

缓解中医助理医师考生紧张情绪 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\\_\\_E7\\_BC\\_93\\_E8\\_A7\\_A3\\_E4\\_B8\\_AD\\_E5\\_c22\\_654950.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022__E7_BC_93_E8_A7_A3_E4_B8_AD_E5_c22_654950.htm)

缓解中医助理医师考生紧张情绪的方法：咨询法、放松法、运动法、轮换法、遗忘法。缓解中医助理医师考生紧张情绪，作为考生，一方面要树立信心，力争使自己在考前复习充分，在考场上发挥出最高水平，另一方面要心情愉悦、情绪稳定，轻松走进考场。这里，向大家介绍几种减轻考前过度紧张的方法。

- 1、咨询法。对学习中的难点要及时找人求教，千万不要自己苦钻牛角尖。心理上有了障碍也要及时通过心理咨询加以排除，理顺心气，或把紧张的感受告诉亲密的人，在交谈中缓解紧张情绪。
- 2、放松法。出现紧张情绪时可以通过听轻松的音乐或专门的放松疗法磁带，调节一下情绪后再继续复习。紧张时多做深呼吸，或用右手大拇指按摩左手腕内关穴，也可消除紧张。洗澡时可自我暗示：紧张已被水冲洗掉了。
- 3、运动法。暂时放下沉重的学习负担，适当运动，忘记一切不快，呼吸新鲜空气，欣赏室外风景，和朋友沟通思想，这样可以充分调节自己长期紧张而疲劳的身心，对于学习可以起到事半功倍的效果。
- 4、轮换法。根据自己的个性特征制定复习计划，在时间长短、学科轮换等方面合理安排，使自己保持在兴奋状态下有效地进行复习。
- 5、遗忘法。对与应考无关而又难以忘记的事情，可向朋友或面对镜子宣泄一番，然后遗忘掉，留下积极的应考情绪专心复习。每个人还有很长的人生之路要走，只要卸下沉重的包袱，保持良好的心态，迈开轻松的步履，充满自信地走向考场，后面人生之路

一定能走稳、走好。 小编推荐：[#0000ff> 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)