

2011年执业药师六种调节考试心态的妙法 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\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E6\\_89\\_A7\\_c23\\_648256.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E6_89_A7_c23_648256.htm) 2011年执业药师六种调节考试心态的妙法：

平常心对待，积极的自我想象，轻轻松松听音乐，正确运用深呼吸，反复按摩内关穴。研究表明，会调节心态在执业药师考试中的作用居第一位。情绪的调节在心态调节中，占据核心地位。好心态是执业药师资格考试成功的一半，调节好情绪则是心态调节的关键，考生在考前与考中怎么调节好心态呢？这里提供几种简便易行的方法，供考生参考使用。最关键的是掌握每种方法的要领，熟练地运用。

**平常心对待** 我对大量执业药师资格考试成绩优秀者的调查研究表明，他们在情绪上的共同特点是以平常心对待执业药师资格考试，因此情绪比较稳定。他们把平时的统考、模拟考试当成执业药师资格考试，因此执业药师资格考试时就能以平常心对待。

**积极的自我想象** 积极的自我想象能唤起人良好的情绪，消极的自我想象能唤起人的不良情绪。考生根据自己过去成功的经验与情景选择积极自我想象的内容，例如过去某次考试成功的某些情节，来焕发自己积极的情绪。考生在考前的复习过程中与考试过程中当发生不良情绪时，都可以用积极的自我想象，来焕发积极的情绪。

**轻轻松松听音乐** 不少考生考前情绪紧张，心情烦躁时，听听自己喜欢的轻音乐，放松自己的情绪。考生听什么样的音乐来调整自己的情绪，因人而异。

**正确运用深呼吸** 正确运用深呼吸是调节情绪简便易行的方法。据了解，不少考生自以为谁还不会深呼吸，但他只要一做就感觉别扭。深呼吸要注意两个要领：一

是缓慢的、有节奏的吸气，缓慢有节奏的呼气。二是吸气后停1至2秒钟再呼。呼时最好嘴微张，这样立刻感觉肌肉放松，特别感觉胸部放松，从而有助于心理放松。反复按摩内关穴 考生用右手大拇指轻轻地有节奏地顺时针按摩左前臂上的内关穴（内关穴位于手腕向上三横指正中线上），按摩36次即可。按摩内关穴能调节情绪，其道理在于，第一中医学的大量临床学表明，针灸内关穴对调节植物神经系统、稳定情绪是有作用的。第二按摩36次起着转移注意力的作用，把考生从紧张的事务中的注意力转移过来。第三根据中国传统文化的习惯，顺时针按摩体现顺利的意思。医学教育|网收集|整理按摩36次有六六大顺的含义，这都具有很大的暗示作用。

相关推荐：[#0000ff>2011年执业药师考试考场心理培养](#)  
[#0000ff>2011年执业药师考试备考的八点建议](#) 特别推荐：  
[#1111ee>2011年执业药师备考冲刺专题](#) [#1111ee>2011年执业药师考试时间具体安排](#) 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)