

2026 | 七年心得 从考证，到工作，再到经营

七年前，当我自己开始准备 MBLEx 的时候，我也和很多华人考生一样，经历过迷茫、焦虑和不知道从哪里开始。英文不是母语，专业知识需要重新建立，真正困难的往往不是“不愿意努力”，而是：不知道先学什么，不知道哪些内容真正重要，也不知道怎样把专业知识、英文理解和考试判断真正连接起来。后来，我开始帮助越来越多华人员员准备 MBLEx。

七年来，我们越来越确定：

很多华人考生真正缺少的，不是更多资料，而是一套清楚、系统、可以执行、可以纠错、可以反复训练的学习路径。所以北卡学堂一直坚持四件事情：

系统，比零散信息更重要。

理解，比记答案更重要。

纠错，比盲目刷题更重要。

适合，比昂贵更重要。

这也是这份《MBLEx 必读考前指南》存在的原因。我们希望帮助您把这一步真正看清楚：

考什么、怎样申请、考试当天会发生什么、怎样准备，以及怎样少走一些不必要的弯路。

但七年下来，我们也越来越看到：

通过 MBLEx，是进入美国按摩行业的重要一步，更是职业道路的起点。

考试以后进入行业，很多人还会面对新的问题：

美国客户沟通、真实工作环境、职业成长、客户复购、专业英语母语短视频和内容营销、电话与预约、Google 与 Review，以及有一天真正开始经营自己的按摩业务以后，怎样把生意一步一步做稳。所以到了 2026 年，我们开始把这条路继续往前连接。

北卡学堂

MBLEx 考证阶段

系统学习 · 考试训练 · 纠错强化 · 考前准备 · 完成 MBLEx

↓

BEIKA 按摩工作与经营

进入行业后的工作与经营阶段

按摩英语 · 美国客户沟通 · 工作与职业成长 · 专业英语母语短视频与内容营销 · 客户服务与复购 · AI Front Desk · Google & Review · 按摩业务经营

北卡学堂，带您稳稳通关 MBLEx。

BEIKA 按摩工作与经营，带您稳定职业成长。

官网 www.beikamassage.com



《北卡学堂》美国按摩执照考试 MBLEx 必读考前指南

考试申请流程与有效期说明

当你完成考前学习训练、做好充分准备后，即可向考试局官方网站提交考试申请。

具体操作步骤：可微信联系《北卡学堂》获取详细指导视频，手把手教你完成申请流程，避免操作失误。

考试有效期：考试资格获批后（获得 ATT），你需要在有效期内完成考试（有效期通常为 3-6 个月，以自己收到的 ATT 为准）。请合理安排时间，既不要仓促上场，也不要拖延过期。准备好了，就去拿下它。

微信留言直接领取-必读考前文件->

本考前指南目录：（官方信息政策有可能会调整，以当下官方网站实际信息为准）

第一部分：实际考试全部流程（不同的考试中心可能会略有不同）----第 2 页—第 6 页

第二部分：美国联邦按摩执照考试 MBLEx 的考试范围和知识点-----第 7 页

第三部分：美国联邦按摩执照考试（MBLEx）考试形式详解-----第 8 页

第四部分：2026 年 MBLEx 考试可能呈现的趋势-----第 9 页

第五部分：成功备考的正确步骤和通关策略-----第 10 页—第 15 页

第六部分：高频问题解答与高效经验总结-----第 16 页—第 27 页

第七部分：《北卡学堂》七年心得-----第 28 页—第 30 页



试听课程，免费测试



微信咨询，免费材料



免费频道，更多视频

第一部分：实际考试全部流程（不同的考试中心可能会略有不同）

一、考试前：

1、出门前的准备

①带齐了在有效期内的至少两类不同的 ID 证件(最稳妥的是所有证件都带上)：

*带有照片和签名的政府颁发的证件：护照、驾照等；

*带有本人签名的证件：社安卡、信用卡等

②把获得考试资格的电子邮件（ATT）和预约考试信息的电子邮件都提前打印出来，随身带到考试中心，有备无患

③至少提前 30 分钟抵达考试中心前台进行登记

2、前台登记

*打招呼，出示证件

*回答 last name 和 first name

*回答 massage 考试

*阅读考试须知

*再次核对考生证件，考生在电子手写板上签名

*录入指纹

*坐下来拍大头照

*要求取下首饰，手机关机，将所有随身物品存入小柜子

*只拿一张带有照片的 ID 和钥匙牌进入下一个区域

3、监考人员登记

*把一张 ID 和钥匙牌交给监考人员并退回到黄线以外

*按要求操作：翻空上衣和裤子的所有口袋、抓起头发前后露出脖子进行检查

*抽取一张纸巾包着眼镜放到盘子里检查（如果是戴眼镜的同学）

*监考人员宣读挂在墙上的考场规定

*再次录入指纹

*一切就绪，告知考生有任何问题请举手示意

二、考试中

1、跟随监考人员进入考场，监考人员把 ID 和钥匙牌放在电脑桌右上角并设置好电脑，考生落座准备开始考试

2、正式答题之前，先在电脑上回答基本信息问答：

①. Welcome, (your name). 欢迎你

A. End Exam B. Next

选择 B. 下一个

② Confidentiality Agreement. 保密协议

A. Yes, I agree. B. No, I do not agree.

选择 A. 同意保密协议

③ What will you do when you finish massage education? 当你完成按摩教育后，你会做什么？

选择 Massage Therapist

④ What is your age? 你的年龄

A. 20-30 B. 31-40 C. 41-50 D. Over 50 (50 岁以上)

根据自己的实际年龄选择

⑤ Gender 性别

A. Female 女性 B. Male 男性

根据自己的实际性别选择

⑥ What is your race? 属于哪个种族

A. Caucasian 高加索人/白人 B. African American 非裔美国人

C. Asian 亚洲人

D. Native American 美洲原住民

选择 C. 亚洲人

⑦ How many hours massage therapy / bodywork of education have you received? 你一共接受了多少个小时的培训？

A. NONE B. 200-499 C. 500-749 D. 750-1000

根据实际情况选择

⑧ Years practicing massage / bodywork? 几年的工作经验

A. NONE B. Less than 1 year C. 1-2 year D. 2-5 years

建议选 A. 没有工作经验

⑨ I primarily consider myself as... 我主要认为自己是...

