

中医助理医师复习经验介绍(二)公卫执业医师考试 PDF转换
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/604/2021_2022__E4_B8_AD_E5_8C_BB_E5_8A_A9_E7_c22_604590.htm 1. 求理解。俗话说

，欲要记，先要懂。从记忆规律的角度来讲，一个人对所要记忆的知识，理解得越深刻，记忆效果就越好。因此，考生对于所学知识要搞清弄懂，特别是对那些重点、难点内容更是要耐心琢磨，反复品味，力求"知其义而明其根"。国外有人曾作过研究：对于一个成年人来说，一篇百字文，在搞清了文章的思想、内涵和基本语意后，大概15-20分钟就可以把它记住了，如果盲目机械记忆，则要近1小时，甚至更长时间。

2. 勤复习。记忆的过程也就是同遗忘作斗争的过程，斗争的最好武器就是复习，要使复习取得好效果就必须注意：

及时复习。德国著名心理学家艾宾浩斯的遗忘规律告诉我们，人们对所学知识的遗忘是先快后慢，先多后少。遗忘最严重的时刻是在识记后的头一天，甚至发生在最初的几小时、几分钟(头一天有可能遗忘所记材料的一半)，以后速度逐渐减慢。及时复习对巩固所学知识能起到事半功倍的效果。

相反，等遗忘殆尽后再"回锅"，就事倍功半了； 强化记忆。艾宾浩斯的研究还证实，人们对所学习、记忆的内容达到了初步掌握的程序后，如果再用原来所花时间的一半去进一步巩固强化，使学习、记忆的程序达到150%，将会使记忆的痕迹得到强化，所记内容经久不忘，这在心理学上称为"过度学习"效应； 重点强化错题，避免屡错不改。 3. 巧记忆。

善于根据不同的教材内容和学科特点，结合自己的实际，运用多种方法进行记忆。可分散难点，学练结合；自我回忆，

尝试再现；抓住特征，展开联想；记住主要公式，进行类推；赋予机械的材料以人为的意义等。

4．多动笔。"好脑袋不如烂笔头"。在学习中，一定要注意学思结合，手脑并用，养成"不动笔墨不读书"的好习惯。对于那些重点、难点又不容易记住的内容更是要多动笔。这比单纯地口诵目记效果要好得多。

5．抓重点。立足于全面、系统，突出重点，抓"牛鼻子"。起"以点带面"，"牵一发而动全身"的效果。

6．善归纳。有条理的知识比杂乱无章的知识更容易记牢。在学习中要及时对所学知识进行归纳、整理，加强前后知识、新旧知识的联系，努力使所学知识在头脑中形成一个层次分明、逻辑严密的知识系统，这对于保持记忆无疑也有着重要的作用。

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