

2011年增强执业药师资格考试信心的方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/647/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_A2\\_9E\\_c23\\_647196.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_A2_9E_c23_647196.htm) 增强执业药师资格考试信心的方法：要学会微笑，走路挺胸抬头，运用积极自我暗示，不打疲劳战术，不要相信迷信。

1.要学会微笑 人在充满信心时往往春风满面，面带笑容，而人在丧失信心时往往愁眉苦脸、无精打采，面带愁容。笑是使人充满信心的表现，是人内心快乐的外部表现，笑和人的信心体验是一致的，和人的自信心相互促进，自信心使人充满微笑，微笑使人更加充满信心，两者相互产生促进作用。因此，我建议考生学会微笑，经常微笑。学会发自内心的微笑，信心就会在心中滋长起来，我还建议考生每天对着镜子开心地笑几次。

2.走路挺胸抬头 人外部的姿势和步伐是和人的内心体验有着密切关系的，人在充满信心时挺胸抬头，走起路来步伐坚强有力，速度也稍快。人在丧失信心时会低头哈腰，走起路来无精打采，步伐软绵，速度缓慢。考生经常挺胸抬头，走路步伐坚强有力。速度稍快，有助于增强考生的信心。 www.Examda.CoM考试就上百考试题

3.运用积极自我暗示 据了解，不少考生在中药学考试前受到消极暗示较多，不利于自己信心的增强。建议考生在备考过程中，在考试前后根据自己的况运用自我暗示来改变自己的心态，来增强自己的信心。例如，心中默念，我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。这类的语言暗示都能起到增强考生信心的作用。

4.不打疲劳战术 很多考生搞疲劳战术，学习时间很长，特别是晚上搞到12点，甚至是一点、二点。这样使考生精疲力竭，使考生第二天无

