

## 考試來了，fun 掉壓力

面對接踵而來的期中考壓力，同學難免會有焦慮情緒，導師能引導同學適時放鬆心情，讓適度的焦慮與壓力成為繼續進步的動力。

### 考試的焦慮症狀

「書都念不完了啦！明天考試要怎麼辦？」、「為什麼考試的範圍那麼大又那麼難準備呢？」、「我怎麼每次都考不好，到底哪裡出問題？」、「我都已經這麼努力了，為何還是沒有好成績？」、「報告快要寫不完了！天啊！我會不會被當掉呢？」每逢期中考，這樣的抱怨聲總瀰漫在校園各個角落，由此可知，考試對於大學生身心形成了不小的壓力與焦慮。

考試壓力所引起的焦慮，它也可說是我們身心狀況的警示系統之一，適度的焦慮有助於成長，而過度的焦慮則易造成生理、心理、能力、成績上的反效果。因此，考前的焦慮並不完全是負向的，若同學能善加運用焦慮，讓適度的緊張感協助自己在考前有更好的時間應用與安排，這樣便能使自己的學習效果在考試時有更好的呈現。

一般而言，考試的焦慮症狀大致上包含：

#### 1. 生理症狀

心跳加快、肌肉僵硬或酸痛、腸胃不適、腹瀉或便秘、易流汗、頭暈或頭痛、失眠、口乾舌燥、頻尿等。

#### 2. 心理症狀

擔心、憂鬱、不安、心煩氣燥、焦躁易怒、負向思考、自貶、自卑、精神無法集中、緊張時會頭腦一片空白等。

#### 3. 其他症狀

記憶力衰退、反應力不敏銳、飲食不正常（暴飲暴食或不吃不喝）、作息時間改變（日夜顛倒、昏昏沈沈）等。

### 考試壓力的來源

導師若能協助同學釐清自己的問題，找到考試壓力的來源，就能避免捲入反覆循環的漩渦中。因此，找出自我考試壓力的源頭，就能有機會化解、調節或疏

緩壓力。這些考試壓力的來源，包括：

### 1. 自我過度期待

很多的壓力其實源自於自我要求過高，或是個性偏向於完美主義，這樣不合理的自我期待，常會使人壓得喘不過氣。再者，過往的成功經驗也有可能成為一種潛在的包袱，不容許自己失敗的想法或認知，也有可能構成壓力的來源。

### 2. 符合他人期待

為了尋求認同，同學們總希望自己的表現能符合他人的期待，這些「他人的期待」包括：

#### 1) 家庭方面

家長和親友常拿小孩的成績狀況和他人比較，形成一種「好成績」才是好孩子的氛圍，孩子常會為了讓自己的成績表現能符合家長或親友的期待而蒙受很大的考試壓力。

#### 2) 社會方面

這些包括社會價值觀，例如：萬般皆下品，唯有讀書高；重視競爭和輸贏等。其他還包括：來自學校、師長和同儕等的評價所造成的壓力。

### 3. 沉溺負面思考

過度負面的思考，使人容易對考試結果造成不良的想像。例如：常常想著「我這次考試一定完蛋了啦！」、「我一定會念不完的。」、「我背不起來，也無法靜下心來，我太糟糕了。」這些想像自己可能失敗的負面能量，很可能會使人心「想」事「成」，引導自己走向負面結果。亦即是說，若一個人愈覺得自己念不完，就很可能會因心神不寧、無法集中心力，最後真的念不完；反之，若一個人覺得自己現在念的書，屆時都會考出來，這樣就比較有衝勁，也比較能達到事半功倍的成效。此外，以前考試成績不好的經驗，也會增加現在的負面思考能量，這會使人的情緒受到影響。

### 4. 錯誤讀書方法

有沒有妥善做好時間管理是很重要的事。若強逼自己在短時間快速念完所有的考試內容，囫圇吞棗的結果，就是念完之後等於沒有念，因為會想不起來自己究竟念過什麼，甚至忘記了所讀的內容。此外，從中找到自我學習樂趣，學會抓到考試重點，才能有效建立成就感，讓自己不再對考試感到焦慮。

## 擺脫考試焦慮的方法

導師能協助同學了解如何擺脫考試焦慮與壓力，方法有：

### 1. 適時放鬆

我們都知道，長時間久坐念書，不僅對身體不好，還會因壓力的累積而形成焦慮。休息是為了走更長遠的路，適時的休息與放鬆反而能使讀書效果更好。放鬆的方法，包括：念書 1-2 小時就起身走動一下、做體操、散步、眼球放鬆看看遠處、打球、游泳、跑步、聽音樂等。此外，網路上有許多鬆弛訓練（Relaxation Training）的方法，包括：肌肉鬆弛法、腹式呼吸法等，同學可找到自己適合的鬆弛訓練方法來幫助自己身心放鬆，藉以消除緊張、焦慮和疲勞，達到減輕壓力的功效。

### 2. 改善讀書技巧

增進讀書的技巧、改善讀書方法、建立屬於自己且適合自己的讀書方式，將能提昇讀書效率，減輕考試壓力。這些方法包括：

#### 1) 找出最適學習情境

同學可以試著回想自己在何處或何地最能專注心力，可能是教室，也有可能是圖書館。不管在何種狀況最能使人專心，選擇專心的情境，遠離分心的威脅，就能創造良好的讀書環境。

#### 2) 訂立合理的讀書計劃

考前的讀書計劃，需評估合理性和實際性，切忌目標訂得過高而無法達成，徒增失落感；但若目標訂得過低，反而不利於自我督促。最好的讀書計劃就是訂立一個可行性高，且只要經適當努力便可達成的目標。

#### 3) 重覆就是力量

課前預習、課堂聆聽、課後溫習，這對學習效果來說是最好的。其中的關鍵就在於重覆的力量。多讀幾遍，反覆練習就能對所閱讀的內容有較深刻的印象與理解。

### 3. 學習轉念或正念

減輕焦慮感的方法之一便是學習轉念或正念。給自己多一點的自我肯定，運用正面思想、正向思考，例如：不要指責自己怎麼老是學不會，反而應該告訴自己：就是因為不會，所以才需要不斷學習。如此一來，學習的挫折、考試的壓力，

便不會是失敗的藉口，反而會轉變成學習的助力和前進的動力。

#### 4. 找到學習典範

人生的過程中，很多人都面臨過考試的壓力。他人是如何面對的呢？找到學習典範，就能幫助自己學習如何應付考試壓力。

#### 5. 建立支持系統

這些支持系統包括：

##### 1) 陪伴傾聽

身旁的人（例如：好友、同學、家長、師長等）的鼓勵與支持、陪伴與傾聽，發揮人際的關懷力量，建立溫暖的支持系統，這是紓解考試焦慮和壓力的最佳良方。

##### 2) 專業諮詢服務

壓抑或忽略並無法真正減輕考試焦慮，適時建立情緒與壓力的宣泄管道，才不會讓壓力因過度累積而不可收拾地爆發。同學可在校內尋找專業的諮詢或輔導協助，導師亦能鼓勵同學或轉介同學到文興樓 4 樓諮商暨健康中心，讓專業的醫師、心理師、社工師來協助同學找到紓解壓力的方法。

### 結語

導師能協助同學將壓力視為助力，除了紓解同學考試焦慮外，協助同學覺察與調整自我讀書方法，建立支持系統和宣泄管道。壓力並不一定會與失敗劃上等號，正向看待壓力，有時反而會為自己創造更多學習的機會喔！