

如何调整应试的最佳状态 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A6\\_82\\_E4\\_BD\\_95\\_E8\\_B0\\_83\\_E6\\_c22\\_655031.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E8_B0_83_E6_c22_655031.htm) 在决定要考公卫执业医师之前，应当把自己的状态调整到最佳，状态在学习里了，成功将是必然的，只需要按照步骤走下去就可以了。

- 1.协调环境 学习环境要相对安静，不要打着电视或者电脑。室内空气清新，温度适宜，以保证你的头脑清晰。
- 2.营造合适的气氛 保持一个轻松，喜悦的学习氛围。调整好自己的情绪，有助于你的大脑高效的记忆。学习过程中，你的心态越积极，越轻松，你的学习效果越好。我经常在学习前，暗示自己学习是一件轻松的事，今天的课程很简单。认为学习的过程是快乐的。当你以积极的心态去面对学习时，效果常常是事半功倍的。
- 3.引进音乐 大量的研究发现，音乐是将大脑调到a波频（一种第四类脑波，对轻松高效的学习最有利的频率）的最有效手段。每分钟50~70拍的音乐，它特定的节拍能帮助你放松。一般选择巴洛克风格的作曲家的作品。它可以帮你获得放松的心态。
- 4.设定学习目标 设定合理，适当的目标，有助于你的学习进程条理化。当你知道今天该干什么，明天该干什么的时候，你就不会去浪费时间了。一个按部就班的程序，可以克服你面对厚厚的课本所出现的焦虑情绪。当你看着一个个被完成时，你就会体验到学习的乐趣。
- 5.保证足够的睡眠 足够的睡眠，是获得最佳学习状态的关键。千万不要开夜车，长时间学习的效果不但不好，反而会影响第二天的工作和学习。

相关推荐：[#0000ff>2011年公卫执业医师考试通过有秘诀](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师考试要会复习](#)

#0000ff>2011年公卫执业医师考试经验谈 特别推荐：

#ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲 #0000ff>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](http://www.100test.com)