

建立口腔执业助理医师考试信心 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\\_BB\\_BA\\_E7\\_AB\\_8B\\_E5\\_8F\\_A3\\_E8\\_c22\\_655925.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022__E5_BB_BA_E7_AB_8B_E5_8F_A3_E8_c22_655925.htm) 笑是使人充满信心的表现，是人内心快乐的外部表现，笑和人的信心体验是一致的，和人的自信心相互促进，自信心使人充满微笑，微笑使人更加充满信心，两者相互产生促进作用。人在充满信心时往往春风满面，面带笑容，而人在丧失信心时往往愁眉苦脸、无精打采，面带愁容。因此，我建议学会微笑，经常微笑。学会发自内心的微笑，信心就会在心中滋长起来。人外部的姿势和步伐是和人的内心体验有着密切关系的，人在充满信心时挺胸抬头，走起路来步伐坚强有力，速度也稍快。人在丧失信心时会低头哈腰，走起路来无精打采，步伐软绵，速度缓慢。经常挺胸抬头，走路步伐坚强有力。速度稍快，有助于增强考试的信心。据了解，不少考生在考试前受到消极暗示较多，不利于自己信心的增强。建议考生在备考过程中，在考试前后根据自己的情况运用自我暗示来改变自己的心态，来增强自己的信心。例如，心中默念，我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。这类的语言暗示都能起到增强考生信心的作用。很多考生搞疲劳战术，学习时间很长，特别是晚上搞到12点，甚至是一点、二点。这样使考生精疲力竭，使考生第二天无精打采，这种疲劳烦躁的心情会使人信心减弱。而考生安排好作息时间，有计划有步骤地学习，既重视学习时间又重视学习效率，这样考生就有一种生物节奏感与心理节奏感，就有利于增强信心。知己知彼，百战不殆，在备考的同时不要忘记与同行们交流考试心得，可

以是面对面的，也可以在网络上搜集相关的资源，我考试的时候就经常上论坛，开始不觉得，最后变成一种依赖，在备考的那段时间，我几乎每天都会上去听听同行们的学习建议。

相关推荐：[#0000ff>口腔助理医师考试复习的宝贵经验](#)

[#0000ff>浅谈口腔助理医师考试成功的几大因素](#) [#0000ff>2011](#)

[年口腔助理医师考试超常发挥的绝招](#) 特别推荐：[#0000ff>2011](#)

[年执业医师考前冲刺专题](#) 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)