

2011年临床医师考试“考不倒”的心理六大法宝 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/651/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_B4\\_c22\\_651954.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/651/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_B4_c22_651954.htm)

临床医师考试“考不倒”的心理六大法宝：加强自我肯定，减少不良暗示，养成规律的“考试生物钟”，注重基础重点的复习，正确分析影响考试成绩的因素，让焦虑见鬼去吧，考前快速放松方法。法宝一、加强自我肯定，减少不良暗示“自我肯定”是用一些积极的思想 and 态度来替代陈旧的、否定性的思维模式。这是一种强有力的技巧，一种能在短时间内改变我们对生活的态度和期望的技巧。你可以选择在每日睡前或起床前的十分钟来暗示自己：“我是最棒的”，“我一定能通过考试”等。你可以默不做声地进行，也可以大声说出来，还可以在纸上写下来，每天只要几分钟有效的肯定练习，就能抵消我们许多年的自卑和觉得自己2011年临床医师考试会考不好的不良暗示。自然，我们越经常性地意识到我们可以发挥出自己的最佳水平，就越容易在考试时创造出一个积极的心态。法宝二、养成规律的“考试生物钟”有些考生非常刻苦，复习时经常开夜车，上午再睡觉。其实这很容易造成考试时的失误。因为我们大脑的兴奋、是有一定时间规律的。如果每天你都让它在子夜或凌晨兴奋，在上午抑制，到了考试的时候，如果时间是上午，就很难让大脑自如发挥。所以至少提前一个月起，就要根据考试时间来规律自己的生物钟，养成“考试生物钟”。比如正式考试的时间是上午9：00-12：00，和下午14：00-16：00看，那你就需要让自己每天在这两个时段进入学习状态，让大脑充分的兴奋，在晚上23点后好好的休息，放

松神经系统。法宝三、注重基础重点的复习 不要总以为“临阵磨枪，不快也光”，其实能不能考好，已经早在平时的学习和复习中决定了。考前短期的准备和临场发挥的作用是十分有限的。充分认识到这一点，就不会把太多的希望寄托在临考的准备和临场的发挥上。在最后的冲刺阶段，要注重“复习成就感”，就好比侠客决斗前，都是先把马步扎稳一样。基础的知识难度不大，但非常重要。最后的复习，把考试的基础点再过一遍，是比较游刃有余的，不会耗费太多的精力，容易有成就感。基础重点知识是考试时一定会考察的部分，而且也是基本分数的来源。最后的复习阶段，再巩固一下基础重点，强化一下考试中的基础重点，不仅可以帮助你在考试时，判断迅速准确，而且在解难度大的题时，也不会偏离基本。如果你让自己每天的复习内容容易完成，进度很明确，就会感觉自己已经将各个科目的基本点都串了一遍，很系统，并且心中有数。这种感觉非常有利于克服考试焦虑，并且把握你可以把握的，才是正常发挥或超常发挥的基本条件。法宝四，正确分析影响考试成绩的因素“考分=能力”，这是很多学生潜意识里的公式。这个公式就给考试赋予了不客观的意义，一定程度上造成了考试焦虑。要知道，考试是受多种因素影响的。不仅靠自己的能力和努力，很多时候还受外部条件的影响。有些是自己可以控制的，而有些是控制不了的，所以不该担的责任就不担。一般来说，在校学生都具有正常的智力，学习成绩好坏主要反映的是学习方法、学习习惯和努力程度，很多时候还取决于运气。好多人担心考差了会表明自己太笨，这担心是没有充分根据的。由于很想肯定自己的能力，考试焦虑就会增强。假如认为这是

不相关的两件事，就会减轻焦虑，轻松上阵。法宝五、让焦虑见鬼去吧 一味对考试焦虑预防和“截杀”，有时候是一种堵截，不如适当地把它宣泄出来，疏导出来，更加可以降低焦虑程度。比如，把焦虑情绪说出来、表达出来，不仅可以宣泄一些紧张感，而且能得到周围人们的鼓励，从而减轻焦虑。当你心中有一种莫名其妙而又难以言明的精神痛苦之时，整天心神不定，焦躁不安，看不进书、饭吃不香、觉睡不好，对一切都不感兴趣，甚至坐卧不安、心跳加快、胸闷气短、容易出汗时，可找朋友、同学谈心说笑，参加一些体育活动，听一听舒缓的音乐……做一两件畅快淋漓的事，都可以宣泄掉焦虑。

法宝六、考前快速放松方法 在考前突然出现恐惧紧张时，不用慌张，只要采取一些放松方法来处理自己的焦虑，五分钟内，就可以恢复正常的心理状态。放松训练的基本要点是，闭上眼，深呼吸，然后依次收紧身体各个部位，然后再慢慢放松全身，体会放松的感觉。如果考前，每日坚持练习，最后做到可以随心所欲，随时放松。这样，考试感到紧张时，可以立刻进行放松练习，达到全身放松。为了避免考前普遍存在的紧张感发生，建议考友们多做几次模拟测试，提前做好准备，把每次模拟考场当成最终的一线战场进行实战演练。这样我们就可以有效避免晕场。我们有时候失去了信心，不是能力不行，而是自己把自己看扁了，信心实际上就是一种感觉，当我们换个角度重新审视自己，你会发现原来也很棒！如果你的心理犹如铮铮铁骨，并活用法宝，“临床执业医师考试绝对考不倒你”，就让考试来得更猛烈些吧！

特别推荐：[#0000ff>2010年临床执业医师笔试考试成绩查询汇总](#) [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](http://www.100test.com)