或在太阳穴上搽一些清凉油，风油精

等刺激性药物以刺激感官，并作深呼吸数次，帮助稳定情绪，消除焦虑。更多信息请访问：百考试题护士网校 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