

2011年执业药师考试考前准备方案 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_E6_89_A7_c23_647771.htm 执业药师考试考前准备方案：

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。参加过执业药师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。不少执业药师考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。 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年执业药师考试报名时间](#) [#0000ff>2011年执业药师考试大纲新变化](#) [#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>顺利通过执业药师考试需注意10点事项](#) [#0000ff>一次性通过执业药师考试的经验](#) 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