彩橋

衞生署

本通訊旨在加強衞生署學生健康服務和學校之溝通　二零零五年三月　第二十六期　衞生署學生健康服務出版

編者的話

在日常生活中，有很多事情也會對我們構成壓力。壓力的產生會視乎一個人對事件的評估和理解，而並不是在於事件的本質。每個人面對壓力，也有不同的反應。在同一事件上，不同人也有不同的壓力。對某些人來說，可以是完全沒有壓力。

青少年時期，面對轉變較急速的階段，生活上變化較大，感受到的壓力也相對地較強勁。其實壓力並不是一定帶來負面的影響；有時壓力也可以化為推動力，幫助達到成功的目標。

對學生來說，考試是一種壓力，會令學生引起生理和心理的反應。正面來看，它可以令學生努力溫習，從而獲得更多書本知識。假如沒有考試，相信大部分學生也缺乏推動力去努力讀書。

不過，能否使考試壓力化為正面的推動力，就要視乎學生個人對考試的看法以及環境的因素。如果學生明白考試只是評核一下學生對知識的了解，從而促進學生吸收知識，那麼考試便可推動學生對知識的追求。再者，如果學生本身是一位樂觀的人，抱著「盡力而為，不計結果」的精神，他便會對考試壓力處之泰然。

除了個人的看法，環境的因素也會增加學生的壓力。例如家長及老師的期望；朋輩之間的比較；又或是時間的安排等，都會引致學生將考試壓力看成為負面的影響。

雖然，大部分環境因素也不能控制，但是個人可以掌握一些生活態度，生活方式以及個人的看法，以紓緩壓力對身體造成的負面影響。例如學習時間管理，可有效地分配讀書與休息的時間；認識鬆弛技巧並多加運用以增加個人的保護網，減低壓力影響個人的身心健康。

所以，今期的專題，我們與大家一起探討如何處理考試壓力，希望各位同學在考試期間，使壓力變為推動力，並且邁向成功的目標。

編輯委員會：陳煒雲醫生、蔡賽鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772　傳真：2348 3968

網頁：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

如何應付考試焦慮感

臨床心理學家　李靜慧

面對考試，感到緊張和焦慮，相信大部分人都曾經有這樣的經驗。「這次考試的題目會不會很艱深呢？」「我可以應付那些題目嗎？」「需要考核的範圍很廣，很多的細節我還未熟讀哩！」「如果這次考試失敗，那我可慘了！」這些憂心忡忡的想法，就像一列長長的火車在腦海中「隆！隆！隆！」地繞圈行走，揮之不去。

焦慮的由來

很多人認為焦慮是由事件（例如考試）造成，所以就有這樣的一個詞語：「考試壓力」。試想想，如果焦慮是由考試引起，那麼每位考生都應該感到焦慮。可是，我們都認識一些在考試時表現得輕鬆自若的人。細心想想自己的經驗，你曾否為某次考試而寢食難安，卻在另一次考試中感到輕鬆自在？ 為什麼會這樣的呢？

其實，事件（考試）本身並非焦慮的真正來源。我們對於事件（考試）的**想法**，才是焦慮的製造工場。面對考試，以下是一些容易引起焦慮的想法：

「如果這次考試失敗，我這一生的前途就完蛋了！」
「這次考試的題目一定很艱深，無論我怎麼努力，我一定會不合格的。」
「如果考不到最高分數，同學一定會在暗中嘲笑我。」
「我前幾次考試不合格，這次的考試也不會例外。」
「如果這次考得比上次低分，回家便要受罪了。」

你留意到這些想法的共同點嗎？當我們預計事件會帶來嚴重，甚至災難性的結果（對事件的想法），並認為自己沒有足夠能力去承擔（對自己能力的想法），我們便容易感到焦慮。

其實，焦慮情緒有其正面的功用。當我們緊張的時候，身體分泌的腎上腺素會幫我們保持警覺和專注，讓我們處於作戰狀態，去面對眼前的挑戰(例如考試)。但過多的焦慮卻會妨礙我們思考，腦子裏充滿憂心的想法，使我們在考試中，未能發揮應有的水平。

焦慮偵測站

掌握焦慮的信號，及早察覺它的出現，能讓我們儘快將它處理。你知道嗎，我們的身體在以下四方面會發放焦慮的訊息：

- 感覺：　感到焦慮、害怕、煩躁不安、情緒波動…
- 思想：　自信心低落、害怕失敗、難以專心、憂心未來、善忘、思緒被所焦慮的事情縈繞…
- 行為：　容易激動哭泣、急躁、說話急速、飲食失控…
- 身體反應：呼吸急促、手心冒汗、心悸、顫抖、容易疲勞、尿頻、睡眠困難、腸胃不適、頸痛腰痛、容易感到身體不適…

化解焦慮

焦慮有時就像在壓力煲裏的蒸氣一樣，你越想將它密封起來，它越會用不同的方法，甚至在你毫無準備的時候，爆發出來。找一個你信任的長輩，將你心中的焦慮傾訴出來。你會發覺，光是傾訴也有一些化解焦慮的功效呢！

