



# 中平環保健促雙週刊



372

## 解除大考焦慮

### 撫平緊張、發揮實力的 5 大法則



大考在即，說不緊張是騙人的。從心態調整到時間管理，本文提供考生 5 大法則、3 項技巧，降低考試焦慮，不被情緒影響導致失常，才能真正發揮實力。

#### 幫情緒命名 (Naming emotions)：換個說法改變情緒

第一步驟，正視自己的恐懼。詳細的寫下，或是仔細的說出你的情緒清單，好比說壓力、焦慮、緊張、恐懼、害怕等，可以跟自己對話，或者寫在你的筆記、日記裡，若有可傾聽之人、可信任之人，與他們分享、討論也是很好的方式！哈佛大學商學院教授艾莉森布魯克斯 (Alison S. Brooks) 曾經做過一個很有趣的實驗，他請大學生們「唱歌」。學生被分為三個組別，A 組學生在唱歌前必須大喊「我好緊張 (I am anxious)」，B 組學生必須大喊「我好興奮 (I am excited)」，C 組學生則沒有任何要求。結果顯示 A 組的音感、節奏、音量準確度是 0.53、B 組是 0.80、C 組是 0.69。很明顯的，當我們為自己的「焦慮」或「害怕」重新命名或定義，幫它換上一個正面的詞彙，就可以改善我們的情緒狀態，這個方法比起我們極力想要擺脫、忘記壓力要有效得多。

#### 正向解釋 (Positive interpretations)：從日常攝取正能量

延續上一個方法，當我們正視自己的情緒與壓力之後，試著用正面的詞彙或者是解釋表達你的情緒，此外不要一直專注在負面的情緒，一件事情絕對一體兩面，即使眼前這場考試考差了，那也代表你可以從這場考試進步更多、汲取更多經驗。若你自認很難做到讓自己開始樂觀積極，不妨從日常聊天話題或是社群上吸收到的資訊開始改變，有些人認為毋須看心靈雞湯類的文章，你也不必勉強自己刻意去看這些文字，但你可以有意識的多接觸正面訊息，看一些帶來幸福感的文章或報導、接觸一些積極進取的人、多看學習類的頻道，避免社群演算法讓你反覆處於負能量的同溫層……別小看這些細微改變所累積的力量，平日一點一滴攝取的訊息會逐漸形塑你的思考習慣，對穩定學習心態有很大的幫助。



#### 時間管理 (Time management)：用表格降低慌亂

在後面我們會有一整篇跟大家分享時間管理的方法。訂定短期 (半天、一個星期) 與長期 (一個月、一學期、一年甚至一輩子) 的計畫是必要的，有助於你明瞭「自己正在做什麼」、「有沒有在做什麼」、「還沒有做什麼」。

大部分人會感到焦慮的原因，第一就是你不知道你準備得夠不夠；第二，你無法預期結果，當你今天因為某段時間不知道做什麼而無所事事，情緒便會一湧而上。特別是大考前幾周，建立穩健的學習步調、維持健康的作息很重要，明確知道自己在做什麼，並且踏實的給予自己信心與肯定，才不會心慌。

#### 人際支援 (Relationship)：孤單會讓人變笨

其實我並不認同準備考試要強硬的關掉手機或百分百戒除社群，我們的目標並不是與網路隔絕，在這個年代幾乎也不可能做到，而是合理、適度且可以控制、不成癮的使用。一方面，

網路上有太多好用又免費的學習資源，你需要用手機與網路查詢資料、獲取新知；另一方面，健康的人際交流會成為一種心理上的支援。

之前曾有許多研究指出，光是「孤單」這個感受，就有可能造成人類的理解或記憶能力降低，倘若今天能有人與你一起奮鬥或聽你訴說，我相信都會比一個人獨自面對要來得好。學習之路漫長，考前幾天更是壓力積累的高峰，找好朋友互相傾訴、找家人說出你對於考試擔心的大小問題，都有助於紓解臨場壓力。

#### 情緒平復 (Calm down) 呼吸法：控制呼吸次數

若在考試當天感到非常焦慮與害怕，試著用以下步驟緩解自己的情緒：

- Step1. 挺胸坐下，並將雙手輕放於下腹部。
- Step2. 吸氣四至五秒，感受自己的腹部與胸腔有明顯的擴張。
- Step3. 依照自己舒服的時間，屏住呼吸幾秒鐘（可以在四至七秒左右）。
- Step4. 緩慢吐氣：用嘴巴將氣體完全吐出去（約五至八秒），並維持這個循環至少五次，切勿心急，便可以感受到明顯的放鬆。

正常成人一分鐘呼吸次數在十二至二十次，若超過二十次就算太急促，調整好自己的呼吸之後，接下來可以用冷水洗把臉、或是喝一杯略冰冷的開水，都可以有效降低自己當下的緊張與焦慮。最後，考試當天不要再看新的講義，多專注在自己已經熟悉的題目或者是筆記，以免慌上加慌。

#### Tips

##### 練習臨場心態：

維持平常心需要常常練習，除了上述的五個方式，若你即將面臨考試，請提早讓自己「習慣」考場，把學校、家裡、圖書館，甚至咖啡廳都「變成」考場。

##### 模擬考場的氣氛：

考場不會有音樂，但一定會有旁人瑣碎的聲音，如文具、咳嗽、寫字、翻頁等聲音，想像你所處的環境就是考場，去模擬環境與情緒，若大考前你已多次去想像考試的緊張感，到真正上戰場的時候，對焦慮感就不會太陌生，便能降低當天的不安。

##### 模擬作答時間壓力：

平時練習題目時一定要設定時間，可以把時鐘或手錶放在自己面前，提升時間的壓迫感。若是針對大考，寫歷屆試題或模擬時，一定要一次寫完一整份，且設定跟正式考試差不多的時間。



## 不要先被你的焦慮打敗

參考資料：

本文摘錄自寫樂文化《從讀書到考試，你可以更好》，親子天下雜誌