

执业医师考试辅导：系统复习的做法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/14/2021_2022__E6_89_A7_E4_B8_9A_E5_8C_BB_E5_c22_14682.htm

有人说：“智慧不是别的，而是一种组织起来的知识体系。”这话说得很精辟，它充分说明了知识系统化的重要性。这也正是高考前总要有个系统复习阶段的原因。具体说，系统复习可以让记忆重现，使知识得以巩固；可以查漏补缺，使知识更加完整；可以把多而杂的知识变得少而精，完成知识由“厚”到“薄”的转化；可以综合运用，在记忆和理解的基础上，使知识实用化。那么，怎么进行系统复习呢？

第一、通过看书、笔记、作试卷，围绕中心问题阅读一定要以考纲和课本为主，狠抓基本概念和基本原理的领会。阅读前可尽量采取回忆的办法，阅读速度则要视具体情况而定。要边读边想，有了心得就及时记下来。总之，这个阶段的特点是“俯而读，仰而思”，以思为主。

第二、整理出系统的复习笔记整理复习笔记是实现知识由“繁而杂”向“少而精”转化的好办法。做得好，可以把厚厚的一本书变成薄薄的几页纸；把一个复杂的专题变成一张系统表；把容易混淆的概念或不易记忆的内容改造成醒目的图示。总之，把书上密密麻麻的文字表述，变成各式各样的笔记形式，如果再使用彩色笔标记各种特殊符号，就更加容易理解和记忆了。有了系统的复习笔记，时常拿出来看看，可以起到提纲挈领、强化记忆的作用。因为一看复习笔记，就能迅速抓住知识的全局、重点、难点以及内在联系，又由于是自己整理的，所以印象格外深刻。毫不夸张地说，系统的复习笔记是极难得的学习备忘录，为自己复

习阶段或临考前的复习提供了很有使用价值的资料。此外，有了整理复习笔记的愿望，复习起来会更专心，因为你在掌握知识的基础上，还要进一步考虑怎样把已经形成的“知识网”，用最形象、最简明、最醒目的形式表现出来。这种考虑本身就推动了复习时的思考。没有整理复习笔记的愿望，系统复习时就容易分心。整理复习笔记应努力做到以下四点：

： 复习笔记要尽量反映知识的系统性，特别应当把重点概念和原理的联系与区别反映出来，做到一看见笔记，就可以从整体和全局上把握某个专题的知识，即可以把“知识网”展现出来； 复习笔记要力求简明扼要，一目了然，力戒变成课本或课堂笔记的再现； 复习笔记要适合自己使用，具备个人特点，掌握得好，记得牢的地方，笔记可以简单些，甚至只用一、两个字表示即可；而自己掌握得不好，记得不牢的地方，要详细一些；以前理解不深或曾经有过错误的地方，就更要详细一些；因为是自己整理自己看，所以还可以用一些符号或简称，使笔记更加实用； 复习笔记是自己心血和劳动的结晶，又是知识的精华，一定要保存好，以便随时取用；经过多次使用，直到记熟为止。从这个意义上讲，整理和使用复习笔记，正是为了最终不要复习笔记。许多人正是在反复的学习过程中，随着认识的不断深入，而使笔记越来越精练，直到抓住知识的精髓，最后完全离开笔记。多年的实践证明，在考前复习时，只翻看自己平时整理好的高度浓缩而且又经过升华的复习笔记就行了。他们显得很轻松，这种轻松是平时的艰辛劳动换来的。当然也有考前复习时手忙脚乱，面对一大堆书和笔记不知所措，以至难免陷入被动的局面。 第三、练习阅读和整理主要是为了解决知识的深

入领会和进一步巩固的问题，当知识系统化以后，必须还要做一些练习题。通过做题来发现问题，带着问题再深入地读书钻研，而后再做题，这是一个不断深化的过程。做哪些题呢？一般来说，基础好一点的药师也可以自己适当多找一些。但绝不是做题越多越好，题不在多而在精。每做一道题，都要反复思考题目的类型，解题时运用的概念、定理以及解题思路和逻辑关系等。只有这样，才能培养运用知识解决综合问题的能力，以达到举一反三、提高解题效率的目的。