1. 培養正面思想

焦慮既然是被我們負面的想法製造出來的，那麼，當我們改變自己的想法，它也能夠被改變，化解或減少。建立積極和樂觀的思想，是化解焦慮的祕訣。嘗試運用鼓舞的句子勉勵自己，肯定自己的應付能力，幫助自己逐步培養正面的想法。以下是一些參考例子：

「我之所以能夠參加考試，是因為我已經完成這部分的課程。所以，我已經具備一定的知識去應付這場考試。」

「即使考不到第一名也不打緊，我在這個課程中學到了很多寶貴的知識。」

「凡事盡力而為。」

「小小痛苦挫折等於激勵。」

「之前考得不理想，只因為我疏於溫習；只要我加倍努力，我會有進步的。」

「這場考試雖然重要，但萬一失敗，我仍可再接再勵，下次捲土重來。」

2. 採取實際行動

除了改變自己的想法，一些實際行動亦能幫我們化解焦慮：

考試之前

困難：「考試的範圍這樣廣，我擔心不能應付。」

對策一：製作溫習和作息的時間表，並按計劃實行。有計劃和有規律的生活，會令我們感到充實，覺得事情的進展已在自己掌握之中，從而增加對成功的信心。

困難：「溫習的時候我很緊張，不能集中精神。」

對策二：列出最容易讓自己輕鬆的一些方法，張貼在當眼處，緊張的時候，便馬上有好方法用了。洗一個熱水浴，溫水足浴，做伸展筋骨運動，聽音樂，喝一杯暖水，學習身心鬆弛法…每個人令自己輕鬆的方法都各有不同，你的方法是什麼呢？趁現在還沒有「緊張得不得了」的時候，就好好想一想吧！

困難：「一想到試場的環境，我便緊張起來。」

對策三：令自己熟習試場的環境。如果那是一個你不熟悉的試場，應該預先去觀察一下試場的環境，確定試場的位置，交通安排和所需時間。此外，找一個安靜的地點，嘗試想像自己進入試場時，自己是一副充滿信心和輕鬆的樣子。細緻的想像一下，自己的嘴角帶著微笑，昂首大步挺起胸膛踏進試場…這樣的「預先演習」，能夠幫助我們減低對考試環境的緊張感。

困難：「臨開考之前我很緊張，不能把握最後的分分秒秒來複習。」

對策四：「臨急抱佛腳」只會使你越來越緊張，不能夠提升你的表現之餘，還增加挫敗和沮喪的感覺。你可以參照對策一的解決方法。

考試的時候

困難：「考試的時候，我的腦袋空白一片，頓時什麼題目也回答不出來。」

對策五：深深的吸一口氣，然後緩緩的呼出來。重複這種深呼吸鬆弛法，並且做一些簡單的腰部或肩膊伸展動作，或者手部肌肉的收緊放鬆鬆弛法。同時，運用正面的自我對話，「我是有備而來的！」然後，開始閱卷。將全份試卷快速的看一遍，簡單推算各部分所需的時間，並按計劃進行。首先回答自己較有把握的部分，讓自己保持信心。如果在考試期間你再次感到非常緊張，重複對策五。記著，用數分鐘先讓自己放鬆，然後專心回答題目，總比在整場考試中，因為過度焦慮而慌失失、犯上連篇「無心之失」為划算。

對策六：我們緊張的時候，腦子裏面充塞了負面的想法。例如是：「我今次一定不合格了！」要制止這些負面的想法，你可以在心中對自己說：「停！」或在腦海中浮現交通警員，豎立著一塊很大很大紅色的交通警路牌「停！」阻擋在你的眼前。

對策七：運用口頭禪，例如是：「淡淡定，考試勁！」滿載正面想法的口頭禪，可以幫助我們「沖淡」焦慮感。

對策八：隨身攜帶一兩件可以令你聯想到「輕鬆」的小物件。例如，一支筆桿粉藍色的鉛筆，令你聯想起蔚藍色的天空，或者沉睡中的小嬰兒，使你心境平靜。

3. 需要時求助

除此以外，考試焦慮也可能跟其他因素有關，包括讀書不得其法、不懂善用時間、自卑感、期望過高、害怕失敗、解決問題能力不足、家庭壓力等等。如果考試焦慮的困擾持續，你應該向學校老師、社工、或者心理學家求助。

給父母師長的建議

當學生透露自己對考試感到焦慮時，你可以參考以下的處理方法：

步驟 1：好好聆聽、反映感受以表示你的理解和關懷。例如：「我聽到你好擔心考試成績未如理想。」

步驟 2：協助學生處理緊張的情緒，可以參考以上的對策。

步驟 3：當學生情緒回復平靜時，讚賞他控制情緒的能力，然後一起探討問題所在和解決的辦法。請記著，重點在於找出問題的癥結，和提昇學生解決問題的能力。避免使用說教的形式，例如：「你應該早就溫習功課…」。「激將法」或嘲笑的語調，例如：「活該！這是懶人的報應！」通常只會令學生馬上封嘴，抗拒溝通，引起大家關係緊張之餘，對解決問題也毫無幫助，故需要避免。

