

应对“执业医师考试考前综合症” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/652/2021_2022__E5_BA_94_E5_AF_B9_E2_80_9C_E6_c22_652915.htm 现在，很多人都有这样的现象：记忆力下降，越想记住的东西越记不住，越是着急越记不住；整天心慌意乱，易怒易哭，本来会做的题也不会做了；茶饭不思，晚上睡不着，或饱受恶梦的困扰；老是想上厕所，手脚冰凉或是两眼发黑……比如，有一位同学写道：“不知道怎么的总是提不起来精神看书，重考的题目会不会又泄露？我们会不会又是陪葬品？为什么受伤的总是我们老实的看书人？干脆大家都出钱买答案好了！能救我们的也许只有您张博士了！”上述现象实际上叫做考前综合症，从广义上来说，就是我们医学上常说的应激综合症中的一种。执业医师考试考前综合症是指参加执业医师考试的人在考期临近或考期捉摸不定时所陷入的极度的心情紧张、焦虑、烦躁、恐慌、强迫等状况，大部分感到不同程度的学习困难，记忆力下降，精力难以集中，丢三落四，学习效率不高，并有避世思想和厌世倾向，身体上则表现为头痛脑胀、疲乏倦怠、面部潮红、心悸、多汗、尿频、厌食、失眠、月经失调、消化道溃疡、精神抑郁等症状，这是一种适应障碍的表现。今年再次执业医师考试考前综合症的特点：试题泄漏，考期迟迟没有通知。很多人陷入愤怒、失落、混乱、彷徨和无助，甚至动摇从业信念和人生信念。为此，我对患有“考前紧张综合症”的同学提出了以下建议：一、正确对待考试：从战略上轻视敌人，从战术上重视敌人。心想：“考试推迟为我们争取了宝贵的时间，我肯定能比不推迟考期考得好

。”对于每一个具体问题，要认真加以学习研究，弄清楚道理，尤其是对于临床应用的题目。医学教育网一般认为，适度的应激可帮助我们增加竞技能力。保持适当的紧张能刺激大脑，使思维保持一定的活跃状态，这是十分正常的，对考试也是有利的。但过度的应激则会导致应激综合症。这也是我以前给大家讲的反中庸。应该正视自己的这种心理体验，不要在意它，也不要为这种体验而担心害怕，做到听之任之，它就有可能自然消失。因为这种惴惴不安的体验，每一个人在面临重大考试前都会发生，而且考试的结果与个人的切身利益关系越密切，这种体验就越明显，只不过是每个人的轻重程度不同而已。假如你过分地为这种体验担忧，就会使它在心理上留下的印迹愈加深刻，症状也会越来越重。反之，若能平静地接受这种现实，顺其自然，就会打破产生该体验的“恶性循环”，使其自然消失。

二、制定复习计划：要科学地安排复习时间，“因人而异”地制定复习计划，不可打“疲劳战”。更要合理安排好复习的进程，把复习任务分解、细化，一步步地进行，各个击破。每天复习按“记忆一、三、七”规律进行。要正确对待执业医师考试，既要认真复习，又不要过分苛求，也别过早地给自己施加不适当的精神压力，而要以一颗“平常心”来冷静地对待复习迎考，要善于放松自己，使生物钟运转正常，处于中庸状态。

医学教育网

三、是保证正常休息，劳逸结合。若出现紧张状态可尝试将双手交叉放在桌面上，闭眼挺腰进行深呼吸，一般节奏为吸气5秒，出气3 - 4秒，连做三次，可有效改善大脑缺氧状态；四、可稍微吃些带辣或酸味的食品，刺激食欲，可多吃水果和鲜橙汁，宜少吃多餐，不要太饱，可以起到稳定情绪的作用

。五、调整好人体生物钟和心理状态，控制一切不良情绪，保持充足睡眠，合理安排饮食，避免无休止的加量练习产生过度疲劳，注意自我调理，科学制定锻炼计划与作息时间，培养和发展学生自我锻炼能力，校正考生考前综合症，提高考试成绩。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