第四、使知识的再现、表达和解题达到熟练的程度要做到这一点，就必须按照记忆规律，反复记忆、认真练习，对基本概念和原理，对典型的习题，要力求达到精益求精的地步。平时做题就应像考试一样对待，给自己限定时间，强迫自己提高速度，而且要有意识地锻炼自己在紧张情况下做题的准确程度。近几年的考试的题量都比较大，如果知识掌握得不熟练，考场上就难以发挥出最佳水平，会做的题也可能没有时间做了。因此，药师们一定要对自己提出较高的要求，知识不仅要弄懂，还要牢记；不仅要牢记，还要会灵活运用；不仅要会运用，还要能熟练地高效率地解决问题。制定切实可行的复习计划，不仅可以促进学习目标的实现，磨练学习意志，而且有利于提高学习效率，减少或杜绝时间上的浪费。按计划办事，就会使学习和生活很有规律，甚至逐渐形成条件反射，到时候就不必为起不了床或睡不着觉再付出意志上的努力了。学习和生活似乎完全达到了“自动”的境界：不起床就睡不着了；不睡觉就困了；不学习就好象缺点什么似的。有了计划的药师知道，自己玩一个小时，将会使计划上的哪些项目落空，所以他们对时间特别珍惜；而没有计划的

药师，一旦坐下来，往往还要为该干什么事而考虑半天。这说明，良好的学习习惯是计划与顽强意志长期结合的产物。怎样制定复习计划呢？计划要全面。不仅要包括学习的整体安排和进度，还要包括锻炼身体的时间、集体活动的时间、充足的睡眠时间等，这样做才能使自己保持旺盛的精力，生活丰富多彩。自己的复习计划应该是针对自己的特点，在某些方面拓宽和加深。长计划与短安排相结合。长计划不能太具体，以留有修改的余地；短安排要分专题，以增强计划的系统性。计划要有显著的“自我”特色。水平不同的药师，奋斗目标不一样，复习的重点、难度、广度也应有不同。

第五、系统复习的做法及复习计划的制定六忌一忌：复习无计划：考试科目多，知识范围广，因此复习时应有一定的计划。可是，有不少朋友复习时却没有计划，盲目性和随意性很大，东一榔头，西一棒槌，常常复习不到“点子”上，考试时答不上题，后悔莫及。二忌：临阵磨枪：复习功课，贵在坚持、及时、经常，宜早不宜迟，更不宜“临时抱佛脚”。尤其是考试前的总复习，时间紧，任务重，如果不注意及时复习，总认为“来日方长”，“车到山前必有路”，临阵才去磨枪，那就为时已晚了。三忌：平均使用力量：搞复习，应当抓住各门功课的重点、难点、特点和疑点，集中力量打“攻坚战”，解决“拦路虎”。可是，有些朋友在复习中“胡子眉毛一把抓”，分不清主次，虽然面面俱到，却没有抓住重点，遇到疑难问题，常常解决不了。四忌：盲目陷入题海：复习功课免不了要做题，而且做的题目可能比平要多一些，这当然无可非议。但有的朋友却做过了头，整天埋头做题，成了“题海无边”，“两眼一睁，忙到熄灯”

，复习题、自测题、模拟试题，做得人眼花缭乱。五忌：滥用参考书：有不少朋友没摆正执业药师应试指南与参考书的关系，弄得喧宾夺主，本末倒置。随着出版事业的发展 and 人们对科学文化知识的重视，各种复习资料铺天盖地，但大多编写重复，且良莠混杂，因此，在购买时应精挑细选，每门课最多选择一两本质量高，真正具有参考价值的书即可，切不可滥用。否则，不但浪费钱财，耗费精力，而且对学习有害无益。六忌：劳逸失度：有些朋友考前复习时废寝忘食，睡半夜、起五更，虽然精神可嘉，但做法是愚蠢的，复习迎考，任务繁重，更应该劳逸结合，保持适当的娱乐、休息和睡眠。第六、记忆的“秘诀”重复多次的学习和复习虽是必要的，但机械被动，奉命行事，不知其乐地死记硬背永远是事与愿违，毫无裨益的。锲而不舍的顽强学习精神固然难能可贵，但已经疲劳到极限、无精打采、昏昏欲睡之时，继续“坚持”学习，无疑是自我折磨，自欺欺人。要牢牢记住你学习的知识，必向其倾注你的全部感情，要像凝视你初恋的情人那样去“看书”，爱之越深，记之越牢。千万不要强迫自己或他人去学习、钻研对之毫无兴趣的事物，要善于发现自己真正兴趣所在，对其献出你全部的爱。永远不要埋怨自己的脑子不够用，不要自叹“我的脑子不好”或“我老了，脑子记不住东西了”。应该记住：任何时候你脑子中的大部分地方还是未开垦的处女地，只要精耕耘，何愁不结累累果实？！转贴于：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