A. Massage Therapist - Practitioner

B. Bodywork Therapist - Practitioner

C. Somatic Therapist - Practitioner

建议选 B. 根据学员们的反馈经验总结 (并且已跟美国按摩协会成员确认过了), 选择 Bodywork Therapist 是与我们报名的考试类型相对应的。而且在考试中会得到更多的基本题目 (80%都在北卡学堂学习训练中所覆盖), 相对更容易读懂和答对, 也更容易通关。最终得到的考试合格证都是相同的, 申请按摩执照的效力也是一样的。选择 Bodywork Therapist 比通常传统选择的 Massage Therapist, 会更加容易通过考试。

这个非常重要! 至关重要! 咱们很多学员都是因为在这里选对了而顺利通关的。

⑩ Why do you choose to take the MBLEx exam? 为什么选择联邦认证考试?

选择 License 执照

⑪ Good Luck! 祝好运!

选择 Next 进入下一步

3、完成调查问卷之后开始正式答题, 限时 110 分钟完成 100 道选择题。答题期间只能顺延往下走, 不能返回修改之前的题目。只能点击下一道题, 直到最后屏幕显示完成了考试。若屏幕中出现了 “Congratulations!” (祝贺) 则说明已经通过了考试!

三、完成答题后

*举手示意，由监考人员带你出考场

*监考人员再次核对考生信息，并再次打指膜确认

*监考人员交还给考生 ID 证件和钥匙牌，取出自己的物品并回到前台。如果通过了考试则没有纸质的成绩单（邮件通知会给一个电子版的考试合格成绩单副本）

四、注意事项

- 1、如果考试中心的工作人员说的话没听懂，不要跟他们说你不懂英文或者你只会一点点英文。考官有权拒绝你参加考试，因为你参加英文考试必须具备英文能力。实在没听懂就抓关键词，例如 ID、name，随机应变给对方一些回应。
- 2、不同的考官，表达方式会有所不同，不同考场，各环节的先后顺序有可能不一样。
- 3、切记查看你的 ID 是否快要过期，ID 过期，考官也会让你离开考场。
- 4、考试中心要求，至少要提前半小时进场。要考虑交通因素，建议你留出充裕的时间提前抵达考试中心。
- 5、考试中心一般会在一栋大楼里面的某个房间，请仔细寻找查看清楚，不要错过。
- 6、进入考试中心后，不可以使用电话，陪同人员也不可以在考试中心等候。
- 7、报名考试需要提供自己的私人邮箱进行报名，报完名之后会收到一封电子邮件。在考试前 7 天会再次收到考记中心的电子邮件提醒考试时间，以免耽误考试。
- 8、预约成功考试时间后，如果有事不能参加，至少提前 24 小时前进行预约变更。官方收取 50 美元的变更费用。
- 9、考点可以根据你的居住地址进行就近选择。不会有哪个考点的题目会简单些，所有考点的题库都是统一一致的，题目都是随机抽取的。



试听课程，免费测试



微信咨询，免费材料



免费频道，更多视频

第二部分：美国按摩执照考试 MBLEx 的考试范围和知识点

MBLEx（按摩与身体疗法执照考试）是由 FSMTB（联邦按摩治疗委员会联合会）开发和管理的国家级入门级执照考试。FSMTB 负责制定考试内容、发布授权书（ATT）以及向州委员会提供成绩，该考试是美国 46 个州及管辖区申请按摩师执照的法定要求。

考试范围：

- *解剖学和生理学：包括肌肉、骨骼、关节、神经、循环和人体各个系统等。
- *病理学：研究疾病和疾病对身体各个系统的影响。
- *按摩疗法技术和应用：包括按摩的不同类型、手法和技术、应用范围、适应症和禁忌症等。
- *道德和职业行为：包括伦理道德、专业行为准则、职业标准、隐私权和客户保密等。
- *医学术语：了解医学术语和用语。
- *解释能力：在客户面前表达自己的观点和建议，帮助客户理解按摩治疗的益处和作用。
- *客户评估和记录：对客户进行全面的评估，并准确记录客户的健康状况和治疗进程。
- *安全和卫生：了解有关按摩治疗室和设备的卫生和消毒标准，并能够保证按摩治疗的安全性。
- *法律和规定：熟悉有关按摩治疗师执业和运营的法律和规定，包括许可证要求和业务管理等。

第三部分：美国按摩执照考试（MBLEx）考试形式详解

MBLEx 考试采用的是计算机智能自适应性考试系统。考生需在 110 分钟内完成 100 道英文选择题（单选题），考试内容涵盖七大核心领域。

【计算机智能自适应性考试运行逻辑】

该系统会根据考生之前的答题表现，实时调整后续出题内容。具体来说：

- 如果你在某一领域的题目中错误率较高，系统会在后续题目中增加同类题目的出现频率，继续对你进行考核。
- 其核心逻辑是：系统希望通过更多同类题目的测试，让你有机会答对后续题目，从而与之前的错误率进行平均计算，最终使该领域的整体正确率达到合格标准。

