

就快考試放榜，日夜擔心， 無晒心機，點算好！?



過度憂慮會消耗我們的心理力量，產生「災難臨頭」和「應付不了」的無力感。若留意到自己對放榜經常憂慮，可以集中注意力做以下三件事：

1

找出腦中引起過度憂慮的無助想法，然後根據現實情況去作出調整。



無助想法

「如果今次考得唔好，一生人都會無前途。」

根據現實情況調整想法

「若考試結果不理想，我可以選擇重考；美好的前途由多項因素建立，包括抗逆力和毅力，考試成績只是一部份。」



2

針對可能出現的不同考試結果，預先與家人、老師、師兄師姐和社工等一起商討應對計劃。

考試
結果理想：
Plan A

考獲分數
比預期低：
Plan B

考試失手：
Plan C

臨床心理學家建議：「做好心理準備和實際預備，咁無論考成點，都知道總有出路，就無咁容易徬徨。」



3

每天練習正面的自我肯定：肯定自己的能力、潛質和自我價值。經常作出自我肯定的人，不會苛求自己「考試只許成功，不許失敗」，會懂得欣賞自己，和接納自己也有力有不逮、不完美之處。

