臺中市立文華高中輔導週報

111/09/16 發行

※近期重要訊息

1. **【特殊選才】**：特殊選才簡章將於 9/15(四)開放，大家可至「大學多元入學升學網」查詢。
2. **【學生綜合資料上網填寫】**：高一同學請於 9/21（三）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 9/21（三）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，填寫學生綜合資料。

※生涯輔導文章

考試壓力太大怎麼辦？心理諮商推薦 3 大方法教你如何擺脫壓力！

作者：游芙雅 臨床心理師

考試快到了，不知道有沒有人開始，變得很容易感冒，感冒很久都不會好，過敏變得嚴重，嘴巴容易破洞，時不時就覺得沒胃口，容易脹氣，心臟砰砰跳，容易喘不過氣，躺床前就開始擔心等下會不會睡不著，擔心的想法停不下來，每天緊張兮兮，對一點吵鬧的聲音變得很敏感，課本內容看不進去，覺得心情不好，覺得害怕，或者時常為了一點小事生氣？覺得自己很怪，又著急，又不知道怎麼辦才好...

是這樣的...人體面對考試壓力時，各個身體系統會一同合作與壓力戰鬥，這包含你的神經系統(比如：讓你的心跳跳得比較快，高警覺度)、免疫系統(比如：身體資源重新分配，資源先給能立即提供戰鬥力的系統，壓抑免疫系統工作)、消化系統(比如：戰鬥都來不及了，先不要想吃飯了吧...)等等。

這時候，我們先把鏡頭一轉，以校園運動會來做例子，不知道大家有沒有鐵腿的經驗？當運動強度或份量過度時，你可能好幾天無法動彈。也就是說，重點不在你有多強壯，而是要了解自己的狀態，並給予合適的自我照顧。

那，我們再把鏡頭轉回來，面對壓力，身體各系統使用過度時，身體的狀態也會有像類似的反應，請在它耗竭前好好照顧它。請參考下列表格先評估你的壓力反應程度，並對照相對的因應方向：

程度：煩…	但還念的下書	變得容易分心，用了一些方法都靜不下來，越來越著急，睡不太好、吃不太下	思緒亂飛，一直想哭，容易生氣，一個字都讀不下去，想死掉就好，有自我傷害的行動，什麼沒有興趣，睡很久也覺得很累，我或有人覺得我變得好奇怪…
怎麼辦？	要維持定期的休息習慣唷(可以使用你原來的方法，或者參考下列辦法)	暫時停止念書，一小時、半天、一天都可以，做替代活動，讓你的身心暫時從念書壓力上抽離，休息一下。(可以使用你原來的方法，或者參考下列辦法	請立即向家長、輔導老師反應或向心理健康相關人員(如：身心科/兒童心智科/精神科醫師或心理師)詢問與合作。

一、身體照顧：

(一)飲食均衡。壓力大時有時會想大吃大喝來紓解緊繃的情緒，建議維持原來的飲食習慣。若真想使用零食獎賞自己，請專心緩慢珍惜的吃，讓獎賞的感受達到最大化。

(二)睡眠：固定原來的睡眠習慣。如果一週之內出現 1-3 次入睡困難的狀況，請告訴自己「辛苦了，現在是休息的時刻了，沒有馬上睡著，躺著也是一種休息」，若躺床超過一小時，且在床上時一直想到類似「慘了現在還不睡著，明天沒精神怎麼辦」等擔憂想法，並且覺得越來越緊張，請起身離開床上，藉由從事準備考試以外的事務(簡單不花費腦力與體力者)，轉移擔憂的想法。

(三)放鬆：如果沒有習慣的放鬆方式，可以嘗試：

1.請他人或自己為自己做肩頸的熱敷或按摩 2.推薦你上網蒐尋下列相關影片嘗試練習

3.肌肉放鬆練習 4.自我暗示放鬆練習

*練習時請專注指令操作，過程中若分心想到考試的事，也是常見的事，請你溫和地提醒自己把專注力回到操作指令上即可。

(四)運動：如果本來就有運動的習慣，建議保持運動習慣，每周三次運動，做 30 分鐘。

二、心靈照顧：藉由心靈喊話，產生的適度緊繃情緒可以協助專注，但強度和持續時間過長會產生耗竭，建議在考前一到二周，喊話主題依照自己的狀態進行調整，如果你的狀態是緊張到滿點，自覺已經影響情緒穩定度，那麼自我喊話的調性請調整為以「溫暖鼓勵」取代「威脅責備」。

如果我的狀態是…	這麼告訴自己比較適合
□十分擔心失敗，擔心努力化為烏有，擔心人生因考試失敗而毀掉…	1)每天的學習累積都是踏實努力的所得，至少學習得到的知識不會一夕消失，2)人生像馬拉松，這次的考試只是其中一段路程，也許順遂也許不順遂，把握現在能做的，下一段要煩惱，給下一段到時的自己煩惱吧…
□怎麼樣都唸不完…怎麼唸完都忘記…	本來就不可能唸完或過目不忘，又不是電腦、機器人，把握目前擁有的，發現忘記的就是賺到的！
□為什麼別人都不會緊張，我卻這樣…	1) 遇到壓力感覺緊張人之常情 或 2) 就像看到小強每個人的緊張程度本來就不一樣，只是一個機會認識自己會對什麼緊張和思考自己需要什麼而已。
以上例子沒有我的狀況，自己來練習…	
我的狀態是：	我可以怎麼做

三、人際支持：不要遺忘你的人際資源，別人的打氣鼓勵可能可以幫你情緒充充電，別人的經驗談可能可以給你一些實用的小技巧面對困難，或者直接幫助你教你解題，再或者「一起」的歸屬感也可以讓人得到一些安心感受，並幫助平靜。這些人可以是你的朋友、學長姊弟妹、家人、師長、輔導老師或者是心理健康的相關人員(如：身心科/兒童心智科/精神科醫師、心理師等。)。

摘自：綻芯心理諮商所

https://www.bloomingcenter.tw/l/%E8%80%83%E5%89%8D%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%AA%BF%E9%81%A9%E6%80%8E%E9%BA%BC%E5%81%9A%EF%BC%9F/