

2009年公卫执业医师考成功必不可少的十大习惯公卫执业医师考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022_2009_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_647076.htm

1、 在职考生的双休日和长假：复习昨天的知识远比学习新的知识重要得多，所以原则上不学习新东西，专门用于测验和回顾、反思，查漏补缺，复习基础知识； 2、 每周：抽15分钟反思一周学习情况，制定下周学习计划； 3、 每月：抽30分钟在不受打扰的情况下回顾当月学习情况，制定下月学习计划； 4、 用分科真题做每周配套练习，用分届真题做每月评测；通过反复演练真题达到查漏补缺、掌握法条、强化记忆、完善考点体系的目的； 5、 病症、病因的记忆不能单凭强记，需要理解。有考友说：“当下的学生有一个误区，就是简单的认为医考无非就是背书，只要有好的记忆力就行”，病症、病因，并不是凭记忆力好就能记住的。哪怕你过目不忘，考试的时候把书翻一遍也需要一段时间，就算你是天才，怕也来不及考试了。因此对病症、病因的记忆，要理解，要重的是听课和教材的结合。 6、 不动笔墨不读书，推荐“金字塔式做笔记方法”。笔记可直接记在纸上，或者某一本比较全面的辅导书上。有时候几个字就能代表几百字的知识。这也是学到一定层次才能做到的，要争取任何考试都达到这种状态。这也是做到书越读越薄的一个过程。 7、 有记录复习日记的习惯：日记不要多，几句话就成，具体是记录今天看了多少书，有哪些考点不理解。主要作用是，记录看书的进度，以便总结每天的不足。每天所定的进度，应当尽力完成，以免拖累后面的安排，当你过了医考，回过头来看看，一定会感慨万千； 8、 教材以

及各种资料相结合，各个击破。有考生习惯于先将教材全部看一遍，然后再看练习题等等，但回头看看什么都没记住。建议一个个科目复习甚至一个个章节复习。

9、每日学习过程根据艾宾浩斯记忆曲线理论，以及对医考以往统计数据，每天记忆的最佳时段为：9、10、11；14、15、16；19、20、21、22，共10小时/天；其中，二小时用于复习之前所学；一小时预习当天应当所学；不少于三个小时进行当天学习；一小时复习当天所学；当日复习，用丰富、奇特、夸张的影像来创造让你无法轻易忘怀的记忆联结；次日上午复习，为最大限度补偿最初记忆痕迹衰退，进一步尝试刺激记忆联结点；第三日上午复习，强化记忆，第三次稳固刺激；一周后上午复习，稳定记忆，形成潜意识应激反应；一月后复习，不断灌输下意识快速反应；总而言之：一定要在忘记之前复习！早晚记忆，是最佳记忆时间。

10、每科学习过程（四阶段）预习：先阅读真题（避免漫无边际），记住大小标题，形成树状结构；识记：务必“通读”全科内容，两遍；听课：听课件，这是必不可少的；习题：提高考试水平的最佳方法，就是做题 更多信息请访问：百考试题医师网校 医师论坛 医师在线题库 百考试题执业医师技能加入收藏 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