

2009年药师技巧：怎样克服执业药师考试焦虑执业药师考试
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022_2009_E5_B9_B4_E8_8D_AF_c23_645111.htm id="song" class="chao"> (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，什么就是医学|教育网原创你”。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。 文章来源:百考试题网 (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”。采集者退散 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。更多信息请访问：执业药师网校 百考试题论坛 百考试题在线考试系统 百考试题执业药师加入收藏 相关推荐：2009年药师技巧：熟悉执业药师考试的考场 2009年执业药师考试考生应试注意事项 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