

消除中医执业医师临考焦虑的五大方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022__E6_B6_88_E9_99_A4_E4_B8_AD_E5_c22_654977.htm

消除中医执业医师临考焦虑的五大方法：自信训练、放松训练、系统脱敏法、认知评价能力、知识经验。消除中医执业医师考试临考焦虑的方法有很多，下面给大家介绍几种行之有效的办法。1、自信训练 产生焦虑的一个重要原因是自信心不足，对自己的评价过于消极。自信训练是使药学考生表达正常的情感和自信，扭转消极自我意识来削弱考试焦虑。它分为两大步骤：

（1）学会察觉消极的自我意识 考试焦虑严重的考生往往对自己的消极自我意识已习以为常。所以，你必须学会仔细留心自己考前细微的生理变化。这时，你要做的是静下心来，把这些朦胧的担忧写在纸上，逐条记好，使自己清楚地了解到你到底有哪些消极的自我评价。（2）学会改变消极自我意识 例如，写下的一条是：“就要考试了，到底我有没有能力考好？”对这种担忧，你应该用理智来分析。如果你一直学习认真，掌握的知识足够，以往不那么重要的考试也考得不错，那么，只要好好复习，为什么不能考好？2、放松训练 放松训练是一种非常有效的心理疗法，它通过交替收缩或放松自己的肌肉群，细心体验每块肌肉的紧张松弛，最终达到整个身体肌肉都松弛，彻底缓解紧张的状态。3、系统脱敏法 系统脱敏法是通过人的肌肉放松去逐步消除考试焦虑 假定你已经掌握了放松训练法。在放松状态下想象焦虑情景，想象结束后检查肌肉状态，如果发现紧张立刻重新放松。就这样交替紧张和放松。4、认知评价能力 如果药学考生把考

试情境视为终身前途的决定要素，或对个人能力的估计低于考试难度的估计，都会产生考试焦虑。与之相反的人，则不会产生考试焦虑或焦虑程度较轻。

5、知识经验 考试前期，中医执业医师考生自身知识经验储备的多寡对其顺利完成考试任务有较重要影响，知识经验不足，产生焦虑程度更大。上述成因，除健康状况在短期内可得到明显改善外，其它成因则属于缓慢地、循序渐进地改变。因此，健康状况的改变尤其重要。

小编推荐：[如何掌握中医执业医师考试规律](#) [2011年中医执业医师考试答题方法](#) [2011年中医执业医师考试十大注意事项](#) 特别推荐：[2011年中医执业医师考试大纲](#) [考试时间](#) 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