

护师考试 超然教育 中级护师考试培训

产品名称	护师考试 超然教育 中级护师考试培训
公司名称	南阳超然教育科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南阳市卧龙区阳光花园5号楼2单元7楼
联系电话	13803779383

产品详情

中医执业助理医师考试前如何减压

中医执业助理医师考试前很多学员会感到压力很大，造成心烦气躁，无法静心复习，下面为大家介绍了几点减压方法，希望对大家有所帮助：

一、减轻压力，放下包袱。

考试压力是思想被外部作用的结果，那么，首先老师和家长应该对考生的学习能力、自觉性和心理承受能力有一个恰当的估计，不要给学生施压。同时考生也要恰当地估计自己的能力，降低过高的学习目标，重视学习过程而不要太计较考试结果，养成将考试当作业，作业当考试的习惯。

二、劳逸结合，有张有弛。

考试往往是因为有些学生在处理学习与休息的关系上存在缺陷所形成的，比如在学习上投入的时间太多，初级护师考试培训，而且生活单调，不注意休息和文体活动，即使在娱乐时也在想着学习，使自己的大脑老是处于紧张状态，不能通过文体活动，达到生理与心理上的完全放松，导致神经系统的兴奋与抑制调节机能紊乱。因此，我们在迎考的这段时间，更是要合理用脑，讲究方法，护师考试，注意营养，劳逸结合，维护神经系统的正常机能，是防治考试的重要措施。

三、学会放松，中级护师考试培训，学会宣泄。

有状的学生可以运用意念控制、调整呼吸等多种方法松弛躯体，转移注意力，抑制交感神经过度兴奋，以达到调整心理状态的目的。也要适当学会宣泄，特别是当自己处于一种莫名其妙的精神痛苦之时，可找朋友、同学谈心说笑，参加一些文体活动，使自己的郁闷情绪，通过一定的途径得以宣泄从而达到情绪的稳定。

只要考生科学安排学习时间，适时娱乐，及时排除心理压力，合理调整饮食，就能保持良好的竞技状态。

良好的习惯中医助理医师考试

好的习惯对于一个人是否能成功是至关重要的。对于想通过中医助理医师考试的考生来说，首先必须要养成好的学习和生活习惯，具体如下：

- 1、在职考生的双休日和长假：复习昨天的知识远比学习新的知识重要得多，所以原则上不学习新东西，专门用于测验和回顾、反思，查漏补缺，复习基础知识；
- 2、每周：抽15分钟反思一周学习情况，制定下周学习计划；
- 3、每月：抽30分钟在不受打扰的情况下回顾当月学习情况，制定下月学习计划；
- 4、用分科做每周配套练习，用分届做每月评测：通过反复演练达到查漏补缺、掌握法条、强化记忆、完善考点体系的目的；
- 5、病症、病因的记忆不能单凭强记，需要理解。有考友说：“当下的学生有一个误区，就是简单的认为医考无非就是背书，只要有好的记忆力就行”，病症、病因，并不是凭记忆力好就能记住的。哪怕你过目不忘，考试的时候把书翻一遍也需要一段时间，就算你是天才，怕也来不及考试了。因此对病症、病因的记忆，要理解，要重的是听课和教材的结合。
- 6、不动笔墨不读书，护师初级考试书，推荐“金字塔式做笔记方法”。笔记可直接记在纸上，或者某一本比较的辅导书上。有时候几个字就能代表几百字的知识。这也是学到一定层次才能做到的，要争取任何考试都达到这种状态。这也是做到书越读越薄的一个过程。
- 7、有记录复习日记的习惯：日记不要多，几句话就成，具体是记录今天看了多少书，有哪些考点不理解。主要作用是，记录看书的进度，以便总结每天的不足。每天所定的进度，应当尽力完成，以免拖累后面的安排；
- 8、教材以及各种资料相结合，各个击破。有考生习惯于先将教材全部看一遍，然后再看练习题等等，但回头看看什么都没记住。建议一个个科目复习甚至一个个章节复习。

如何整理复习笔记是中医助理医师考试必不可少的部分，下面整理笔记的方法有助与学员们顺利通过中医助理医师考试。

复习笔记要尽量反映知识的系统性，特别应当把重点概念和原理的联系与区别反映出来，做到一看见笔记，就可以从整体和全局上把握某个专题的知识，即可以把“知识网”展现出来；

复习笔记要力求简明扼要，一目了然，力戒变成课本或课堂笔记的再现；

复习笔记要适合自己使用，具备个人特点，掌握得好，记得牢的地方，笔记可以简单些，甚至只用一、两个字表示即可；而自己掌握得不好，记得不牢的地方，要详细一些；以前理解不深或曾经有过的错误的地方，就更要详细一些；因为是自己整理自己看，所以还可以用一些符号或简称，使笔记更加实用；

复习笔记是自己心血和劳动的结晶，又是知识的精华，一定要保存好，以便随时取用；经过多次使用，直到记熟为止。从这个意义上讲，整理和使用复习笔记，正是为了终不要复习笔记。许多人正是在反复的学习过程中，随着认识的不断深入，而使笔记越来越精练，直到抓住知识的精髓，后完全离开笔记。

多年的实践证明，在考前复习时，只翻看自己平时整理好的高度浓缩而且又经过升华的复习笔记就行了。他们显得很轻松，这种轻松是平时的艰辛劳动换来的。当然也有考前复习时手忙脚乱，面对一大堆书和笔记不知所措，以至难免陷入被动的局面。

护师考试-超然教育-中级护师考试培训由南阳超然教育科技有限公司提供。南阳超然教育科技有限公司（www.chaoranjy.com/）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。超然教育——您可信赖的朋友，公司地址：南阳市卧龙区阳光花园5号楼2单元7楼，联系人：蔡颖。