

如何调整口腔执业医师考试心态 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_655376.htm 研究表明，会调节心态在口腔执业医师考试中的作用居第一位。情绪的调节在心态调节中，占据核心地位。好心态是口腔执业医师考试成功的一半，调节好情绪则是心态调节的关键，考生在考前与考中怎么调节好心态呢？这里提供几种简便易行的方法，供考生参考使用。最关键的是掌握每种方法的要领，熟练地运用。平常心对待口腔执业医师考试 对大量口腔执业医师考试成绩优秀者的调查研究表明，他们在情绪上的共同特点是以平常心对待口腔执业医师考试，因此情绪比较稳定。他们把平时的统考、模拟口腔执业医师考试当成真正口腔执业医师考试，因此真到口腔执业医师考试时就能以平常心对待。积极的自我想象 积极的自我想象能唤起人良好的情绪，消极的自我想象能唤起人的不良情绪。考生根据自己过去成功的经验与情景选择积极自我想象的内容，例如过去某次口腔执业医师考试成功的某些情节，来焕发自己积极的情绪。考生在考前的复习过程中与口腔执业医师考试过程中当发生不良情绪时，都可以用积极的自我想象，来焕发积极的情绪。轻轻松松听音乐 不少考生考前情绪紧张，心情烦躁时，听听自己喜欢的轻音乐，放松自己的情绪。考生听什么样的音乐来调整自己的情绪，因人而异。正确运用深呼吸 正确运用深呼吸是调节情绪简便易行的方法。据了解，不少考生自以为谁还不会深呼吸，但他只要一做就感觉别扭。深呼吸要注意两个要领：一是缓慢的、有节奏的吸气，缓慢有节奏的呼气。

二是吸气后停1至2秒钟再呼。呼时最好嘴微张，这样立刻感觉肌肉放松，特别感觉胸部放松，从而有助于心理放松。反复按摩内关穴 考生用右手大拇指轻轻地有节奏地顺时针按摩左前臂上的内关穴（内关穴位于手腕向上三横指正中线上），按摩36次即可。按摩内关穴能调节情绪，其道理在于，第一中医学的大量口腔学表明，针灸内关穴对调节植物神经系统、稳定情绪是有作用的。第二按摩36次起着转移注意力的作用，把考生从紧张的事务中的注意力转移过来。第三根据中国传统文化的习惯，顺时针按摩体现顺利的意思。按摩36次有六六大顺的含义，这都具有很大的暗示作用。

全身放松训练法 这是一种利用语音暗示进行自我放松的方法。考生坐在椅子上或站立，全身放松，两脚分开与肩同宽，眼睛微闭，心中默念：头部松、面部松、颈部松、前胸松、后背松、腹部松、腰部松、前大腿松、后大腿松、前小腿松、后小腿松、脚背松、脚掌松，按照如此顺序，反复默念，可使身体得到放松，精神上也得到放松。最后，祝广大学员、考生学习愉快、万事顺利！

小编推荐：[#0000ff>口腔执业医师考前焦虑自我调整法](#) [#0000ff>口腔执业医师考前注意事项与答题技巧](#) [#0000ff>口腔执业医师考试成败的关键性分析#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