

2011年中医助理医师考试：复习时间的有效调节 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_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_654994.htm 考试临近，中医执业助理医师考生非常刻苦，复习时经常开夜车，上午再睡觉。其实这很容易造成考试时的失误。因为我们大脑的兴奋，是有一定时间规律的。如果每天你都让它在子夜或凌晨兴奋，在上午抑制，到了中医助理医师考试的时候，如果时间是上午，就很难让大脑自如发挥。所以至少提前一个月起，就要根据考试时间来规律自己的生物钟，养成“考试生物钟”。比如正式考试的时间是上午9：00-12：00，和下午14：00-16：00看，那你就需要让自己每天在这两个时段进入学习状态，让大脑充分的兴奋，在晚上23点后好好的休息，放松神经系统。这样等到中医执业助理医师考试的时候才能充分甚至超水平的发挥！ 小编推荐：[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](#)