

如何提高中医助理医师学习效率 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_E6_8F_90_E9_c22_655831.htm 关于提高中医助理医师的学习效率问题，整理五点供大家参考。一、每天保证8小时睡眠 晚上不要熬夜，定时就寝。早睡早起，可以把晚上的复习时间减少1个小时增加到早晨。中午坚持午睡。充足的睡眠、饱满的精神是提高效率的基本要求。二、学习时要全神贯注 玩的时候痛快玩，学的时候认真学。一天到晚伏案苦读，不是良策。学习到一定程度就得休息、补充能量。学习之余，一定要注意休息。但学习时，一定要全身心地投入，手脑并用。三、坚持体育锻炼 身体是学习的“本钱”。没有一个好的身体，再大的能耐也无法发挥。因而，再繁忙的学习，也不可忽视放松锻炼。有的同学为了学习而忽视锻炼，身体越来越弱，学习越来越感到力不从心。这样怎么能提高学习效率呢？四、学习要主动 只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高。有的同学基础不好，学习过程中老是有不懂的问题，又羞于向人请教，结果是郁郁寡欢，心不在焉，从何谈起提高学习效率。这时，唯一的方法是，向人请教，不懂的地方一定要弄懂，一点一滴地积累，才能进步。如此，才能逐步地提高效率。五、保持愉快的心情，和同学融洽相处 每天有个好心情，做事干净利落，学习积极投入，效率自然高。另一方面，把个人和集体结合起来，和同学保持互助关系，团结进取，也能提高学习效率。 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