

执业药师辅导：避免考试心理误区 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E6_89_A7_E4_B8_9A_E8_8D_AF_E5_c23_19033.htm 一年一度的执业药师资格考试是我们药师已经进入最后的冲刺阶段。此时此刻，药师眼里全是书本，心里都是试题；此时的情绪状态和心理压力却往往被人们所忽视，这些又恰恰会影响到药师届时的考试成绩。越是临近考期，越应注意避免以下误区：“紧箍咒”在这段非常时期，药师头上的“箍”被箍得越来越紧，每天的测验题都可能出现新“面孔”，层出不穷的试题堆满了药师的视野。药师们凑在一起时，也会不由自主地谈起同一个话题，全力以赴地应考已成了他们全部的生活内容。这些都形成“紧箍咒”，它不仅不利于药师全力应考，反而会成为应考的包袱。期望值 家庭对我们的期望，单位对我们的期望，药师对自己的期望，像“三座大山”一样压在了药师的头上。若是考得不好，如何面对“江东父老”？于是乎，挑灯夜战，拼命苦读，榜上无名誓不休。诚然，没有期望谈何努力，没有努力又谈何成功；但是，脱离了现实状况、脱离了药师实际水平和能力的过高期望值，常常会造成事与愿违、适得其反的结果。情绪化 有些药师过于重视自己的卷面成绩，以测验获高分为喜、得低分为忧，如此情绪化的态度，对药师的心理稳定十分不利。有些药师本身的情绪也常常会随着外界的舆论而不断产生波动，考分不理想时不找主观原因，而一味强调客观因素，唉声叹气、怨天尤人，带着这样的情绪，又怎能全力以赴地备战执业药师资格考试呢？片面化 有些药师过于重视和强调保证自己的学习时间，而忽视了

其它方面。常常只顾着督促自己啃书本，剥夺了自己应有的休息时间。殊不知，劳逸结合才能使大脑充分发挥功能，而一味地苦读则会使大脑因过度疲劳而产生“自我抑制”，反而对学习不利。况且，在大脑功能处于低谷时仍拼命苦读收效甚微，得不偿失。自卑感有些药师擅长“唱低调”，在外人面前总是抱怨自己的专业水平差。这看似“谦虚”的态度和做法，常会使自己在心理上产生挫败感尚未“出手”已被先“灭”了几分志气和威风，并由此对成功失去信心。上述的种种误区，很容易使药师不堪压力的重负而导致心理失衡，甚至产生“考试焦虑症。”轻度的考试焦虑有助于兴奋神经，可提执业药师资格考试生的应试能力；中度以上的考试焦虑则会导致精神紧张、睡眠失调、反应迟钝、记忆障碍；重度的考试焦虑会严重影响和损害药师的身心健康。成功为人人所向往，愿药师自己能够理性、客观、正确地认识 and 对待考试，在健康、宽松、和谐的应考氛围中，努力学习、认真复习、争取成功。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