

2010年药师考试技巧：执业药师考前十天调整状态很关键

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_2010_E5_B9_B4_E8_8D_AF_c23_647221.htm

执业药师考前十天是复习冲刺

的最后阶段，决战前的部署至关重要。

1、执业药师考前的

几天，要保持自己平时的学习和生活节奏，适当减轻复习的

密度和难度。这正是为了收到“退一步，进两步”的效果。

保持大脑皮层中等的兴奋度（既不过分放松也不过分紧张）

，要避免和他人进行无谓的辩论和争吵，不搞剧烈的文体活

动。这样，就能在执业药师考前夕，创造一个良好的心境。

2、一般来说，执业药师考前十天这段时间，应主要用来抓知

识的主干，进行强化记忆。总的原则是回归基础，形成知识

网络，把查漏补缺、解决前面复习中出现的问题放在第一位

。不必要也不可能再把每一科详细地复习一遍。因此，最后

十天的复习更应收缩到教材上来。通过看书上的目录、标题

、重点等，一科一科地进行回忆，发现生疏的地方，及时重

点补习一下，已经熟练掌握了的內容，可以“一带而过”

。还可以看自己整理的提纲、图表、考卷，重温重要的公式

、定理等。这十天的复习，就好象运动员在比赛前的准备活

动或适应性练习一样。通过这十天的“收缩复习”“强化记

忆”，进一步巩固坚实而又熟练的基础知识，以便能在执业

药师考试答题中，根据主干线索迅速回忆，熟练地掌握知识

的整体框架，在答题中做到“八九不离十”。

3、稳定情绪

，修炼镇静、入睡。成绩的好坏与情绪稳定的关系很大，优

化情绪的辅助办法有：（1）深呼吸。复习完功课后，做深

呼吸。要缓慢、放松，吸完一口气后，略停1秒钟再吐气。如

此反复多次。（2）按摩内关穴。用右手大拇指按住左手臂内侧内关穴（手掌纹下三横指正中处，通常是表带处），顺时针按摩36次，在心里默念“镇静”，这当然也是一种强烈的心理暗示。（3）坐着或者站立，身体放松，想象着自己淋雨，自我想象下雨将所有的疲劳和焦虑冲洗掉。当然在自己冲凉时，想象把自己的紧张、疲劳、焦虑冲刷掉的效果更好。（4）按摩涌泉穴。晚上淋浴完后，用右手的大拇指按摩脚心的涌泉穴，次数不限，心里同时默念“入睡”。也可以在上床后，将自己的意念用在脚心的涌泉穴，默念“入睡”。

4、进入全真模拟状态。（1）早起半小时和晚睡半小时，两头加起来是1个小时，心理学界有一个普遍的共识，这两段时间是最佳的记忆时间。所以这1个小时中，要充分利用。（2）有条件的话，要在上午8：30和下午2：00开始复习，这正好是执业药师考试的时间段，这样到考试的那天，能顺利进入状态。（3）每天做一套卷子。每天做一份试卷可以使考生在几天后真正拿到试卷时不感到手生，能找到感觉。本文来源:百考试题网（4）执业药师开始的前一晚上，平时什么时候睡觉就什么时候睡觉，千万不要打破自己平时的习惯。这是成功的一个重要保证。更多信息请访问：[#0000ff>执业药师网校](#) [#0000ff>百考试题论坛](#) [#0000ff>百考试题在线考试系统](#) 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