

2011年公卫助理医师考试应注意问题 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_85_AC_c22_653673.htm 公卫助理医师考生经过较长时间的学习后，考试前脑力和体力极度疲劳，为了保证临考前的精力充沛，必须设法创设最佳的考试条件，决不能“开夜车”，“临时抱佛脚”，“临阵擦枪”，要注意饮食卫生，临考前给大脑补充足够的营养，保证充足的睡眠。首先，要增强自信心。要获得好的成绩，一定要有自信心。应该具有良好的心理状态，以保证自己能够发挥出最好的水平。公卫助理医师考生在进入考场之前，多回想一些有把握获取好成绩的条件，如“自己已经全面和系统的复习了”，“考试就象平时测试，无非在这里多做几道题而已”，尽量回忆和憧憬一些美好的事情，设法使大脑皮层产生兴奋中心，产生一种积极的情绪。其次，要善于利用自我暗示语的强化作用。如考生可以暗示自己“今天精神很好”，“考出好成绩是有把握的”等等。自我暗示语要简短，具体和肯定，要默默或小声对自己说（不让他人听见，不要影响他人答题），这样可以通过听觉说话活动等渠道，反馈给到大脑皮层的相应区域，形成一个多渠道强化的兴奋中心，能够有效抑制怯场。第三，松弛肌肉，缓和紧张心理状态。考试时紧张和焦虑与个体肌肉的紧张有关，学会控制焦点和减轻紧张，是避免怯场的有效措施。因此，考试时，坐姿要放松，一旦双手发生颤抖或有些紧张情绪，可迅速拉紧所有的肌肉，然后立即解除紧张，也可马上做深呼吸，反复两三次，这时全身肌肉必会放松，就避免生理，心理紧张引起的恶性循环。考生如果

在考场上遇到以外情况，要冷静处置。一旦出现怯场的预兆，可以暂停答题，闭目养神，全身放松，保持和恢复心理平衡。也可做眼保健操或按摩头部有关穴位，清醒头脑，提高大脑的功能。相关推荐：[#0000ff>公卫助理医师复习效率提高方法](#) [#0000ff>小策略战胜公卫助理医师考试怯场](#)
[#0000ff>2011年公卫执业医师须勤于复习](#) 特别推荐：
[#0000ff>2011年公卫助理医师考试时间](#) [#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