

临床执业医师：准备四个书签 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/654/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_B4\\_E5\\_BA\\_8A\\_E6\\_89\\_A7\\_E4\\_c22\\_654034.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022__E4_B8_B4_E5_BA_8A_E6_89_A7_E4_c22_654034.htm) 在临床执业医师备考时，我们要准备好四个书签，每天四个书签都要往前移动，进行学习或复习。第一个书签是“开路先锋”，它的主要任务是认真地阅读，深入地思考，广泛地联想，并随时查阅有关的资料。认真学习完毕后，要将当页的所有学习内容，总结出一个又一个的问题（不能遗漏），将之写在书上每页最上面的空白处，然后根据这些问题，提问自己一遍（不要看书），能回答上来的，就算通过；回答不上来的，再回头认真阅读一遍，直至在不看书的情况下，可以用自己的语言，完整、准确、流畅地说出来。第二个书签的任务，是要复习前一天所学的东西（也就是第一个书签所“扫描”过的内容）。根据德国心理学家艾宾浩斯著名的遗忘曲线，人的遗忘速度是先快后慢，因此如果能及时复习，也就是在自己对所学的材料还没有遗忘的情况下，用不多的时间把所学的东西及时巩固住。然而有许多学习者，对于所学的东西，没有能及时安排复习的时间，结果等到他们想复习的时候，学习的内容已经完全遗忘了。所以他们又得花原来同样甚至是几倍的时间重新学习（原本只需花很少的时间），这就很费时间而不经济了。此外，从第二个书签开始复习时，一定要先看第一遍学习时所罗列出的问题，而不要直接看原文。对于所列的问题，必须进行尝试回忆，能完整、准确、顺畅回答出来的算通过，若不能再去仔细看书，并在相应的问题上标明记号。尝试回忆是一种比阅读更积极的过程。它要求大脑

更积极地活动，同时又是一种自我检查、自我监督的过程，使人可以集中精力掌握不能回忆的部分或改正回忆中的错误，因此是提高学习积极性和效率的重要方法。回答问题时应尽量用自己的语言来表达，因为用自己的话来再现，会改善对材料的理解。理解不好的材料通常还停留在“别人的”语言形式上，而理解得好的材料，才容易翻译成“自己的语言”。第三个书签离第二个书签的距离，要比第二个书签与第一个书签的距离远些。第三个书签所复习的内容，应是一个星期前自己所学的内容。除了完成与第二个书签完全相同的程序以外，在第三个书签的复习工作时，还应注意把第一阶段所学的内容进行归纳总结。美国教育心理学家布鲁纳认为，“人类记忆的首要问题在于组织”。一般说来，按照一个人自己的兴趣和认识结构组织起来的材料，就是最有希望在记忆中“自由出入”的材料。对材料进行加工整理的前提是分析和综合、加深理解。编写提纲是一种词的逻辑记忆方式，因为它把“别人”的语言形式，通过积极的智力活动，转化为“自己的语言”。如数学中三角函数部分的内容可整理为一二三四。第四个书签与第三个书签相隔的更远，它是复习和检查一个月前学习的内容。一般来说，经过前三轮的学习与复习，绝大多数内容都应已熟练无误地掌握。如果此时还有不熟和错误的地方，要加倍警惕，认真补漏，并做上记号，以备阶段复习和最后总复习时提醒自己格外注意。以上就是四个书签学习法的主要内容，综上所述，它有以下几个优点：第一，稳扎稳打，令人有一种踏实感，有效感，避免产生急躁、焦虑、学不进去、不能专注等诸多不良的学习心理。第二，省时高效，合理经济。此法安排学习复习间隔合

