

如何调节考前紧张情绪 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_E8_c22_655611.htm 保证充足的睡眠 临床
执业医师考试考前调整睡眠很重要。考试前，不能再开夜车
了。一般晚上11点左右，就应该做睡眠的准备了。人如果睡
眠不足，就容易烦躁，思维速度跟不上。上课迷糊，注意力
不集中，想努力听讲，可一会儿就走神。考生应该清楚每天
能做多少事，然后集中最好的状态来做。人的精力都是有限
的，休息是为了更好地学习。有一个经验公“8-1 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