

考试快要放榜，日夜担心， 无心情，怎么办!?



过度忧虑会消耗我们的心理力量，产生「灾难临头」和「应付不了」的无力感。若留意到自己对放榜经常忧虑，可以集中注意力做以下三件事：

1

找出脑中引起过度忧虑的无助想法，
然后根据现实情况去作出调整。



无助想法

「如果今次考得不好，
一生人都会没有前途。」

根据现实情况调整想法

「若考试结果不理想，我可以选择重考；
美好的前途由多项因素建立，包括抗逆力
和毅力，考试成绩只是一部份。」



2

针对可能出现的不同考试结果，
预先与家人、老师、师兄师姐
和社工等一起商讨应对计划。

考试
结果理想：
Plan A

考获分数
比预期低：
Plan B

考试失手：
Plan C

临床心理学家建议：「做好心理准备和
实际预备，那不论考得如何，都知道
总有出路，就没那么容易彷徨。」



3

每天练习正面的自我肯定：肯定自己的
能力、潜质和自我价值。经常作出
自我肯定的人，不会苛求自己「考试只许成功，
不许失败」，会懂得欣赏自己，和接纳自己
也有力有不逮、不完美之处。

