

执业药师考试心理自我调节药师资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/507/2021\\_2022\\_\\_E6\\_89\\_A7\\_E4\\_B8\\_9A\\_E8\\_8D\\_AF\\_E5\\_c23\\_507173.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/507/2021_2022__E6_89_A7_E4_B8_9A_E8_8D_AF_E5_c23_507173.htm)

1、预防考场焦虑：提早15分钟进入考场，熟悉一下陌生的环境，看一看教室四周，与熟悉的同行打个招呼。坐在座位上，尽快进入角色，不再考虑成败得失。调整一下迎战姿态：文具摆好，眼镜摘下擦一擦。把这些动作权当考前稳定情绪的“心灵体操”。铃响发卷的前一刻，闭目做几下深呼吸。睁开双眼，充满活力地接过考卷。开考前的2 - 3分钟可能是最紧张的时刻，如把考试当作“自我表现的机会”，就可以做到镇静自若。

2、预防答题焦虑：答题可先从容易的做起，因为一开始就觉得顺利，可使自己心情放松，利用有利的感觉推向“下一题”有利的进展，会引起连锁反应。如答题已过大半再遇难题，禁不住又涌起焦虑，不妨定定神，伸一个小懒腰，转转脖子。头脑一清醒，说不定就有了“灵感”。

3、预防难题焦虑：如真遇解不开的难题，交卷的时间又已逼近，切不可将其盯牢不放。百考试题网站整理这时，不急不躁地自我谈话：“我尽力了，已把损失减少到最低程度了”、“我觉得难，大家都会觉得难”、“最糟的情况会怎样呢？也不过如此”。这样，你就能保持平静、抓紧时间解题了。

4、战胜失眠：考试期间，有的人越是担心睡不好觉，就真睡不好了。心理学研究表明：一夜不睡，对人的智力与记忆水平并无明显影响，倒是“睡觉”这件事本身造成了你的心理压力。你不妨这样想：“好吧，就让我睁大眼睛试一试，看我究竟能坚持多久？”心里一放松，双眼一疲乏，不知不觉就进入了

梦乡。"#F8F8F8" 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)