

2010医师技能考试经验：增强考试信心五部曲 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/650/2021_2022_2010_E5_8C_BB_E5_B8_88_c22_650393.htm 2010年医师资格实践技能考试在即，越是临近考试越是紧张担忧，唯恐自己不能顺利通关。

因此此时一定要坚定信息，坚信努力一定会成功。一下交给大家几种增强考试信心的方法。考生如果坚持按照下面方法练习，就能满怀信心，并迎来胜利的那一天。第一步：每天都说“我能行”。心理学研究发现，自我暗示能量巨大。如果我们暗示自己“我能行”，我们就会逐渐变得更有能力，如果总是告诉自己“我不行”，就会变得越来越无能。增强自信的办法之一就是采用积极暗示的方法，在心里反复告诉自己“我能行”，“我能成功”。同学们最好在每天学习之前，大声告诉镜子中的自己“我能行”。第二步：回忆成功。经常回顾曾经的成功经历，可以从中找到信心。同学们可以有意识地回忆自己成功的学习和考试经验，它可以是大型考试，也可以是小测试，只要能给你带来成功的感觉就行，回忆越多越好。第三步：想象成功。对未来的美好憧憬最能激发豪情和斗志。情节越丰富，效果越好。第四步：回顾复习历程。越是临近考试，我们越是担心自己能否考好，这个时候容易焦虑、急躁。我们可以回顾自己的学习过程和复习经历，对各科已经复习了多少遍，看了多少书，做了多少题。你会发现原来自己已经有了很大的进步和很多的收获，心中自然感到充实，对考试的信心就增强了。要你能将自己做过的题和看过的书擦起来放在桌子旁边的话，效果会更好。第五步：改错题，做到考后一百分。面对一套套模拟题，你

发现不论怎么仔细，都会做错题。这让你很气馁，甚至感到绝望：“我怎么总是做错？”其实仔细分析你会发现，这些错的都是老问题。如果你能够花时间改正过去的错题，将错题改对，做到考后一百分。既可以达到有效复习的目的，也可以随着问题的解决而产生自信。因此，改错题比做新题更能增强自信心。 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