

口腔执业医师考前焦虑自我调整法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022__E5_8F_A3_E8_85_94_E6_89_A7_E4_c22_653047.htm 口腔执业医师考前焦

虑自我调整法：增加自信；自我松弛；自我反省；自我刺激；自我催眠！每个人的抗压能力都是不同的，在口腔执业医师考前，有些考生就会紧张不已，主要表现就是焦虑、恐慌和紧张情绪，感到最坏的事即将发生，常坐卧不安，缺乏安全感，整天提心吊胆，心烦意乱。无疑这些不良情绪会给我们的考试增加负担，带来危害，那么如何消除考前焦虑情绪呢？百考试题网校建议可用以下几种方法。

- 1、增加自信：自信是治愈神经性焦虑的必要前提。一些对自己没有自信心的人，对自己完成和应付事物的能力是怀疑的，夸大自己失败的可能性，从而忧虑、紧张和恐惧。因此，作为一个神经性焦虑症的患者，你必须首先自信，减少自卑感。应该相信自己每增加一次自信，焦虑程度就会降低一点，恢复自信，也就是最终驱逐焦虑。
- 2、自我松弛：也就是从紧张情绪中解脱出来。比如：你在精神稍好的情况下，去想象种种可能的危险情景，让最弱的情景首先出现。并重复出现，你慢慢便会想到任何危险情景或整个过程都不再体验到焦虑。此时便算终止。
- 3、自我反省：有些神经性焦虑是由于患者对某些情绪体验或欲望进行压抑，压抑到无意中去了，但它并没有消失，仍潜伏于无意识中，因此便产生了病症。发病时你只知道痛苦焦虑，而不知其因。因此在此种情况下，你必须进行自我反省，把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来。必要时可以发泄，发泄后症状一般可消失。
- 4、自我刺激：焦虑

性神经症患者发病后，脑中总是胡思乱想，坐立不安，百思不得其解，痛苦异常。此时，患者可采用自我刺激法，转移自己的注意力。如在胡思乱想时，找一本有趣的能吸引人的书读，或从事紧张的体力劳动，忘却痛苦的事情。这样就可以防止胡思乱想再产生其他病症，同时也可增强你的适应能力。

5、自我催眠：焦虑症患者大多数有睡眠障碍，很难入睡或突然从梦中惊醒，此时你可以进行自我暗示催眠。如：可以数数，或用手举书本读等促使自己入睡。当然个人认为不严重的话，没有必要服用药物，主要找到自身焦虑的根源自我开导，把心放宽就好了。

小编推荐：[轻松破解2011口腔执业考试](#) [口腔执业医师考试成败的关键性分析](#) [2011年口腔执业医师考试复习备考三步走](#) 特别推荐：[2011口腔执业医师考试时间](#) [考试大纲](#) 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