【关键要求】

MBLEx 考试的七大考核部分，每一部分都必须分别达到合格标准，才能最终获得 MBLEx 合格证书。

【考核七大领域目录】

- *ANATOMY & PHYSIOLOGY (11%) 解剖学与生理学
- *KINESIOLOGY (12%) 运动机能学
- *PATHOLOGY, CONTRAINDICATIONS, AREAS OF CAUTION, SPECIAL POPULATIONS (14%) 病理学、禁忌症、注意事项、特殊人群
- *BENEFITS AND EFFECTS OF SOFT TISSUE MANIPULATION (15%) 软组织手法的益处与效果
- *CLIENT ASSESSMENT, REASSESSMENT & TREATMENT PLANNING (17%) 客户评估、再评估与治疗计划
- *ETHICS, BOUNDARIES, LAWS, REGULATIONS (16%) 伦理道德、边界界限、法律法规
- *GUIDELINES FOR PROFESSIONAL PRACTICE (15%) 专业实践指南

第四部分：2026 年 MBLEx 考试可能呈现的趋势

根据第三方备考平台 Medical Hero 的分析,2026 年 MBLEx 考试可能呈现以下趋势:

趋势方向	具体内容
职业道德与界限	增加职业道德、客户保密、界限设定等内容,更多情景题
病理学与禁忌症	加强对禁忌症识别、医疗状况对治疗方案影响的理解
情景式题目	更多基于实际场景的题目,测试客户评估与治疗适应能力
按摩技法更新	增加神经肌肉疗法、激痛点疗法、筋膜释放、拔罐等内容
数字化考试体验	提供屏幕高亮工具、数字草稿纸、优化界面

很显然,MBLEx 考试正呈现场景描述题增多、职业道德类比重上升的趋势。而这类“偏文科”的题目正是咱们英语非母语考生的劣势,这也是现在很多人觉得考试变难的原因。但在《北卡学堂》,这个问题从一开始就被解决了。早在基础知识系列视频的第一单元,我们就对这一类“偏文科”内容进行了针对性强化,帮学员建立完整的“正确标杆”。一旦这套标杆在脑海里扎下根,考场上遇到这些考点时,就不再靠感觉瞎猜,而是从容选择与标杆最匹配的选项。(必考基础知识系列视频详细目录见第 18 页)

这正是《北卡学堂》学员能够七大部分均衡发挥、保持超高通过率的关键所在——不是考试题目变难了,而是我们走在了变化的前面。



试听课程, 免费测试



微信咨询, 免费材料



免费频道, 更多视频

第五部分：成功备考的正确步骤和通关策略

1、明确目标

提前做好时间规划与心理建设。既然 MBLEx 是我们必须跨越的关卡，那就拿出决心，勇敢地战胜它！只要保持持续努力的坚定信念，即便是零英语基础的同学，也已经成功直接通过了考试。

2、系统学习

【第一步】

系统学习必考基础知识系列视频和专题视频，搭建完整的专业知识体系，而非零敲碎打、东拼西凑。这一步对考试中答题技巧的运用至关重要。我们英语非母语的考生在考场上会频繁使用排除法，而运用得好，完全可以助力直接通关。需要强调的是，排除法绝不是胡乱猜测，而是依靠头脑中扎实的专业知识体系，去排除那些确定错误的选项，剩下的自然就是正确答案。

不少同学恰恰忽略了这一步，表面上看似乎走了捷径，实际上却失去了考场上那份“幸运”的根基。只有先有高质量的输入，才能有理想的输出，这符合事物发展的自然规律。看似慢了，实则快了——这正是北卡学堂许多学员能够一次性直接通过考试的关键前提。（关于正确做笔记的方法，详见问答环节。）

【第二步】—— 教育 · 成长 · 职业发展 ——

在真正理解并消化知识点之后，脑海中自然会留下清晰的图像或动画印象。这时，再运用《北卡学堂》总结出的八大单词记忆法，将这些印象与英语关键词之间建立有效链接。如此一来，单词记住了，含义也自然清晰了。同时，还可以在学习平台上进行“关键词对对碰”识别记忆训练。对于这些关键词，大家不需要掌握拼写，只要能准确识别其含义即可，大大降低了英语非母语学员的学习门槛。

【第三步】

深入学习一千多道必会必考题目的讲解系列视频，帮助你更好地理解、消化和灵活

运用考点与答题技巧。通过这一环节，大家不仅能对核心考点建立更透彻的理解，还能快速提升解题的逻辑思维能力和应试反应速度。（本环节收录于“四步加强版”学习计划中。）

【第四步】

完成三个必修原版核心题库训练（非中式英语），并根据个人情况选做两个选修原版题库。

请务必在完成第一步和第二步、打好坚实基础之后，再进入题库训练环节。实际考试和我们的模拟题几乎都是综合应用题，只有当脑海中已建立起完整的知识框架，才能真正融会贯通，拥有清晰的解题思路，并更加得心应手地运用答题技巧。这样一来，面对实际考场时所需的个人“实战”能力才能更快提升。

第①个题库：必会必考题库

包含 1600 道核心题，另有陆续新增的反馈题目约 1000 道，配有文字注释解析辅助理解。本题库要求做到完全理解消化，不留盲点。

第②个题库：拓展训练 1

共 10 组，每组 100 题。本题库将必会必考题中的核心考点进行提问形式和选项的变换，旨在训练大家独立读题、独立思考的解题能力，避免死记硬背、机械套题。配有文字注释解析，要求彻底理解掌握。

第③个题库：考前综合测试

共 12 组，每组 100 题，限时 110 分钟，与实际考试形式一致。若能在考前综合测试中灵活运用基础知识和答题技巧，一次性取得 80 分以上，说明已具备胜任实际考试的能力。

