

應試備戰 錦囊



在準備會考的過程中，你有否出現失眠、頭痛、肚痛及不正常冒汗等徵狀？你有否感到悶悶不樂、情緒波動、心情煩躁、焦慮不安及擔憂？

如果你有以上情況的出現，這表示你的身體已響起警號，你對壓力已經開始支撐不了，就像一個不斷充氣的氣球，隨時爆破！



會考往往帶給人無數的壓力，適當的壓力會演變成原動力，推動同學努力學習，積極應試；相反地，過大的壓力會讓同學不能喘息，不單影響學習效能，嚴重的更會破壞身體機能，影響心理及生理健康。因此，大家需正視壓力的問題，若遇壓力，不妨嘗試運用以下方法減壓。

3A精神 調適身心

第一個「A」：Avoid，避免自己產生非理性的想法。

很多同學在演繹一件事情時，往往會從負面的角度出發，例如：同學在校內考試中英文科不合格，便會預想到會考時英文科亦會不合格，將來求職時也會因為英語水平低而不能獲得一份理想的工作，這使他的情緒越來越低沉，壓力也越來越大。

反之，我們應從正面及積極樂觀的態度出發，思考可以做些什麼來改善目前情況，例如：同學可從錯誤的答案中得知須加強哪一方面的知識，視考試為令自己進步的一個渠道，凡事從正面的角度出發，總比自怨自艾來得有益及有建設性。

第二個「A」：Accept，接受一些不能改變的事情。

在面對會考時，我們應分辨哪些困難是可以改變及控制，哪些不可，我們只可改變一些可以改變的因素，而接受一些不可以改變的事情。例如：時間的流逝是不可控制的，我們不可返回中四重新努力學習，但未來的時間卻是我們可以控制及改變，所以與其埋怨自己以前浪費了光陰，不如接受現實，好好把握餘下的時間，重新計劃溫習時間表。

第三個「A」：Adapt，因應情況作出適當的處理。

每個人都是獨特的，各人的能力及長處均有所不同，同學應按自己的能力訂出合理的期望，過高及不切實際的期望只會令壓力增加，對事情卻徒勞無功。例如：同學應訂立可完成的會考目標及溫習時間表。



減壓急救—深層呼吸鬆弛法

此方法簡單易學，能有效舒緩緊張情緒，減少壓力，在任何場合均適合使用，包括在試場內。



減壓急救PLUS—肌肉鬆弛法

若想加強效果，使整個身體鬆弛下來，可嘗試使用此方法。

