

临床助理医师考试解压19法 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022__E4_B8_B4_E5_BA_8A_E5_8A_A9_E7_c22_655052.htm 炎炎夏日，如何静心的备考临床助理医师考试呢？如果释放压力，以更加轻松的状态备考呢？不妨看看临床助理医师考试解压19法。

- 1、学会洞察自己受到压力后懂得警报信号，以便采取相应的措施。
- 2、当你感到有压力时，不妨散散步，有利于恢复对事物的洞察力。
- 3、不要养成晚上长时间学习至深夜的习惯。
- 4、当你受到压力时，去买一些自己想买却舍不得买的东西。
- 5、每周抽出1-2小时独处，尽量不要受到学习和家庭的任何干扰。
- 6、学会与密切的朋友和知己畅谈自己的情绪和感受。
- 7、在前一天晚上整理好自己的书桌，使你能轻松的开始你一天的学习。
- 8、每学习1小时，就休息5分钟，把完成的任务一一“勾”去，会增加成就感。
- 9、如果某个人或环境使你做不愿意做的事情，那就避开。
- 10、当同事看到你正受压力时，让他直言相告。
- 11、经常自问与其他同事一块儿学习时，是否有压力感。
- 12、最好不要急切的、过多的表现自己。
- 13、清楚任何事情不可能都尽善尽美。
- 14、体育锻炼是快速抑制发怒的一种方法。
- 15、欣赏你喜欢的喜剧演员的作品。
- 16、临睡前不要吃得或喝的过多，消化道的运作降低睡眠质量。
- 17、放一天假，让自己去追求一种兴趣爱好。
- 18、学会说“不”，顾虑不要太多，凡事不要斤斤计较。
- 19、勤听音乐放松自己。

相关推荐：[#0000ff>临床助理执业医师考试需要减少压力](#) [#0000ff>对付2011年临床助理执业医师考试有六招](#) [#0000ff>怎么复习好2011年临床助理执业医师考试](#) 特别推荐：

#ff0000>2011年临床助理医师考试大纲 #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