第④个题库：拓展训练 2（选修）

第⑤个题库：拓展训练 3（选修）

供学有余力的学员进一步强化独立读题解题能力，提升答题技巧的应用熟练度，为更高标准做好充分准备。

***【为什么要先集中系统学习基础知识，再记忆关键词，最后才进行题库的学习训练？】**

回想一下我们初中学物理时的学习方式：课上理解知识点，课下直接做练习题。这是自然而然的规律——因为用的是母语，没有语言障碍。

但现在我们面对的是英语非母语的考试，考核的都是英文题目。这就意味着，我们必须要在“知识”和“做题”之间搭建一座桥梁：突破英文阅读理解这一关。

如果沿用母语的学习方式，每学一个小章节就去做英文练习题，对于英语基础薄弱的同学来说，很容易：

- 卡在读不懂题，无法高效推进
- 分不清是知识没懂还是英语没懂，产生挫败感
- 事倍功半，绕远路，浪费大量时间和精力

《北卡学堂》的三步进阶（系统学知识→记关键词→学习训练原版题库）和四步强化，正是为这个痛点设计的解决方案。咱们所有通过考试的学员都深有体会，他们都说：“这是通过考试效率最高的路径。”

***【关于题库训练的核心心法：把每一道题，都当成第一次做】**

请记住一个至关重要的原则——

无论这道题你是第几次做，每一次都要把它当成全新的题目，重新读题、重新分析、重新判断。

为什么？

因为如果你只是凭着记忆中的答案去直接找选项，那就是在背题，而不是在解题。表面上刷出了 100% 的正确率，实际上只是练熟了“短时记忆”，而不是真正掌握了“判断逻辑”。一旦到了考场上，题目稍微换个说法、变个选项，你就会瞬间失灵——因为你练的是“背答案”，不是“做对题”。

真正的训练，是每一次都逼自己思考：

- 这道题在考什么？
- 正确选项为什么对？
- 错误选项错在哪里？
- 如果换一种问法，我还能不能做对？

只有这样，你才能在考场上应对自如，而不是靠“碰运气”。你对它认真了，它才会给你满意的回报。

***【重点强调：题库训练的正确打开方式】**

在题库学习训练过程中，请务必遵循以下节奏：

先集中精力学习标有“练习”的题目文件。沉下心来，把模糊的考点一道一道题啃明白，同时遇到不认识的单词就查清楚，把自己的独立读题能力训练上来。

然后再进入标有“考试”的题目文件，才去尝试进行独立的答题训练。

题库不是一上来就考自己的（我们不是母语），而是要先深度学习题目，然后再尝试考核。

所有错题都会被系统自动收录至个人专属错题集中，每一个题目文件的错题都会被一一记录。你可以随时访问自己的错题集，反复回顾、针对强化，真正做到“错一次，记住一次，不再错”。

***【最终目标：稳扎稳打 + 灵活应对 = 顺利通关】**

咱们最终要达到的目标，可以用一句话概括：

在三个必修原版核心题库中已经训练过的考点题目，实际考试中，你要“坚决不丢分”。因为这是你拿下考试的基本盘，是你信心的来源，也是你稳稳通过考试的底气所在。

而那些在考试中从未见过的新题、难题，咱们也要有策略去应对：

运用平时训练中已经提升起来的基础知识储备，加上你熟练掌握的答题技巧，去“争取多拿分”。

具体来说，可以灵活运用以下技巧：

- 排除法：运用已储备的基础知识剔除掉明显错误的选项，缩小选择范围；
- 词根词缀法：运用第二单元所学的必考词根词缀，拆解陌生医学术语，直接推断其含义，锁定正确答案；
- 找关联词法：抓住题干与选项之间的关键词联系，推断出最佳选项；
- 套用知识点法：将题目与脑海中已储备的知识点进行比对，匹配最契合的“正确

标杆”作为答案；

- 揣测出题者意图：站在出题人角度思考“他想考什么”，通常都是必考考点，给他最想要的选项；
- 蛛丝马迹推测法：根据题干零星线索推测考点方向，结合已储备基础知识选出最可能的选项。

*【终极策略】

以上两方面能力的结合——

“核心考点坚决不丢分” + “陌生题目争取多拿分”，就是你能够顺利通过 MBLEx 考试的终极策略！

稳扎稳打，步步为营，你完全可以做到！

【中式英语题库危害巨大】

市面上不少所谓的“题库”，其实是拼凑而成的中式英语版本，充斥着语法错误、表达混乱、逻辑不通的问题——句子前后颠倒、语义残缺、表达生硬，完全不符合英语母语的表达习惯。

如果考生长期用这样的题库训练，很容易形成中式英语的思维定式。等到真正走进考场，看到实际考试题目时，会因为无法适应原版英语的表达方式而读不懂题、瞬间懵掉——本来就考试紧张，这下更加慌乱，直接影响答题状态，大大降低考试通过率。

【北卡学堂题库：原汁原味，直击考点】

《北卡学堂》的所有题目，均由英语母语的专业人员亲自编写，表达方式、语法结构、出题逻辑均与实际考试保持一致，让你从一开始就浸泡在“真英语”的考试语境中。

我们多年来始终紧跟 MBLEx 考试动态，持续研究考点趋势和出题逻辑，将学员们从考场上反馈回来的一手信息，及时转化为题库中的原版模拟题。截至目前，在原有的五个核心题库基础上，我们已经迭代更新到第 11 组新增题目！

