

2011年口腔助理医师考试不受5种情绪影响 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_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_653467.htm 口腔助理医师考试不受5种情绪影响：沉溺、自闭、焦虑、气馁、投机！口腔助理医师考试即将开始，很多考生在考前容易焦虑，紧张，最终影响助理医师考试成绩。百考试题口腔助理医师站特总结了容易影响助理医师考生考前情绪的几种情况，并讲详述了解决方法，供考生参考！来源：百考试题网

沉溺复习时间紧迫，要背要记要学的知识点很多，有的考生沉溺其中，学得就很苦。一些人一周学习7天，每天学十几个小时，甚至除了吃饭、睡觉，全在看书、做题、背知识点。您可以刻苦，但建议您最好避免太苦。学得太苦，一来身体吃不消，到上考场时，还会剩余多少力气思考、答题呢？二来给自己的精神压力太大，学习效果会受影响。如果学习不是那么苦，您就会抽时间深入思考、总结得失、寻找不足。抬起头来，整理一下学习思路 and 方向，很有必要。

自闭这是指那些只一个人复习，从不与人交流学习心得，有疑问也不寻求帮助而是自己解决的考生。而且考查的题目，自己一个人学，每天进步有限，如果经常和考友们交流，大家一起研究、讨论、争论，借鉴别人成功的学习经验和技巧，避免理解误区，学习效果事半功倍。

焦虑眼看考试时间一天天临近，一些考生免不了焦虑，如果做了几套模拟题后成绩不理想，更是坐立不安。医师考试知识点多，复习时间长，很多考生感觉特别折磨人，准备数月之后，忽然发现自己跟通过考试的及格线还有距离，有焦虑情绪是免不了的，关键是如何克服不良情绪，回到正常的

复习轨道上来。其实，急躁的考生，更应该相信自己，了解自己，这样才能复习好。气馁如果您感到复习效果不好，会不会就此气馁、自暴自弃呢？“今年肯定过不了，也没时间复习了，明年再考吧。”有的考生可能会这样想，然后开始三天打鱼、两天晒网的复习。有人把参加医师考试比作打一场攻坚战，如果真是这样，士气就很重要。未上“战场”，先丢了士气，如果养成思维习惯，通过医师考试就很难了。在备考过程中，不论遇到什么困难，都要有勇气面对，想办法应对。投机现在的您，会不会有猜题押题、投机取巧的想法呢？这个知识点去年考过，前年也考过，今年不会再考了吧？那个知识点以往很少考，今年也不会考吧？有了这种想法，对知识点就难免厚此薄彼。医师考试虽然对知识点的考核有重有轻，但考核全面细致也是事实。大家要在全面复习的基础上，医学|教育网搜集整理对知识点的掌握有所区分，但对重要知识点要尽可能全面细致地掌握，毕竟，把宝押在认真备考上，通过考试的几率要大得多。每个人的抗压能力都是不同的，在口腔助理医师考前，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。

相关推荐：[#0000ff>2011年口腔助理A1型全真模拟试题汇总](#) [#0000ff>口腔助理医师考试复习要善于运用策略](#) [#0000ff>效率是口腔执业医师考试的保障](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年口腔助理医师考试时间](#) [#0000ff>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