

壓力 碎碎念...



為何有唸書
但考試還是
考不好！

時間都不夠
用！好焦慮。

怎麼辦要考
試了，書還
是唸不完？

學生壓力大常有的表現



1. 對自己的現狀很不滿意、不信任，經常懷疑甚至否定自己，害怕周圍的學生超過自己並且距離會越拉越大。經常丟東西或者打碎東西。

2. 考試之前一段時間一想到考試就焦慮，因為擔心自己考不好而難以入睡。總是怕自己考不好受到某某看不起或者責怪。很難溝通，經常對身邊的人發怒。

3. 始終處於高壓狀態，不敢放鬆，分秒必爭，如果不這樣就會感到內疚。遇到一些棘手的問題常常焦躁不安，靜不下心。考試中大腦一片空白，很多自己熟悉的知識也忘記了。

高支高支心～高支心話

大考將近，你還好嗎？

考前對於外在的不確定、害怕自己失常或是沒準備好的焦躁不安，我們都曾經歷過。提供你一些調適心態的方法，如果你還是常常覺得壓力很大、或是無法靜下心來唸書，這些方法可能會有些幫助。



考前小建議

1. 在每天結束時，問自己：「有沒有好好利用這一天？」

➔ 你善用了你的時間，用你自己的步伐帶你又離目標近了一點。剩下要對自己說的，就是~明天繼續保持吧！

2. 該結束的總是會結束的！

➔ 準備多少是多少，凡事盡力而為，別給自己太大的壓力。

3. 讓自己能具體看到每天的讀書進展。

➔ 讀書計畫就像是畫出心目中的地圖，讓你清楚知道自己現在在哪裡，並且離目的地還需要走的路，也就可以推算自己每天需要完成的進度。

4. 運動其實是很好的投資，排進你的讀書計畫裡吧！

➔ 研究證實運動後能夠讓專注力提升，讓做事更有效率。而運動也能夠強健自己的身體素質，給你更多讀書衝刺的本錢。

5. 不要小覷朋友的力量。➔ 互相鼓勵，分享資源！

6. 犧牲睡眠換取讀書時間是最糟糕的策略。