这些新增题目覆盖的，正是考场上反复出现的核心考点和命题思路。只要你把核心题库练熟、掌握、会用，等到上考场时，看到类似的题目——那就是妥妥的送分题。

第六部分：高频问题解答与高效经验总结

1. 如果学习遇到问题该怎么办？

在《北卡学堂》，你从来不需要一个人死磕难题。

我们提供 7×24 小时随时答疑——无论你是付费学员还是免费学员，只要你需要，我们就在。每一个问题，我们都会认真地回应，因为你的困惑，我们从不轻视。

考试通关那一刻的激动，对于我们来说，已经见证过无数次；但对于你而言，这很可能是一生中唯一一次为梦想全力以赴、最终梦想成真的高光时刻。我们深深懂得它对你意味着什么，所以，你的每一次提问，我们都用心对待；你走的每一步，我们都认真守护。能陪你走过这段路，能在你人生如此重要的旅程中，一步一步陪伴在侧，是我们的幸运，也是我们最大的骄傲。

你不是一个人，我们一直都在。

2. 如何做出“对学习真正有帮助”的笔记？

在记笔记这件事上，方法和效果之间往往隔着一个“是否走心”的距离。以下是两种截然不同的方式，你可以对照看看自己属于哪一种——

× 机械抄写，没过脑

有的同学习惯大段大段抄写教材，笔记抄了五大本，手磨出了老茧，颈椎也出了问题，结果却发现：脑子里什么都没留下。这种“手在动、脑在睡”的抄写，只是知识的搬运工，不是学习。

√ 理解之后，简短总结——先动脑，再动手

真正高效的笔记，是在完全理解消化知识点之后，用自己的语言提炼出一句属于自己的话。这句话可能只有你自己看得懂，别人看了可能一头雾水，但这恰恰说明——它是你思考后的产物，是你自己的知识。

这样做的好处是：

- 节省大量时间，不再陷入机械抄写的循环；

- 避免身体疲劳，告别颈椎和手腕的负担；
- 真正武装大脑，让知识在理解中扎根，而不是在抄写中流失。

一句话总结：笔记的价值，不在于写得有多全，而在于是否经过了你的脑子。

3. 我是完全零基础，在《北卡学堂》能学会吗？

当然可以——而且，绝大多数通关的学员，都是从零基础开始的。

在《北卡学堂》，学习的第一步从来不是盲目刷题，而是先系统学习完整的必考基础知识系列视频和专题系列视频。我们坚信：只有先有高质量的“输入”，才能有高效的“输出”。先搭框架、再填细节，才能真正事半功倍、高效通关。

很多零基础的学员，正是通过这样的学习路径，在《北卡学堂》打下了扎实的专业基础，最终一步一个脚印，顺利通过考试。

你不是从零开始，你是从“有我们在”开始。

如果你想知道具体学什么，以下是我们的必考基础知识系列视频目录概览：

《北卡学堂》联邦按摩考试辅导系列视频内容（必考基础知识和关键词词根词缀）：

①第一单元：治疗关系、道德、商业和孕妇按摩

- 1.1 专业治疗关系、法律与道德、信息披露与保密
- 1.2 建立边界、边界类型、边界管理
- 1.3 移情和反移情、双重关系、冲突与冲突解决
- 1.4 商业基础、雇员和独立承包商、保险类型、财务状况、财务报告
- 1.5 孕妇不同阶段的按摩要点和整体注意事项
- 1-1 第一单元 关键词 1
- 1-2 第一单元 关键词 2

②第二单元：医学术语

- 2.1 医学术语基本概念
- 2-1 第二单元医学术语必考高频词根
- 2-2 第二单元医学术语必考高频词缀

③第三单元：解剖与生理

- 3.1 解剖学和生理学概念/体内平衡/方向术语/人体解剖平面
- 3.2 细胞/组织

3.3 心血管系统

3.4 消化系统

3.5 内分泌系统

3.6 皮肤系统

3.7 淋巴系统

3.8 呼吸系统

3.9 生殖系统

3.10 泌尿系统

3.11 神经系统

3.12 肌肉系统

3.13 骨骼系统

3-1 第三单元解剖与生理关键词 1

3-2 第三单元解剖与生理关键词 2

3-3 第三单元解剖与生理关键词 3

④第四单元：病理学与禁忌症

4.1 常用药物/医疗测试和设备

4.2 心血管系统病症

4.3 消化系统病症

4.4 皮肤系统病症

4.5 淋巴系统病症

4.6 肌肉系统病症

4.7 内分泌系统病症

4.8 神经系统病症

4.9 呼吸系统病症

4.10 骨骼系统病症

4.11 泌尿系统病症

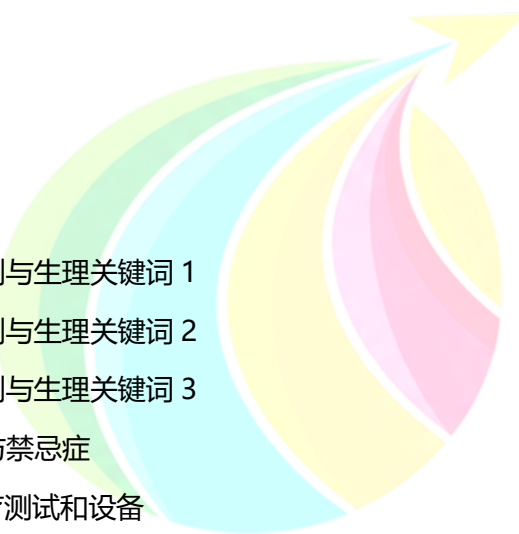
4.12 癌症/心理障碍

4-1 第四单元病理学关键词 1

4-2 第四单元病理学关键词 2

⑤第五单元：运动机能学

5.1 肌肉动作



BEIKAXUE
北卡学堂 · MBLEx
教育 · 成长 · 职业发展

- 5.2 关节类型
- 5.3 关节和活动 1
- 5.4 关节和活动 2
- 5.5 骨性标志基本术语
- 5.6 骨性标志 1
- 5.7 骨性标志 2
- 5.8 骨性标志 3
- 5.9 头面部肌肉
- 5.10 颈部肌肉
- 5.11 背部肌肉 1
- 5.12 背部肌肉 2
- 5.13 胸部肌肉
- 5.14 腹部肌肉
- 5.15 上臂肌肉
- 5.16 前臂肌肉
- 5.17 骨盆肌肉
- 5.18 大腿肌肉 1
- 5.19 大腿肌肉 2
- 5.20 小腿肌肉 1
- 5.21 小腿肌肉 2
- 5-1 第五单元运动机能学关键词 1
- 5-2 第五单元运动机能学关键词 2

