

公卫助理医师“考前综合征”表现及应对 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_85_AC_E5_8D_AB_E5_8A_A9_E7_c22_655048.htm 离9月份笔试考试还有1个月左右，时间似乎很充足？不，如果你这样认为，那就大错特错。

如果你不是第一次参加公卫助理执业医师考试，有过复习经历的你一定会说：时间真的很紧迫了。往往开始复习时效率不高，要考试了看不完，越是看不完，考前的复习状态越差，学习效率越低……有的考生甚至实践技能考试后的一个多月的时间都在纠结，认为自己看不完，考试过不了了。殊不知，如果把这些时间都利用上，那么将会有有一个不一样的结果。所以，克服“考前综合征”，是医师考试复习时应该非常值得重视的头等大事！“考前综合征”常有哪些表现呢？应该怎么应对呢？下面跟大家来共同商榷下吧！

一、失眠状态：眼困，但脑子异常亢奋清醒，越想睡就睡不着。应对高招：干点别的事情放松心情，如听听音乐，读读优美的散文，散散步，使自己的注意力转移。告诉自己“人困了，自然就睡”。不要老想着自己睡不着，担心失眠会影响明天的考试。

二、压倦学习状态：越临近考试，越不想学习。应对高招：出现这种情况时，考生可以暂将学习搁置一边，不妨散散步，与朋友聊聊天，放松一下心情。再找出自己产生厌倦情绪的原因，是因为自己已经弄懂了，还是自己对考试没有信心，看自己能否找到解决的办法，想通了，过度焦虑的心情自然消除。

三、怯场状态：一进考场，心跳加快，手心冒汗。脑子一片空白，越急越怕。应对高招：自我暗示法。暗示语要具体。简短和肯定。如“我早就准备好了”

，就等这一天，我喜欢考试，喜欢同别人比个高低。我今天精神很好，头脑清醒，思维敏捷，一定会考出好成绩。等...
... 四、记忆阻滞状态：提笔忘字，对某个公式或概念非常熟悉，可就是想不起来。应对高招：转移刺激法。先保持镇静，最好是把回忆搁置起来，转移一下注意力，然后通过联想，利用其他考题，回想当时记忆的环境，随便写点什么或反复审题等办法来唤起记忆。五、头痛、头晕、“晕场”状态：莫名其妙头晕或头痛。应对高招：可以吞服或含几片仁丹等清凉药物，或在太阳穴上搽一些清凉油，风油精等刺激性药物以刺激感官，并作深呼吸数次，帮助稳定情绪，消除焦虑。相关推荐：[#0000ff>公卫助理医师答题经验总结](#)
[#0000ff>公卫执业助理医师考试复习要反复](#) [#0000ff>2011年公卫助理医师考试应注意问题](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年公卫助理医师考试时间](#) [#0000ff>考试大纲](#) 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