

如何控制执业药师考前焦虑发作 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_A6_82_E4_BD_95_E6_8E_A7_E5_c23_647706.htm 控制执业药师考前焦虑发作的方法：无论是体力、情绪还是智力活动都有自己的生物节律，要注意充足的睡眠、适当的体育锻炼外，保证营养的供给也是很重要的。控制执业药师资格考试焦虑的方法主要内容如下：参加过考试的学生都有体会：一看到考题不难，紧张不安的情绪便会随之减少许多，脑子不再麻木，思维也灵活了，许多人的焦虑状态是随考试难度的增加而增加的。所以，如果平时注意对知识的积累、掌握，考试前又作系统、科学的总结，对考试能做到“胸有成竹”，考试时焦虑的情绪就会减少、消失。很少有优等生考前忐忑不安，考中又糊里糊涂，这种现象较多地发生在成绩不良者身上。不少中学生平时学习努力不够，考前便临时抱佛脚，加班加点地学习，睡眠、休息的时间减少，而且平时参加的户外活动也取消了，一门心思地想在考前多往脑中灌些东西，结果便是头晕、头痛、失眠、食欲不振也随之而来，这样的身体状况如何能应考呢？人的生理活动都是有一定的节律的，无论是体力、情绪还是智力活动都有自己的生物节律，不仅每月有高潮、低潮，每天也有相应的高潮、低潮，晚上10点以后人体内的各种功能都处于最低潮、注意力不易集中，思维惰性增大，记忆力也减退，所以考前的适当休息有利于考生保持良好的身体状况，减少焦虑的产生，因为在身体不适、疲倦时容易产生焦虑。为了避免焦虑的产生，除了要注意充足的睡眠、适当的体育锻炼外，保证营养的供给也是很重要的

。考试是一种紧张的脑力劳动，消耗的能量比平时多，所以考生应多吃些含蛋白质、维生素等多的食物，如肉、鱼、蛋、牛奶、新鲜蔬菜、水果等，以保证有充分的体力。执业药师考试是对考生所掌握的知识、能力水平的一种测试。在目前升学、就业都需要通过考试来选拔的社会中，考试在中学生心目中无疑占据了很重要的位置。考不好就不能上高中，上大学，考不好就不能得到我喜欢的工作，考不好，我以后还能有什么前途。对考试所导致的对未来前途的担心使得考生考试焦虑状态加剧，于是，本来会做的题不会做了，该得的分也丢了，于是，前途便真的是“黯淡”了。其实，有理智的考生都应知道，考试中想这些问题只会影响考试成绩。所以，考试时能够专心致志地做题，不去想“我会得多少分”之类的结果反而会好一些。还有的考生将考试分数看得过于重要，认为考试分数不好便是低能、笨，结果是越紧张越考不好，越考不好越紧张，恶性循环甚至造成考生出现种种身体不适如头痛、腹痛、腹泄等，以致不能顺利完成考试，这也是不理智的作法。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](#) [相关推荐：#0000ff>2011年执业药师药理学学习体会](#) [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