

如何应对执业药师考前综合征 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\\_E5\\_BA\\_94\\_E5\\_c23\\_647772.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E5_BA_94_E5_c23_647772.htm) 如何应对执业药师考前综合征：失眠，厌倦学习采集者退散，怯场，记忆阻滞，头痛、头晕、“晕场”。执业药师考前综合征其实每位考生都有，只是每个人的程度不同。有些人症状较少，自行调节即可；有些人考前综合征很严重，就会直接影响到考试当天的考场发挥。这时候，就要根据自身不同的情况进行专业性的调节。医学教育网总结如下几种症状及应对方法，希望对考生有所帮助！

一、失眠状态：眼睛困，但脑子异常亢奋清醒，越想睡就睡不着。应对高招：干点别的事情放松心情，如听听音乐，读读优美的散文，散散步，使自己的注意力转移。告诉自己“人困了，自然就睡”。不要老想着自己睡不着，担心失眠会影响明天的考试。

二、厌倦学习采集者退散状态：越临近考试，越不想学习。应对高招：出现这种情况时，考生可以暂将学习搁置一边，不妨散散步，与朋友聊聊天，放松一下心情。再找出自己产生厌倦情绪的原因，是因为自己已经弄懂了，还是自己对考试没有信心，看自己能否找到解决的办法，想通了，过度焦虑的心情自然消除。

三、怯场状态：一进考场，心跳加快，手心冒汗。脑子一片空白，越急越怕。应对高招：自我暗示法。暗示语要具体。简短和肯定。如“我早就准备好了，就等这一天，我喜欢考试，喜欢同别人比个高低。”“我今天精神很好，头脑清醒，思维敏捷，一定会考出好成绩。”等。

四、记忆阻滞状态：提笔忘字，对某个概念非常熟悉，可就是想不起来。应对高招

：转移刺激法。先保持镇静，最好是把回忆搁置起来，转移一下注意力，然后通过联想，利用其他考题，回想当时记忆的环境，随便写点什么或反复审题等办法来唤起记忆。

五、头痛、头晕、“晕场”状态：莫名其妙头晕或头痛。应对高招：可以吞服或含几片仁丹等清凉药物，或在太阳穴上搽一些清凉油，风油精等刺激性药物以刺激感官，并作深呼吸数次，帮助稳定情绪，消除焦虑。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>2011年执业药师考试考前准备方案](#)  
[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](#)