⑥第六单元 按摩治疗基础

- 6.1 六种按摩手法、关节运动、拉伸
- 6.2 结束感、危险点预防、人体力学
- 6.3 覆盖、垫枕、十五个按摩方式
- 6.4 评估、初诊表、客人情况登记表
- 6.5 商业、商业管理、雇用类型、税务表格
- 6.6 伦理道德、沟通、治疗关系、相关心理学
- 6-1 第六单元按摩治疗基础关键词 1
- 6-2 第六单元按摩治疗基础关键词 2



BEIKAXUE
北卡学堂 · MBLEx
教育 · 成长 · 职业发展

6-3 必考高频名词

6-4 必考高频动词、形容词

⑦功能解剖系列：72 块必会必考肌肉运动机能学专题系列视频

⑧专题系列视频：真题反馈考点扩展

4、如何充分备考？

科学的备考节奏,不是盲目堆时间,而是把精力花在刀刃上。建议按以下三个阶段推进,时间精力分配比例为 3: 2: 5。

第一阶段：系统搭建知识框架（30%）

先完整学习必考基础知识系列视频和专题视频,不跳步、不赶进度。这个阶段的目标是“听懂、记牢、能复述”,为后续记忆和刷题打下坚实基础。

第二阶段：关键词识别记忆训练（20%）

在理解的基础上,对必考关键词进行针对性识别训练。不需要拼写,只要能一眼认出、迅速反应出含义即可。这一步是连接“听懂”和“做对”的桥梁。

第三阶段：原版核心题库实战训练（50%）

进入题库训练后,要做到“沉下去、啃明白”。如果一轮刷完感觉不够扎实,不妨再来一轮——直到对核心考点稳稳拿捏、绝不丢分。

随着读题解题训练量的积累,你会逐渐培养出一种“题感”:一拿到题目,就能隐约感觉到出题者想考什么、想挖什么坑。这就是熟能生巧的力量。

— 教育 · 成长 · 职业发展 —

考前冲刺：稳住节奏，巩固优势

- 回顾笔记：集中翻阅自己提炼的简短笔记，快速唤醒知识框架；
- 巩固错题：反复刷个人错题集，确保曾经的失误不再重演；
- 限时模考：进行考前综合测试，提前适应 110 分钟的答题节奏，提升实战稳定性。

考试当天：时间是你唯一的对手

实际考试中,你必须在 110 分钟内完成 100 道选择题。请务必牢记：未完成全部题目,直接考试失败。

考试全程请密切关注屏幕上的倒计时，合理分配每道题的作答时间，不在某一题上恋战，也不因紧张而慌乱。

底层逻辑：你储备多少，就能拿下多少

从考试的本质来看，只要你：

- 掌握了大部分必考内容，
- 能够灵活运用答题技巧（排除法、关联词法、套用知识点法等等），

那么，90%的考生都可以顺利通过考试。你平时储备的每一分能力，都会在考场上转化成一分的成功率。能力与成功率成正比，付出终将兑现。

祝大家稳住节奏，步步为营，顺利通关！

5、多长时间可以通过考试？

这个问题没有标准答案，因为每个人的有效学习时间和学习进度都不一样——有人白天全职备考，有人只能晚上下班后挤出两小时，自然，最终所需的备考周期也会不同。

不过，根据《北卡学堂》多年来的学员数据，我们可以给出一个相对清晰的参考：

- 全职学习（每天投入 8~10 小时）：绝大多数学员可以在 2 个月左右 完成从零基础到顺利通过考试的全过程。
- 兼职学习（如每天 3~4 小时）：备考周期会相应拉长，通常在 4~6 个月 不等，具体取决于个人的吸收能力和学习节奏。

关键不是“多快”，而是“多稳”。真正重要的不是你比别人比速度，而是你能否在自己的节奏里，把每一步走扎实。毕竟，考试通过率，永远偏爱那些稳扎稳打的人。

6、年龄大、英语差，可以学习吗？能通过考试吗？

答案是肯定的。不仅可以通过，而且已经有很多人走通了这条路。

首先请记住一点：这些专业英语，对任何人来说都是从零开始的。哪怕你英语基础不好，也只是需要比别人多花一点时间、多做一点针对性的训练而已。只要持续付出努力，就一定能突破——大家都是这样一步一步走过来的。

*年龄大，反而是你的优势

年龄大的学员，千万别低估自己。虽然记忆力可能不如年轻人，但你的理解能力和脚踏实地的心态，是年轻人比不了的。

而这个考试，恰恰考的是“理解之后的记忆”，不是死记硬背。《北卡学堂》一直倡导的理解记忆法，就是让你在真正弄懂知识点之后，用自己消化过的语言去记住它——轻松、牢固、不容易忘。

