

执业药师考试是一种双项选择 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/17/2021_2022__E6_89_A7_E4_B8_9A_E8_8D_AF_E5_c23_17273.htm 考试是一种双项选择

，你选择了它，别人再通过它来选择你！考试是一面镜子，照出自己的辛苦、乐趣，照出自身的不足和缺点，照出考生要用一桶水来考出一碗水的历程。考试是一块路标，通过它考出你的未来。只有认识了考试，才能对付考试。考试是一个过程，考试的心理自然贯彻于整个的考试过程中，它包括：千姿百态的考前心理；酸甜苦辣的考时心态和充满喜怒哀乐的考后心理三个部分。

一、考前独上高楼，望尽天涯 考试前的各种行为状态：考前逍遥?为将来自己的考试成绩创造说法；泰然处之?稳健自如的学习方法，形成知识积累的良性循环；考前焦虑症?看不进书，经常发呆走神，食不甘味；夜晚睡觉也是梦幻连连。考前心理涉及：临考前的心理焦虑及其调整、考前的复习和记忆准备状态、熟悉考场。

1、考试焦虑是由考试这件事引起的神经紧张状态，它会分散和阻断注意过程，所以才会有发呆记不进去的状态；它会干扰原有知识的回忆过程，一紧张脑袋里空空如也；它能瓦解整个思维过程，平时拥有的比较、分析、综合、抽象以及概括的能力在此时竟会发挥不出来。当然，考试焦虑还会影响到你的身体健康等等。怎样克服考试焦虑？（1）挑战消极评价：我们知道，假如某个人在期待某一事件或结果的出现，那么这种期待可能会促使这一事件或结果的出现。以事例说明“你想什么，什么就是你”。认真分析自己的想法，用自问自答的方法挑战和解除这些消极评价。例“这次考试我预感会失

败”、“我怕考试失败”等的焦虑。（2）放松脱敏：正因为对考试太敏感，想的太多，所以才导致了考试焦虑。方法：在安静的环境中，静坐两分钟，使呼吸均匀。全身肌肉由脚开始，先紧张（10秒）--放松交替练习，逐渐到头（面）。（3）如果时间不够，可以做“呼吸放松”。深吸一口气，把自己的肺想象成一个吹胀的气球，持续6-7秒钟，再从嘴里缓慢地呼出来。连续做5-6个。（4）“虚构脱敏”法：逐条列出引起你为考试焦虑的各种情境。

2、熟悉考场：

大家都有体会，在自己的教室里考试比较亲切自然，心理很安详，发挥也正常。可是，大型考试都讲究回避原则：考生要集中在固定地点编号，由专人来监考。大多数考生都得面临新的考试环境和参考伙伴，如何适应新的考场是关系到正常发挥的大事。所以，熟悉考场是必不可少的。一是把陌生的考场定位在自己过去熟悉的学习环境里，能够让自己心境轻松地迎考。第二可以让你第二天不必手忙脚乱地打听考场在哪里。熟悉考场的技巧：如果座位是临窗的，可以想象考试时光线明亮，通风透气，保持清醒的头脑。在中间，想象着众星捧月，独树一帜。前排也不差，想象着独占鳌头、高中就够了；后排也不必心虚，你可是真正的忘者殿后，最精彩的压轴就靠你了。尽量地鼓起自己必胜的信心，尽量化不利的环境为熟悉有利的环境。这样你就可以不急不躁地答题了。

3、临考前的注意：

忌“开夜车”，保证休息。

二、考中??

酸甜苦辣

1、如入无人之境：

积极地准备应试。拥有一份宁静的心境参加考试，将考试看成表现自己的好时机。这需要抓住每一次大大小小的考试机会，让自己融入那种环境中；不断排除因难题带来的紧张，做到积极的思考，冷静地分析

，日积月累，练就出入无人之境的心理功夫。2、挥汗如雨，心乱如麻：适应不了考场严肃紧张的气氛、几道不会做的题。此时，不要去想（解题的思路，欲速则不达）。做“呼吸放松”，进一步进行心理暗示：“考试面前人人平等，我不会，别人也不一定就会做”，“这道题做不出来没关系，过一会儿就能想出来”。3、“四先四后，一快一慢”：先做简单题，后做难题；先做熟悉题，后做陌生题；先做高分题，后做低分题；先做同类型题，后做不同类型题。审题要慢，做题要快。4、重视第一选择：一般来说选择的第一个答案准确率较高。因为这时的思路最清晰，所受的干扰最少。一旦产生怀疑，必然会受干扰项的影响，使选择变得越来越难。5、认清题型，对症下药：弄清题目的要求（简答题与分析说明题）白留空白试卷。它反映一个人面临困难时的心理素质。保持卷面整洁，俗语说“美味不能装在一只邋遢的盘子里”。三、考后几人欢喜几人愁1、不要忙着对答案。2、虽然失败，我曾努力。漫漫人生路就是上下求索的过程，失败了一次并不是什么大事，痛快接受、冷静分析、轻松谈论。使自己拥有应付如何一门考试的最佳心理状态。3、榜上有名，春风得意。“胜不骄，败不馁”，这才是健康的考试心态。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