心聲版

二零零四年十月至十二月期間，學生健康服務以「我減壓的方法是…」為心聲版的題目，讓同學們寫上他們在面對壓力時，會採用的一些減壓方法。以下便是同學們的心聲：

我減壓的方法是…

聽音樂不但能夠使我們放鬆一啲神經，且能讓我們將煩惱拋諸腦後

我經常唔開心時喜歡喊，喊完會好舒服，跟住就「化悲憤為正面動力，積極面對問題」

喝一杯熱飲品，吃晚飯時多吃些蔬菜。沖個熱水浴，然後睡覺，舒緩神經

彈琴

同家人一起在家裡看電視

晚上，睡在床上與爸爸一起講心事

跳繩

想一些開心的事情

睇聖經和禱告

做一啲輕鬆的運動

1. 保持心境平和
2. 多做運動
3. 和朋友傾談感受

去旅行

寫日記

深呼吸

打枕頭

畫畫

小孩子常常給與我們天真活潑、無憂無慮的感覺，但當他們漸漸長大，便要面對由成長所帶來的不同程度的壓力，如父母的期望、朋友的相處、繁重的功課及考試的壓力等。良好的減壓方法可以達到紓緩壓力，甚至是化壓力為動力，使壓力成為正面的力量，推動我們努力向前；但不良的減壓方法，如長時間沉迷打機，暴飲暴食，甚至濫用煙酒或毒品等消極方法，不單浪費我們寶貴的光陰，甚至令人身心受損。作為父母及師長有否留意同學們平日減壓的方法，如有需要，我們應即時糾正及提供適當的輔導，使學童在成長中得到適切的扶助，並成為堅強忍耐能應付壓力的堅毅者。

課外活動與學習

大多數父母都望子成龍，但要避免給予小孩過大壓力，橡皮圈拉得太緊便會拉斷，壓力太大可引致身心出現問題。你應該讓孩子選擇自己喜愛的課外活動，因課外活動可讓孩子作多方面發展，對學業成績更有幫助。

有趣健康常識 Q&A

Q 如果孩子們下星期要考試，心情很差，你會：

1. 對他說：「不打緊，考完試就會沒事。」
2. 對他說：「你平時不多溫習，所以要臨急抱佛腳。」
3. 引導他們描述自己的情緒
4. 催促他們加緊溫習

(答案：請在本刊物內尋找)

健康通訊站

引言

在學習的不同階段中，同學可能會遇上不同程度的學習困難。面對各式各樣大小問題，同學可能會感到很徬徨、無助，甚至乎感受到讀書壓力。以下是一位小學生的來信，字裡行間，讀者可以感受到她那份不踏心的心情和無助的感覺。希望同學可以多向老師或家人傾訴心事，遇到困難要懂得向別人求助，作出改善，克服了學習上的困難，使學習成為一種樂趣。

健康通訊站

親愛的健康通訊站人員：

我近來常常在學校欠交功課，欠交功課20次便會記缺點，我很怕會被記缺點，我現在已經有4次欠交功課記錄了！我不知應該怎樣好？我又不敢說給父母聽，怕被他們責罵，心裡很不舒服及不開心！請你們教我應該怎樣做吧！

祝
工作愉快
雅婷上

親愛的雅婷：

多謝你的來信，亦多謝你對我們的信任，能坦誠與我們分享你的心事。

在信中你提及近來常常在學校欠交功課，你心裡感到很不舒服及不開心。不知你欠交功課是否有特別的原因，還是太忙碌而欠交一些功課或是忘記了要做某些功課。如果是有特別原因，你可以坦白告訴老師及家長，讓他們明白你及幫助你一起解決問題，相信他們都會樂意幫助你的。但若是因為一時大意，而忘記了做功課或交功課，你便要利用一些方法來提點自己，例如將功課手冊寫得齊整，方便自己在完成功課後核對。你可以預備一個功課膠套，將所有完成的功課放進去，當執拾第二天的課本時，再作最後一次核對，確保所有功課都已完成及帶回學校。希望這方法可以減低你欠交功課的情況。

在成長的過程中，有時會遇到一些困難或問題而感到困擾或不開心，這往往是因為自己的經驗不足而未能將問題解決。所以當你遇到困難時，我希望你能向家人、老師或社工傾訴，讓他們和你一起解決困難，我相信你可以做得到的。

祝
生活愉快！
健康通訊站

健康通訊站
九龍觀塘啟田道
九十九號藍田分科診所
四字樓

請在信紙上寫上你的
姓名及地址：
聯絡電話：

有趣健康常識Q&A-答案：

3 讓孩子抒發自己的情緒，給他們支持，然後協助他們如何面對問題，才是有效的方法。千萬不要“火上加油”。