千万不要死记硬背。那样只会记着前面忘着后面，面对海量专业知识，还没上考场就先把自己逼崩溃了。

*决定成败的，不是英语，而是决心

我们可以很负责任地告诉你：对于这场考试，持续努力的决心，远比英语水平重要得多。咱们有很多英语零基础的学员，靠着扎实的学习和日复一日的坚持，已经成功上岸。最让人动容的是一位学员的故事——

她去考场考试时，因为不会英语，当场被拒绝入场。那一次，她连考都没能考成。但我们指导她调整策略、重新准备，第二次报名后，她直接通过了考试。

走出考场的那一刻，她联系我们，激动得哭了，所有的辛苦、委屈、坚持，全都涌上心头。那一刻，我们和她一样，泪目了。

*《北卡学堂》一直都在你身边

我们见证过太多像你一样的学员——英语不好、年纪不小、心里没底，但就是凭着那股不服输的劲儿，一步步走过来，最终成功拿下考试。

他们可以，你也可以。

只要你愿意开始，愿意坚持，我们就愿意陪你到底。你不是一个人在战斗。

7、多次考试失败还能报名吗？有过多次考试失败记录了，系统给我派出的题目会越来越难吗？

先说结论：可以继续报名，系统派发的题目也不会越来越难。（绝大多数州对考试次数没有限制）

MBLEx 考试采用的是全美统一的题库和自适应考试系统，无论你是第几次参加考试，系统所调用的题目都来自同一个题库，难度层级也是统一设定的。它不会因为你考的次数多就故意“刁难”你，也不会刻意放水——它只是根据你当场的答题表现，实时匹配适合你的题目。

所以，放下对“次数”的焦虑。每一次考试，都是一次全新的机会。

*一位 61 岁学员的真实故事

说到这里，我想起一位让我印象特别深刻的学员。

她 61 岁，在一家餐馆全职上班。找到我那天，是感恩节期间。她带来了 6 张考试失败的图片——6 次失败，换作很多人早就放弃了。

但她没有。

为了备考，她每天比别人早起 3 个小时，在清晨的安静里一点点啃知识、一道道刷题目。她没有因为年龄而退缩，也没有因为英语基础薄弱而认命。她只是执着地坚持着。

就这样，6 个月后，她再一次走进考场。这一次，她一次性直接通过。

*找对方向，越努力越幸运

她后来跟我说：“以前总觉得是自己不行，后来才发现，是没找对方法。”

是的，努力很重要，但在正确的方向上努力，才真正让人生开挂。找对了方向，越努力，越幸运。

所以，不管你之前考过几次、失败过几次，都请相信：用对的方法，带着她那样的坚持，我们陪你一起通关。

8、为什么我总是在 Ethics, Boundaries, Laws, Regulations 和 Guidelines for Professional Practice 这部分成绩是 Low?

很多同学都会遇到这个困惑：明明已经很努力了，为什么偏偏在职业道德、法律法规这类偏“文科”的板块上总是得分偏低？

这背后其实是有原因的。由于我们从小接受的应试训练，大家普遍更擅长像

Kinesiology (运动机能学) 这类逻辑性强、偏理科的内容，容易通过公式和推理掌握。而 Ethics、Boundaries、Laws、Regulations 和 Guidelines for Professional Practice，则属于典型的“叙述性文科”内容，再加上英语非母语的语言障碍，使得我们在面对大段的文字描述和情境判断时，往往感到吃力、抓不住重点。

但在《北卡学堂》，这个问题是可以被系统解决的。在基础知识系列视频的第一单元中，我们对这类必考内容做了非常详细、系统化的讲解，帮助大家从底层理解美国医疗体系下的职业规范和专业边界，扎扎实实地补齐这块短板。

一旦我们在脑海中建立起这类“偏文科”内容的正确标杆，考场上再遇到相同考点的题目时，就不再是靠感觉瞎猜摇摆不定，而是可以从容地选择与正确标杆最匹配的选项。这正是为什么《北卡学堂》的学员能够在考场上七大部分均衡发挥、保持超高通过率的关键所在。

问题一旦被拎了出来，就已经解决了一半。找到了短板，就补上它。

9、如何缓解焦虑？

我们先说一句扎心但真实的话：焦虑，是你对当下境遇的掌控力不足时，产生的一种不安全感。

它不是你“想太多”，也不是你“心态不好”——它只是一个信号，告诉你：你目前所储备的能力，还不足以让你对即将面对的事情感到安心。

那么，真正有效的解法是什么？

不是听几首轻音乐，不是刷几条鸡汤视频，也不是告诉自己“别想了，放松点”——这些都只是浅层的心理按摩，治标不治本。

真正能消灭焦虑的，只有行动。

如果你对考试焦虑，那就把更多时间和精力，投入到有效的学习训练中去。不是假装努力，不是自我感动，而是扎扎实实地——把知识点啃透，把题目练熟，把错题吃透。随着你储备的考试能力越来越强，你对考试的掌控感就会越来越强，焦虑自然就会被挤走。它不是你“劝走”的，而是被你用实力“覆盖”掉的。

*有备而战，才能战无不胜

焦虑的反面，不是放松，而是掌控。

当你走进考场时，心里有底、手上有活、脑中有框架——你知道自己练过什么、会用什么、能拿下什么。那时候，你不再需要安慰自己“别紧张”，因为你根本没时间紧张，你只想着怎么把题一道道做对。

*做好了有备而战，才能战无不胜。

所以，别花太多时间和焦虑较劲。把那份精力，拿去学习。你会发现，学着学着，焦虑就没了。

10、面对一团乱麻，如何备考更高效？

我们先来梳理一下你可能的困惑：

考试内容多、难度大、过程长，专业知识庞杂，对考试范围完全不了解，根本不知道从何入手；

缺乏可靠的备考资料和学习资源，学了半天效果不佳，抓不住重点难点；

没有清晰的备考计划和方法，不知道该先看书还是先做题，分不清“做题”和“学知识点”哪个更重要；

手头的资料东拼西凑一大堆，越看越乱，信心和动力一点点被消磨殆尽.....

