

※近期重要訊息

1. **【學生綜合資料上網填寫】**: 高一同學請於 9/15 (日) 前填寫完畢。請注意，本次填寫將列入高一生命教育成績考核！高二、高三同學亦請於 9/15 (日) 前，進入本校網頁→校園資源→校務系統→school 新校務系統→選 G+ 登入，填寫及更新學生綜合資料。
2. **【認輔活動開始報名！】**: 想向老師請益學習方法或聊聊嗎？請有意願報名的同學，至輔導處索取並填寫報名表，最晚於 9/12(四)12:30 前交回給英秀老師，把握難得機會！
3. **【實習心理師諮商招募中】**: 輔導處新加入一位台中教育大學諮商與應用心理學系研究所實習心理師張藍云，這學期會在星期三、星期五下午到校服務，如有需要可至輔導處預約諮商~

※生涯輔導文章

解除大考焦慮 撫平緊張、發揮實力的 5 大法則

作者：親子天下 未秧、湛樺

大考在即，說不緊張是騙人的。從心態調整到時間管理，本文提供考生 5 大法則，降低考試焦慮，不被情緒影響導致失常，才能真正發揮實力。

「如果感到害怕，那表示我們正在做一件很勇敢的事。」

在〈壓力書櫃〉一節中，談的是長期積累的壓力，還有另一種臨時性的壓力，跟臨場的情緒起伏變化相關。我們在準備考試時最擔心的，就是明明事前準備充分，卻沒有妥善處理考前焦慮，結果進入考場，受到氛圍影響，在龐大壓力下功虧一簣而失常。

這一篇要介紹的方法在接近大考之前更為適用，可以降低考前幾天或是考試當天的焦慮，讓你維持平常心、更好發揮實力。

幫情緒命名 (Naming emotions): 換個說法改變情緒

第一步驟，正視自己的恐懼。詳細的寫下，或是仔細的說出你的情緒清單，好比說壓力、焦慮、緊張、恐懼、害怕等，可以跟自己對話，或者寫在你的筆記、日記裡，若有可傾聽之人、可信任之人，與他們分享、討論也是很好的方式！哈佛大學商學院教授艾莉森布魯克斯 (Alison S. Brooks) 曾經做過一個很有趣的實驗，他請大學生們「唱歌」。學生被分為三個組別，A 組學生在唱歌前必須大喊「我好緊張 (I am anxious)」、B 組學生必須大喊「我好興奮 (I am excited)」、C 組學生則沒有任何要求。結果顯示 A 組的音感、節奏、音量準確度是 0.53、B 組是 0.80、C 組是 0.69。很明顯的，當我們為自己的「焦慮」或「害怕」重新命名或定義，幫它換上一個正面的詞彙，就可以改善我們的情緒狀態，這個方法比起我們極力想要擺脫、忘記壓力要有效得多。

正向解釋 (Positive interpretations): 從日常攝取正能量

延續上一個方法，當我們正視自己的情緒與壓力之後，試著用正面的詞彙或者是解釋表達你的

情緒，此外不要一直專注在負面的情緒，一件事情絕對一體兩面，即使眼前這場考試考差了，那也代表你可以從這場考試進步更多、汲取更多經驗。若你自認很難做到讓自己開始樂觀積極，不妨從日常聊天話題或是社群上吸收到的資訊開始改變，有些人認為毋須看心靈雞湯類的文章，你也不必勉強自己刻意去看這些文字，但你可以有意識的多接觸正面訊息，看一些帶來幸福感的文章或報導、接觸一些積極進取的人、多看學習類的頻道，避免社群演算法讓你反覆處於負能量的同溫層……別小看這些細微改變所累積的力量，平日一點一滴攝取的訊息會逐漸形塑你的思考習慣，對穩定學習心態有很大的幫助。

時間管理 (Time management) : 用表格降低慌亂

在後面我們會有一整篇跟大家分享時間管理的方法。訂定短期（半天、一個星期）與長期（一個月、一學期、一年甚至一輩子）的計畫是必要的，有助於你明瞭「自己正在做什麼」、「有沒有在做什麼」、「還沒有做什麼」。

大部分人會感到焦慮的原因，第一就是你不知道你準備得夠不夠；第二，你無法預期結果，當你今天因為某段時間不知道做什麼而無所事事，情緒便會一湧而上。特別是大考前幾周，建立穩健的學習步調、維持健康的作息很重要，明確知道自己在做什麼，並且踏實的給予自己信心與肯定，才不會心慌。

人際支援 (Relationship) : 孤單會讓人變笨

其實我並不認同準備考試要強硬的關掉手機或百分百戒除社群，我們的目標並不是與網路隔絕，在這個年代幾乎也不可能做到，而是合理、適度且可以控制、不成癮的使用。一方面，網路上有太多好用又免費的學習資源，你需要用手機與網路查詢資料、獲取新知；另一方面，健康的人際交流會成為一種心理上的支援。

之前曾有許多研究指出，光是「孤單」這個感受，就有可能造成人類的理解或記憶能力降低，倘若今天能有人與你一起奮鬥或聽你訴說，我相信都會比一個人獨自面對要來得好。學習之路漫長，考前幾天更是壓力積累的高峰，找好朋友互相傾訴、找家人說出你對於考試擔心的大小問題，都有助於紓解臨場壓力。

情緒平復 (Calm down) 呼吸法：控制呼吸次數

若在考試當天感到非常焦慮與害怕，試著用以下步驟緩解自己的情緒：

Step1. 挺胸坐下，並將雙手輕放於下腹部。

Step2. 吸氣四至五秒，感受自己的腹部與胸腔有明顯的擴張。

Step3. 依照自己舒服的時間，屏住呼吸幾秒鐘（可以在四至七秒左右）。

Step4. 緩慢吐氣：用嘴巴將氣體完全吐出去（約五至八秒），並維持這個循環至少五次，切勿心急，便可以感受到明顯的放鬆。

正常成人一分鐘呼吸次數在十二至二十次，若超過二十次就算太急促，調整好自己的呼吸之後，接下來可以用冷水洗把臉、或是喝一杯略冰冷的開水，都可以有效降低自己當下的緊張與焦慮。最後，考試當天不要再看新的講義，多專注在自己已經熟悉的題目或者是筆記，以免慌上加慌。

原文摘自自親子天下

<https://www.parenting.com.tw/article/5094532>