

如何应对考场突发状况 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_E5_BA_94_E5_c22_655045.htm 有不少考生进入考场

后就会出现多种莫名的状态，例如怯场、记忆阻滞等等，下面给大家介绍一下如何更好的应对突发状况。

- 1、怯场状态

：进场后感到心跳加速，手心冒汗，两腿发软，脑子一片空白等症状。应对方法：入场前不要看医师考试类书籍，看书会让自己感到很多知识没有掌握，导致精神紧张。出现上述情况，要学会自我放松，给旁边的考生一个友好的微笑；整理一下文具，不要想考试的问题；对自己说“我已经准备好了”等一些自我鼓励的话。这些都有利于缓解怯场的情绪。

- 2、莫名头痛：有些考生在考试前或考试时会莫名其妙的出现头晕、头痛的症状，可以说是一种晕场的状态。应对方法

：进场前用冷水洗脸，以保持头脑清醒；准备一些清凉油，风油精之类的清凉用品，如出现这种情况可涂抹在太阳穴上；这种症状的出现也是根源于心情紧张，应做深呼吸，闭目按揉太阳穴或叉开五指抓按一下整个头部。

- 3、记忆阻滞：

在考场上，一些非常熟悉的概念甚至是一个字都会想不起来。应对方法：首先要把心态放平静，不能因为一道题而心情烦躁，这样更不利于缓解记忆阻滞的状态。如在认真思考后仍找不到头绪，可以先把此问题放下，采取“冷处理”的方法。继续做下面的题目，很有可能后面的题目会引起对该问题的一些联想，而回忆起该题的知识点。不过千万别因此忘记对此题的回答。

- 4、考后紧张：在考完一科而未结束所有考试前，有些考生会因考完科目感觉不理想而产生心理负担

。应对方法：在考完一科后，不要和他人讨论考完科目的答案。也不要过分思考考完的试题，更不要自己翻书去寻找答案，集中精神应对下一场考试。因为自己在考试后的感觉并不一定十分准确，保持良好的心态去面对下面的考试，比无谓的担心更实际。 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](#)
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