如果你正处在这种状态里，别急——你不是一个人。绝大多数考生都曾站在同样的起点，面对同样的一团乱麻。

*停下来，想象你面前有一个天平

天平左边：

投入天量的时间和精力，靠自己一点一点摸索、积累、试错、总结失败经验。

每次考试失败，就是\$265 的考试费打水漂。

浪费的是金钱，更是你本可以拿去赚钱的时间成本。

结果呢？考试遥遥无期，信心一次次被击碎。

天平右边：

选择一个拥有高质量学习训练体系的辅导机构。

不是“报个班买个课”，而是进入一个已经被验证过的系统——

有清晰的路径、成套的资料、精准的重点、有效的训练方法。

所有你正在头疼的问题，早就有人替你解决过无数次了。

你只需要跟着走，花最少的成本，换取别人多年积累的成功经验。

花最短的时间、最少的考试费，有备而战，直接通关。

然后，尽早拿下按摩执照，尽早开始赚取收入。

问问自己：哪一边，是你想要的？

左边是独自摸索、反复试错、遥遥无期；

右边是站在前人的肩膀上，用最小的代价换最大的确定性。

选择从来不是对与错，而是成本和结果的博弈。

而这一次，你的选择，决定了你什么时候能走出这团乱麻，走进考场，抵达那个“终于通过了”的时刻。



试听课程，免费测试



微信咨询，免费材料



免费频道，更多视频

2026 | 七年心得

从考证，到工作，再到经营

七年前，我们最想解决的是一个很具体的问题：

怎样帮助英文不是母语的华人考生，把 MBLEx 真正学懂、准备好、走过去。

这些年陪着越来越多学员学习、做题、纠错和参加考试以后，我们越来越确定：

真正有效的备考，不是拥有更多资料，而是建立一套清楚、系统、可以执行、可以纠错的学习路径。

所以北卡学堂一直坚持几件事情：

系统，比零散信息更重要。

理解，比记答案更重要。

纠错，比盲目刷题更重要。

适合，比昂贵更重要。

我们希望学员最后带进考场的，不只是记住了多少题，而是即使遇到陌生表达，也能够识别考点、比较选项并做出合理判断。

但七年下来，我们也越来越看到另一件事情：

通过 MBLEx，是进入美国按摩行业的重要一步，更是职业道路的起点。

真正进入行业以后，很多问题会发生变化。

怎样和美国顾客沟通？

怎样适应真实的 SPA 和按摩工作环境？

怎样让顾客愿意再次预约？

怎样让更多本地顾客认识自己、相信自己？

如果有一天开始经营自己的按摩业务，又怎样把电话、预约、Google、Review、客户跟进和营销慢慢做得更稳定？

这些已经不是 MBLEx 考试本身能够解决的问题。

所以在 2026 年，我们开始把这条路继续往前延伸。

北卡学堂 MBLEx → BEIKA 按摩工作与经营

北卡学堂继续专注 MBLEx：教育 · 成长 · 职业发展

系统学习 · 考试训练 · 建立考试能力 · 完成考试阶段

而进入行业以后，如果新的工作与经营问题真正出现：

BEIKA 按摩工作与经营再继续下一段。

BEIKA 的基础，不只是 AI 或营销工具。

Lili 是 Texas Licensed Massage Therapist，同时也是中国持证按摩治疗师和芳香疗法师，多年来一直辅导学员顺利通过 MBLEx 和按摩工作中遇到的实际问题。

Josh 同样是 Texas Licensed Massage Therapist，是英语母语者，并拥有多年美国本土多家知名 SPA 一线按摩工作和营销经验。

我们希望把两端真正连接起来：

一端是华人按摩师真实遇到的问题，另一端是美国顾客、美国本土工作环境和真实的按摩行业。

因此，BEIKA 会重点帮助解决几类问题：

按摩英语与美国客户沟通

工作与职业成长

专业英文母语短视频与内容营销

客户服务、Rebooking 与 Retention

AI Front Desk、电话与预约

Google、Review 与本地获客

按摩业务经营

其中我们特别重视两个方向。

让更多顾客看到并相信您

很多华人按摩师技术很好，但专业能力没有被美国顾客真正看见。

BEIKA 希望利用按摩专业背景和美国本土母语表达能力，帮助华人按摩店把真正懂的专业知识，转化成：

美国顾客听得懂、愿意看、愿意相信，也更愿意预约的专业英文短视频和内容。

让已经找上门的顾客不要流失

当按摩师正在服务客户时，很难同时接电话、回复英文短信和处理预约。

所以我们也建设 BEIKA AI Front Desk 与经营自动化系统，帮助处理来电、常见问题、预约、短信、提醒和部分客户跟进。

最终，我们希望逐渐把这一条经营路径连接起来：

内容让客户看到您 → 专业让客户相信您 → AI 把客户接住 → 服务与经营系统让客户愿意回来。

这就是我们从 MBLEx 继续往前看到的下一段路。

七年前，我们最关心的是：

怎样帮助大家通过考试。

七年以后，我们依然会把这件事情认真做好。

但我们也希望，进入行业以后，真正有需要的人能够继续把工作做好、把客户服务好，把自己的职业和业务一步一步做得更加稳定。

考试有终点，职业成长没有。

北卡学堂，陪您稳稳拿下 MBLEx。

BEIKA 按摩工作与经营，进入行业以后，继续陪您稳定职业成长。

官网 www.beikamassage.com

