

放鬆身體

- 能帶動心情放鬆
- 伸屈手指
- 收緊再放鬆手腕、前臂肌肉
- 緊握拳頭再放鬆，重複5-10次
- 轉動肩膀、腳踝、腳趾關節

稍停

- 停一停，放慢自己的速度，能減少越急越焦慮

調節呼吸

- 慢慢呼吸
- 呼氣時間比吸氣時間長，能引起身體放鬆反應
- 做深呼吸2-3分鐘

使身體暖和

- 穿上外套
- 搓掌心和耳朵
- 在監考員准許下飲暖水

臨場考試時
突然腦袋一片空白

有對策!

聯想字眼

- 寫下與考題內容相關概念的字眼，有助聯想起溫習過的內容

自我提示

- 有助對抗焦慮和災難性想法：
「我現在只是有些緊張，我確實有溫書，只要我放鬆些、我會漸漸想起來的。」
「我可以先做其他題目。」

事前預防

- 溫習時用感官刺激方法(手抄、朗讀、聆聽、圖像等)加強記憶
- 有足夠睡眠
- 提早收拾應考所需物品
- 帶備外套、暖水樽
- 提早到試場
- 要喝適量的水

