

中医执业助理医师考试心理调节 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022__E4_B8_AD_E5_8C_BB_E6_89_A7_E4_c22_655055.htm “自我肯定”是用一些积极的思想和态度来替代陈旧的、否定性的思维模式。这是一种强有力的技巧，一种能在短时间内改变我们对生活的态度和期望的技巧。你可以选择在每日睡前或起床前的十分钟来暗示自己：“我是最棒的”，“我一定能通过考试”等。你可以默不做声地进行，也可以大声说出来，还可以在纸上写下来，每天只要几分钟有效的肯定练习，就能抵消我们许多年的自卑和觉得自己会考不好的不良暗示。自然，我们越经常性地意识到我们可以发挥出自己的最佳水平，就越容易在考试时创造出一个积极的心态。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。不要总以为“临阵磨枪，不快也光”，其实能不能考好，已经早在平时的学习和复习中决定了。考前短期的准备和临场发挥的作用是十分有限的。充分认识到这一点，就不会把太多的希望寄托在临考的准备和临场的发挥上。在最后的冲刺阶段，要注重“复习成就感”，就好比侠客决斗前，都是先把马步扎稳一样。基础的知识难度不大，但非常重要。最后的复习，把考试的基础点再过一遍，是比较游刃有余的，不会耗费太多的精力，容易有成就感。基础重点知识是考试时一定会考察的部分，而且也是基本分数的来

源。最后的复习阶段，再巩固一下基础重点，强化一下考试中的基础重点，不仅可以帮助你在考试时，判断迅速准确，而且在解难度大的题时，也不会偏离基本。如果你让自己每天的复习内容容易完成，进度很明确，就会感觉自己已经将各个科目的基本点都串了一遍，很系统，并且心中有数。这种感觉非常有利于克服考试焦虑，并且把握你可以把握的，才是正常发挥或超常发挥的基本条件。“考分=能力”，这是很多学生潜意识里的公式。这个公式就给考试赋予了不客观的意义，一定程度上造成了考试焦虑。要知道，考试是受多种因素影响的。不仅靠自己的能力和努力，很多时候还受外部条件的影响。有些是自己可以控制的，而有些是控制不了的，所以不该担的责任就不担。一般来说，在校学生都具有正常的智力，学习成绩好坏主要反映的是学习方法、学习习惯和努力程度，很多时候还取决于运气。好多人担心考差了会表明自己太笨，这担心是没有充分根据的。由于很想肯定自己的能力，考试焦虑就会增强。假如认为这是不相关的两件事，就会减轻焦虑，轻松上阵。 小编推荐：[#0000ff> 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 \[www.100test.com\]\(http://www.100test.com\)](#)