

执业药师增强考试信心的五种方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E6_89_A7_E4_B8_9A_E8_8D_AF_E5_c23_648057.htm

执业药师增强考试

信心的五种方法：要学会微笑，走路挺胸抬头，运用积极自我暗示，不打疲劳战术，不要相信迷信。

1.要学会微笑 人在

充满信心时往往春风满面，面带笑容，而人在丧失信心时往往愁眉苦脸、无精打采，面带愁容。笑是使人充满信心的表现，是人内心快乐的外部表现，笑和人的信心体验是一致的，和人的自信心相互促进，自信心使人充满微笑，微笑使人更加充满信心，两者相互产生促进作用。因此，我建议考生学会微笑，经常微笑。学会发自内心的微笑，信心就会在心中滋长起来，我还建议执业药师考生每天对着镜子开心地笑几次。

2.走路挺胸抬头 人外部的姿势和步伐是和人的内心体验有着密切关系的，人在充满信心时挺胸抬头，走起路来步伐坚强有力，速度也稍快。人在丧失信心时会低头哈腰，走起路来无精打采，步伐软绵，速度缓慢。考生经常挺胸抬头，走路步伐坚强有力。速度稍快，有助于增强考生的信心。

3.运用积极自我暗示 据了解，不少考生在高考前受到消极暗示较多，医学教|育网|收集整理不利于自己信心的增强。建议考生在备考过程中，在考试前后根据自己的情况运用自我暗示来改变自己的心态，来增强自己的信心。例如，心中默念，我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。这类的语言暗示都能起到增强考生信心的作用。

4.不打疲劳战术 很多考生搞疲劳战术，学习时间很长，特别是晚上搞到12点，甚至是一点、二点。这样使考生精疲力竭，使考生第二天无

精打采，这种疲劳烦躁的心情会使人信心减弱。而考生安排好作息时间，有计划有步骤地学习，既重视学习时间又重视学习效率，这样考生就有一种生物节奏感与心理节奏感，就有利于增强信心。

5.不要相信迷信 近几年来我时常接到一些考生的电话，叙述他们听见了什么和身体有什么感受。这些将对他们考试发生影响，形成消极暗示，影响情绪，影响信心。有的考生告诉我，早上听到乌鸦叫了，认为这是不吉之兆，意味着高考可能会失利，其实这都是不可相信的东西，实际上不存在超自然的力量来控制考生的命运，考生的命运是掌握在自己手里的，是由考生的学习实力和心态来决定的。

相关推荐：[#0000ff>执业药师考试复习时间的合理安排](#)
[#0000ff>执业药师考前常见症状应对高招](#) 热点推荐：[#0000ff>报名时间](#) [#0000ff>考试大纲](#) [#0000ff>考试大纲新变化](#) [#0000ff>考试时间及科目](#)
[#0000ff> 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 \[www.100test.com\]\(http://www.100test.com\)](#)