

2012年护士考试考前心态:用笑面对考试-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_ti2020/4/2021_2022_2012_E5_B9_B4](https://www.100test.com/kao_ti2020/4/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E6_8A_A4_c21_4165.htm)

[_E6_8A_A4_c21_4165.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/4/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E6_8A_A4_c21_4165.htm) 笑是使人充满信心的表现，是人内心快乐的外部表现，笑和人的信心体验是一致的，和人的自信心相互促进，自信心使人充满微笑，微笑使人更加充满信心，两者相互产生促进作用。笑是使人充满信心的表现，是人内心快乐的外部表现，笑和人的信心体验是一致的，和人的自信心相互促进，自信心使人充满微笑，微笑使人更加充满信心，两者相互产生促进作用。人在充满信心时往往春风满面，面带笑容，而人在丧失信心时往往愁眉苦脸、无精打采，面带愁容。因此，我建议学会微笑，经常微笑。学会发自内心的微笑，信心就会在心中滋长起来。人外部的姿势和步伐是和人的内心体验有着密切关系的，人在充满信心时挺胸抬头，走起路来步伐坚强有力，速度也稍快。人在丧失信心时会低头哈腰，走起路来无精打采，步伐软绵，速度缓慢。经常挺胸抬头，走路步伐坚强有力。速度稍快，有助于增强考试的信心。据了解，不少护士执业资格考试考生在护理考试前受到消极暗示较多，不利于自己信心的增强。建议考生在备考过程中，在考试前后根据自己的搜集整理情况运用自我暗示来改变自己的心态，来增强自己的信心。例如，心中默念，我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。这类的语言暗示都能起到增强考生信心的作用。很多考生搞疲劳战术，学习时间很长，特别是晚上搞到12点，甚至是一点、二点。这样使考生精疲力竭，使考生第二天无精打采，这种疲劳烦躁的心情会使人信心减弱。而考生安排好作息时

间，有计划有步骤地学习，既重视学习时间又重视学习效率，这样考生就有一种生物节奏感与心理节奏感，就有利于增强信心。知己知彼，百战不殆，在备考的同时不要忘记与同行们交流考试心得，可以是面对面的，也可以在网络上搜集相关的资源，开始不觉得，最后变成一种依赖，在备考的那段时间，我几乎每天都会上去听听同行们的学习建议。把握上述关键后，相信考试成功已经不远！相关推荐：[#0000ff>护士资格考试的四步学习法](#) [#0000ff>好记性比不过烂笔头](#) 热点推荐：[#0000ff>2011年护士合格分数线预测](#) 特别推荐：[#0000ff>2012年护士资格考试介绍](#) [#0000ff>执业护士资格考试大纲](#) 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