

2012年护士考试考前十大知识点-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_E6_8A_A4_c21_4168.htm

2012年护士考试考前十大知识点：

制定好作息时间。进入考前时间安排。每天以考试的心态做卷子。抓住最佳记忆时间。最好不要看电视。适当进行自己喜欢的文体活动。注意饮食，防止肠胃疾病。调整睡眠。心平气和，防止烦躁。增强信心。

- 1.制定好作息时间。把每天复习、文体活动、休息睡眠的时间安排合理，按计划行事，避免在家复习忙忙乱乱，毫无计划。
- 2.进入考前时间安排。按照考试科目的考试时间安排自己的复习时间。这样有助于进入考试状态，有利于在考试中正常发挥。
- 3.每天以考试的心态做卷子。有些考生认为已经做了好几个月的试题了，考前10天8天不用做了，看看就行了，如果这样的话，很可能导致考试抓不住感觉，手生，从而影响发挥。建议考生在考前每天都应以考试的心态去做卷子。这样到真正考试时才能以平常心态来对待。
- 4.抓住最佳记忆时间。心理学研究证明，早上起床后半小时及晚上睡前半小时记忆效果最好。建议在这两个阶段复习最关键、最重要的课程内容。
- 5.最好不要看电视。容易上瘾的的节目或游戏内容不要沾边，不然容易在大脑形成优势兴奋，抑制已掌握知识的发挥，听课和做题相结合会好一些。
- 6.适当进行自己喜欢的文体活动。调节情绪、消除疲劳、养精蓄锐，以稳定、饱满的情绪迎战高考。
- 7.注意饮食，防止肠胃疾病。按照平时的饮食习惯平衡营养。不可以大鱼大肉，暴饮暴食，以免引起肠胃功能紊乱，不利于考试。
- 8.调整睡眠。从考前十天开始就不要再开夜车了

。根据自己情况，最好晚上十点到十一点入睡。一般保证睡眠时间不少于7小时，中午午睡30分钟左右或卧床休息半小时。考前一天晚上不可过早上床，否则会容易辗转反侧难以入睡，使情绪烦躁不安，影响考试。

9.心平气和，防止烦躁。不想考试后的事情，不与人争论问题，心平气和对待考前的一些事情。考前有一些紧张担心在所难免，有些焦虑不要看得太重，否则会影响考试。

10.增强信心。从考前十天开始不再做难题，不再一味地、漫无目的地做新题。强化自己已经掌握的知识，增强信心。每个人掌握的知识程度不一样，考试的目标就不一样。只要达到自己力所能及的目标，考试就是成功的。临考前几天，每天挺胸抬头快步走，有助于增强信心，要相信自己的力量，不要迷信。信心是考试成功的灵魂，只要有良好的心态就能达到你的目标。另外，考试开始后，不谈论涉及已经考过科目的任何问题，即使是考得很好也不去想他，杜绝任何可能影响后面考试的因素。

相关推荐：[#0000ff>护士资格考试科学记忆方法](#) [#0000ff>好记性比不过烂笔头](#) 热点推荐：[#0000ff>2011年护士资格考试合格分数线预测](#) 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