

※近期重要訊息

【學生綜合資料上網填寫】：高一同學請於 9/17 (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 9/17 (日) 前，進入本校網頁→校園資源→校務系統→ischool 新校務系統→選 G+ 登入，填寫及更新學生綜合資料。

※生涯輔導文章

考前最後一里路 別被焦慮淹沒

作者：陳志恆

面對即將到來的大考，越是迫近越感焦慮。更麻煩的是，因為擔心成績不理想，吃也吃不下，睡也睡不好，白天上課唸書又精神不濟；耳邊只是不斷盤繞著「慘了、慘了！這次一定會搞砸！」這般災難性的聲音。如果你在考前有上述情形，那麼，你的壓力指數恐怕瀕臨爆表，是該好好調整一下自己的身心狀態，才不會讓心智被那些焦慮或恐慌給淹沒。

迎戰考前最後一里路，關鍵就是把身心狀態調整到最佳，在此提供你幾個身心自我安頓的方法：

●方法 1/呼吸調息 減緩焦慮

不管是溫習功課，還是應考當下，深呼吸都能有效幫助人減緩焦慮情緒。最簡單的步驟，就是閉上眼睛，把手放在肚子上，用鼻子深深地吸氣，想像新鮮的氧氣源源不絕地進入身體，直達腹部，接著憋住氣，心中默數「1、2、3」後，再微微張嘴，將體內的空氣徐徐吐掉，直到完全吐盡。接著，閉上嘴，再用鼻子吸氣，重複前述動作。

幾次之後，你會慢慢感覺到情緒較為緩和，心情較為平靜。你也可以在吐氣時，有意識地放鬆身體上較為緊繃的部位。

●方法 2/規律運動 調節情緒

其實，調節情緒與改善睡眠品質，最簡單也最便宜的方式，就是每天找個時間去運動，每次至少半小時。打籃球、慢跑、騎自行車都很好的選擇，就算只是在運動場上快走或散步，也比一直坐著不動好。

運動時會促進大腦分泌能讓人感到愉悅的神經傳導物質，若能曬點太陽，那就更好了。除此之外，完成運動後的成就感，會讓人感到信心十足，這正是士氣低迷的你需要的。

●方法 3/心態歸零 能做先做

你會感到壓力大，就是擔心考不好；發現還有很多進度沒讀完，就緊張起來了。此刻，你得切割現在和過去的自己；不管過去你的成績好壞，偷懶還是用功，都已經是過去了。現在的你，就是重新開始，在有限時間內，做可以做到的事情。

幫自己擬一份考前讀書計畫，用自己的讀書步調，逐一完成計畫中的進度。各科進度可以排得鬆一點，最高指導原則就是「做得到」。把已經會的題目把握住，把可能搞懂的概念弄清楚，太過複雜或枝微末節的內容，就大膽捨棄吧！

●方法 4/自我比較 適時獎勵

雖然說，其他考生都是敵人；然而，此刻你最需要面對的其實是自己。別管別人讀完了沒、考得多好，請專注地把眼光放在自己身上就好——自我比較，並看見自己的進步。

當發現今天的自己，比昨天還要多讀了一些書、多答對幾題、多搞懂了幾個概念，就好好地肯定自己一番。也可以允許自己吃點喜歡的食物、做些想做的活動，當做對自己的獎勵。

●方法 5/自我對話 自我欣賞

如果真的讀不下去，就休息吧！壓力很大時，如果還要硬撐，結果就是讀也沒讀好，然後搞得身心俱疲。

老實說，雖然升學考試很重要，也只是人生中的一個關卡而已。有時候，我們也得學會放過自己。我不是要你放棄努力，而是，在全力以赴之後，也願意接受自己的不完美，即使再怎麼拼，也無法做到盡善盡美。請在心中告訴自己：「或許，我對考試感覺到很無力、很緊張，同時，我知道，會有這些感受，都是因為我在意，我期待自己能夠更好。為此，我願意欣賞自己，也願意看見自己一路走來的努力。謝謝我自己，我願意繼續努力，也願意接受最後的結果，不論是好是壞！」

●別忘記/要會傾訴 求助師長

最後，若你已經用了上述方法，不安、惶恐或無力等感受仍持續影響著你的溫書與作息，甚至出現嚴重失眠或情緒困擾時，請務必和身旁的師長聊聊，讓他們幫助你。有時候，就只是向人傾訴一下內心的痛苦，都會讓感到好一些。人生難免有壓力，但親友的支持，常是幫助我們撐過痛苦時刻的關鍵力量。(作者為諮商心理師、暢銷作家)

原文出自《好讀周報》663 期

<https://udncollege.udn.com/12278/?fbclid=IwAR1qU1hPcVeGN7h392ANVdcfokZ7uysvUniELUa-PA3BkoMHcdvj0rnd9YM>