

2012年执业药师考试复习压力轻松解决 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\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E6\\_89\\_A7\\_c23\\_648334.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E6_89_A7_c23_648334.htm)

1、学会洞察自己受到执业药师考试压力后懂得警报信号，以便采取相应的措施。 2、当你感到有压力时，不妨散散步，有利于恢复对事物的洞察力。 3、不要养成晚上长时间学习至深夜的习惯。 4、当你受到压力时，去买一些自己想买却舍不得买的东西。 5、每周抽出1-2小时独处，尽量不要受到学习和家庭的任何干扰。 6、学会与密切的朋友和知己畅谈自己的情绪和感受。 7、在前一天晚上整理好自己的书桌，使你能轻松的开始你一天的学习。 8、每学习1小时，就休息5分钟，把完成的任务一一“勾”去，会增加成就感。 9、如果某个人或环境使你做不愿意做的事情，那就避开。 10、当同事看到你正受压力时，让他直言相告。 11、经常自问与其他同事一块儿学习时，是否有压力感。 12、最好不要急切的、过多的表现自己。 13、清楚任何事情不可能都尽善尽美。 14、体育锻炼是快速抑制发怒的一种方法。 15、欣赏你喜欢的喜剧演员的作品。 16、临睡前不要吃得或喝的过多，消化道的运作降低睡眠质量。 17、放一天假，让自己去追求一种兴趣爱好。 18、学会说“不”，顾虑不要太多，凡事不要斤斤计较。 19、勤听音乐放松自己。 相关推荐：[blue>2012年通过执业药师考试的捷径](#)

[blue>2012年执业药师资格考试复习心得](#) [blue>2012年执业药师考试增强信心的方法](#) 特别推荐：[blue>2011年执业药师考试成绩查询时间及方式](#) 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)