理，大大少于一遍完成再来一遍的四轮复习的时间，却远远高于单独进行的四轮复习的效果。因为如前所述，一轮复习完成后，因与初次学习间隔时间过长、复习往往又变成了重新学习。第三，监督反馈，了然于胸。通过提问题再尝试回忆的方法，可随时了解哪些部分是自己已经熟练掌握的了，哪些还不是，然后对不熟练的部分，集中精力打歼灭战，既节省了时间，又保证了学习的质量。在临床执业医师备考时，我们要准备好四个书签，每天四个书签都要往前移动，进行学习或复习。第一个书签是“开路先锋”，它的主要任务是认真地阅读，深入地思考，广泛地联想，并随时查阅有关的资料。认真学习完毕后，要将当页的所有学习内容，总结出一个又一个的问题（不能遗漏），将之写在书上每页最上面的空白处，然后根据这些问题，提问自己一遍（不要看书），能回答上来的，就算通过；回答不上来的，再回头认真阅读一遍，直至在不看书的情况下，可以用自己的语言，完整、准确、流畅地说出来。第二个书签的任务，是要复习前一天所学的东西（也就是第一个书签所“扫描”过的内容）。根据德国心理学家艾宾浩斯著名的遗忘曲线，人的遗忘速度是先快后慢，因此如果能及时复习，也就是在自己对所学的材料还没有遗忘的情况下，用不多的时间把所学的东西及时巩固住。然而有许多学习者，对于所学的东西，没有能及时安排复习的时间，结果等到他们想复习的时候，学习的内容已经完全遗忘了。所以他们又得花原来同样甚至是几倍的时间重新学习（原本只需花很少的时间），这就很费时间而不经济了。此外，从第二个书签开始复习时，一定要先看第一遍学习时所罗列出的问题，而不要直接看原文。对于所列

的问题，必须进行尝试回忆，能完整、准确、顺畅回答出来的算通过，若不能再去仔细看书，并在相应的问题上标明记号。尝试回忆是一种比阅读更积极的过程。它要求大脑更积极地活动，同时又是一种自我检查、自我监督的过程，使人可以集中精力掌握不能回忆的部分或改正回忆中的错误，因此是提高学习积极性和效率的重要方法。回答问题时应尽量用自己的语言来表达，因为用自己的话来再现，会改善对材料的理解。理解不好的材料通常还停留在“别人的”语言形式上，而理解得好的材料，才容易翻译成“自己的语言”。

第三个书签离第二个书签的距离，要比第二个书签与第一个书签的距离远些。第三个书签所复习的内容，应是一个星期前自己所学的内容。除了完成与第二个书签完全相同的程序以外，在第三个书签的复习工作时，还应注意把第一阶段所学的内容进行归纳总结。美国教育心理学家布鲁纳认为，“人类记忆的首要问题在于组织”。一般说来，按照一个人自己的兴趣和认识结构组织起来的材料，就是最有希望在记忆中“自由出入”的材料。对材料进行加工整理的前提是分析和综合、加深理解。编写提纲是一种词的逻辑记忆方式，因为它把“别人”的语言形式，通过积极的智力活动，转化为“自己的语言”。如数学中三角函数部分的内容可整理为一二三四。第四个书签与第三个书签相隔的更远，它是复习和检查一个月前学习的内容。一般来说，经过前三轮的学习与复习，绝大多数内容都应已熟练无误地掌握。如果此时还有不熟和错误的地方，要加倍警惕，认真补漏，并做上记号，以备阶段复习和最后总复习时提醒自己格外注意。以上就是四个书签学习法的主要内容，综上所述，它有以下几个优点

：第一，稳扎稳打，令人有一种踏实感，有效感，避免产生急躁、焦虑、学不进去、不能专注等诸多不良的学习心理。第二，省时高效，合理经济。此法安排学习复习间隔合理，大大少于一遍完成再来一遍的四轮复习的时间，却远远高于单独进行的四轮复习的效果。因为如前所述，一轮复习完成后，因与初次学习间隔时间过长、复习往往又变成了重新学习。第三，监督反馈，了然于胸。通过提问题再尝试回忆的方法，可随时了解哪些部分是自己已经熟练掌握的了，哪些还不是，然后对不熟练的部分，集中精力打歼灭战，既节省了时间，又保证了学习的质量。 小编推荐：[#0000ff>2011临床执业医师考试复习效率如何提高](#) [#0000ff>2011年临床执业医师考试饮食减压法](#) [#0000ff>2011临床执业医师考试复习六步走](#) 特别推荐：[#ff0000>2011年临床执业医师考试大纲](#) [#0000ff>考试时间](#) 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](http://www.100test.com)