

小策略战胜公卫助理医师考试怯场 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_B0_8F_E7_AD_96_E7_95_A5_E6_c22_652993.htm

考前两天：增强自信、择要复习；考试前夕：睡眠充足、情绪愉悦！每年的公卫助理医师考试都会有考生考前怯场的情况发生，针对考生怯场的预防方法医学教育网提供如下：

- 1.考前两天：增强自信、择要复习。考前复习要有所侧重，只要检查一下重点内容是否基本弄清就可以了。所谓重点：一是老师明确指定和反复强调的重点内容；二是自己最薄弱的、经常出错的地方。如确认这些方面已没有问题，就可以安下心来，并反复暗示自己“复习很充分，一定会考好的”。
- 2.考试前夕：睡眠充足、情绪愉悦。在有了信心之后，考试前夕的休息十分重要，切莫在考试前夜以牺牲睡眠时间去复习，这是得不偿失的。因此临考前夕，要尽情放松，看看花草散散步，减轻心理紧张度，听听音乐愉悦心情，打打球调剂大脑，早些休息……一定要避免思考过多，精疲力竭。同时考生家人要尽量为考生创造一种和谐、轻松、愉悦、安静的家庭氛围，不要用言语刺激考生。要让考生充满自信地步入考场，因为自信是成功的第一要素。
- 3.考试当天：从容安排、沉着镇静。吃早吃好、欣赏音乐、检查准考证、文具用品等是否带全、适时到校、缓行忌谈

特别推荐：[#0000ff>现场报名时间汇总](#) [#0000ff>2011年公卫助理医师考试时间](#) [#0000ff>2011年公卫助理医师考试大纲汇总](#) 更多信息请访问：[#0000ff>2011公共卫生助理套餐班](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年公卫助理医师：食源性疾病汇总](#) [#0000ff>2011年公卫助理医师：有机磷农药中](#)

毒的表现 #0000ff>2011 年公卫助理医师：灭鼠剂中毒概述 欢迎进入 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