做好执业药师考试复习的心理准备 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__E5_81_9A_E5_A5_BD_E6_89_A7_E4_c23_647669.htm 做好执业药师考试复习的心理准备一句话，就是要“ 心静如水，忙而不乱 ”。每年十月的执业药师资格考试都是万众瞩目的焦点。在短短的二天时间里，我们要把自己十几年的知识积累充分地发挥出来，其压力可想而知。从某种童话上说，凡是能够经受得住执业药师资格考试考验的人都是勇士，而要做到这一点，除了扎实的基础外，我们还需要有良好的心理素质。下面我就结合自己的经历和感受，谈一谈我对心理素质的认识。 ①在考试前，首先要尽量为自己创造一个良好的外部环境。你不原创心去在乎诸如“ 黑色的十月 ”之类吓人的称呼，不要让这些扰乱自己的正常心理，造成心理上的紧张；也不必去理会有些媒体对执业药师资格考试的大肆渲染，以防对执业药师资格考试产生恐惧心理。我觉得考前各种媒体的报道除了有关考试改革和试题范围外，其它的都可以不去理会。 其次，单位和社会对自己的期望往往是导致压力过大的重要原因原创。应该放松去考就行了，要能够放下包袱，轻装上阵，从而较好地发挥出了自己的水平。在日常学习中，不要胡思乱想，尽量用实实在在的事情去填满你的时间，比如学习、打球，不要让自己有时间去胡思乱想。 在紧张的复习中，关键要保持一颗平常心。这说起容易做起难，需要平时有意识地去培养。比如说天气非常热，你坐在座位上大汗淋淳，你也要尽量静下心来。为了保证公平，在执业药师资格考试时即使教室里有空调也不会打开，而执业药师资格考试的几

天天气一般还很热，这就需要有一定的毅力，这种毅力是平时磨炼出来的。执业药师资格考试时常常会发生一些意想不到的事情，如果你没有迅速控制情绪的能力，情况就会不妙。所有这一切，都需要你在平时的学习中有意识地加以磨炼。 再谈谈学习中的目标问题。我觉得在考前几个月你可以给自己定一个比自己实际水平高一些的目标，这可以促使自己努力学习，但到了考前一个月左右，就不要去想“我的目标是考过几门”之类的问题的，这时要做的就是踏踏实实地复习，有条不紊地度过这一个月。此时如果再设定目标，会给自己增加额外的压力。 ②现在谈一谈在考场上的心理问题。只有调整好考试心理，才能在考试中充分发挥，保持思维的灵活、缜密，把记忆中的有效信息及时调动出来，做到正常或超常发挥。 首先，临考前一两天不要过早地上床睡觉，即不要破坏自己的生物钟，也不要有意地吃太多油腻、辛辣的食物且美其名曰“改善伙食”，一句话，就是不要把执业药师资格考试二天当作特殊的日子，要像平时所做的那样平静地度过这二天。此时你的心态应该是激动而不过分紧张，不管有没有复习好，都要自信地走向考场。 答卷时，你要做到的是“自信、放松”，紧张是毫无用处的，如果实在紧张（这是很正常的），可以自我调节一下，比如：闭眼、用鼻子慢慢吸气，再慢慢呼气，或者环顾一下四周，调整一个桌椅等。需要指出的是，考试时并不能要求自己全部做完，只要把能拿到的分数全部拿到即可，即别给自己定过高的目标，发挥出水平即可。因此，遇到难题不要慌，遇到容易题也不要高兴，总之，一颗平常心。这时，更不要想考好了怎么办，考不好怎么办，你只须去想怎样才能把题答得更好。如果

你答题不怎么顺利，到最后离交卷还有几十分钟时，还有三四题没做，此时不要手忙脚乱，否则会一道题也做不出来，你要做的是静下心来，即使静不下来的也不要慌，要像平时一样耐心地一道一道解。 最后，还有一点需要指出，就是即使前几门都考砸了，最后一门也不要沮丧，要充满自信地进入考场，因为情况很可能不像你想象中那么糟。由于比较难，很多人感觉没考好，影响了下面几门的考试，而结果出来后，很多人后悔不迭，由于某门分数都偏低，因此当初完全没必要担心。这里有一句话很恰当地形容了这种情况“ 不要为打翻的牛奶而哭泣 ”。 以上是我对执业药师资格考试心理的一点看法，一句话，就是要“ 心静如水，忙而不乱 ”，希望能对大家有所帮助，同时也希望广大的执业药师在资格考试中能如愿以偿。 更多信息请访问：#0000ff>执业药师课程免费试听 #0000ff>执业药师互动交流 #0000ff>执业药师在线测试模拟题 red>2011年执业药师药学专业知识一基础习题汇总 特别推荐：#0000ff>2011年执业药师考试大纲新变化 #0000ff>2011年执业药师考试报名时间 #0000ff>2011年执业药师资格考试时间及科目 #0000ff>2011年执业药师考试大纲 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