

执业药师考试考前如何调整心态 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__E6_89_A7_E4_B8_9A_E8_8D_AF_E5_c23_647773.htm

执业药师考试考前如何调整心态：充分准备、坚定信心。动机适中，减轻压力。劳逸结合。自我放松，保持良好心态。我想只有保持一颗平稳的心态，保持冷静的头脑，在人生的道路上才不会迷失方向。因此我想把我的经验拿来与大家一起分享执业药师考试考前心态调整。

- 1.充分准备、坚定信心。考试前一定要确立适合自己的目标。考前一定要做好系统的复习和训练。查漏补缺，加强薄弱学科的复习。这样考试时才有信心，成绩提高的可能性才比较大。
- 2.动机适中，减轻压力。动机是直接推动人进行活动的内部动力。它的强弱有无对活动的效果有直接的影响。研究表明，中等强度的动机往往活动效果最佳。考试前同学们要根据自己的实际能力和考试的相对难度来调节自己的动机水平，既不要把考试目标定得太高，也不要过分自卑，低估自己的真实水平。压力过高者要适当减压，压力不足者要鼓励自己适当加压。
- 3.劳逸结合。科学地安排生活、体力劳动与脑力劳动有机结合，劳逸结合有助于减轻压力，及时消除疲劳，同时还会有效转移考生的注意力。针对精神长期高度紧张的状况，可以在考试期间听音乐、散步等有助于保持心态平静。也可以进行有益而适宜的体育活动，如伸伸腰、踢踢腿、做做深呼吸等小活动，以此减轻紧张度。
- 4.自我放松，保持良好心态。（1）呼吸松弛训练：进行腹式深呼吸，用鼻子慢慢地吸气同时扩张腹部和胸部，屏气10秒钟，然后用嘴和鼻子将气慢慢地吐出。可以平静心理

状态、消除紧张。（2）自我暗示训练：利用一些正面的指导性短语进行自我暗示：如，“我知道我能应付考试”、“记住放松，慢慢地做，小心地做”、“今天精神真好，我一定能考好”、“还有时间，不要慌”、“不要想得太多，专心复习，专心考试”。更多信息请访问：[执业药师课程免费试听](#) [执业药师互动交流](#) [执业药师在线测试模拟题](#) [2011年执业药师药学专业基础知识一基础习题汇总](#) 特别推荐：[2011年执业药师考试报名时间](#) [2011年执业药师考试大纲新变化](#) [2011年执业药师资格考试时间及科目](#) [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