

2010年考试经验：考前不良情绪调控助顺利通过护理考试\_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\\_ti2020/2/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E8\\_80\\_83\\_c21\\_2056.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E8_80_83_c21_2056.htm) 护士职称考试复习一般考生都会出现以下不良情绪，如复习时自我封闭，不懂得与其他人交流，相互促进；考前焦虑不安；复习不好时又自暴自弃；更有甚者想要投机取巧。以上四种情绪都会直接或间接的影响复习效果。百考试题论坛 自我封闭 这是指那些只一个人复习，从不与人交流学习心得，有疑问也不寻求帮助而是自己解决的考生。而且考查的题目，自己一个人学，每天进步有限，如果经常和考友们交流，大家一起研究、讨论、争论，借鉴别人成功的学习经验和技巧，避免理解误区，学习效果事半功倍。 焦虑不安 考试时间一天天临近，一些考生免不了焦虑，如果做了几套模拟题后成绩不理想，更是坐立不安。护士职称考试知识点多，复习时间长，很多考生感觉特别折磨人，准备数月之后，忽然发现自己跟通过考试的及格线还有距离，有焦虑情绪是免不了的，关键是如何克服不良情绪，回到正常的复习轨道上来。有了这个思想准备，即使复习时间所剩不多，但抱着学一点是一点，只当是为明年打基础的态度，踏踏实实找差距、补不足。 自暴自弃来源：考试大 如果您感到复习效果不好，会不会因此气馁、自暴自弃呢？“今年肯定过不了，明年再考吧。”有的考生可能会这样想，然后开始三天打鱼、两天晒网的复习。有人把参加护士职称考试比作打一场攻坚战，如果真是这样，士气就很重要。未上“战场”，先丢了士气，如果养成思维习惯，通过护士职称考

试就很难了。投机取巧现在的您，会不会有猜题押题、投机取巧的想法呢？这个知识点去年考过，前年也考过，今年不会再考了吧？有了这种想法，对知识点就难免厚此薄彼。护士职称考试虽然对知识点的考核有重有轻，但考核全面细致也是事实。大家要在全面复习的基础上，对知识点的掌握有所区分，但对重要知识点要尽可能全面细致地掌握，毕竟，把宝押在认真备考上，通过考试的几率要大得多。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](http://www.100test.com)