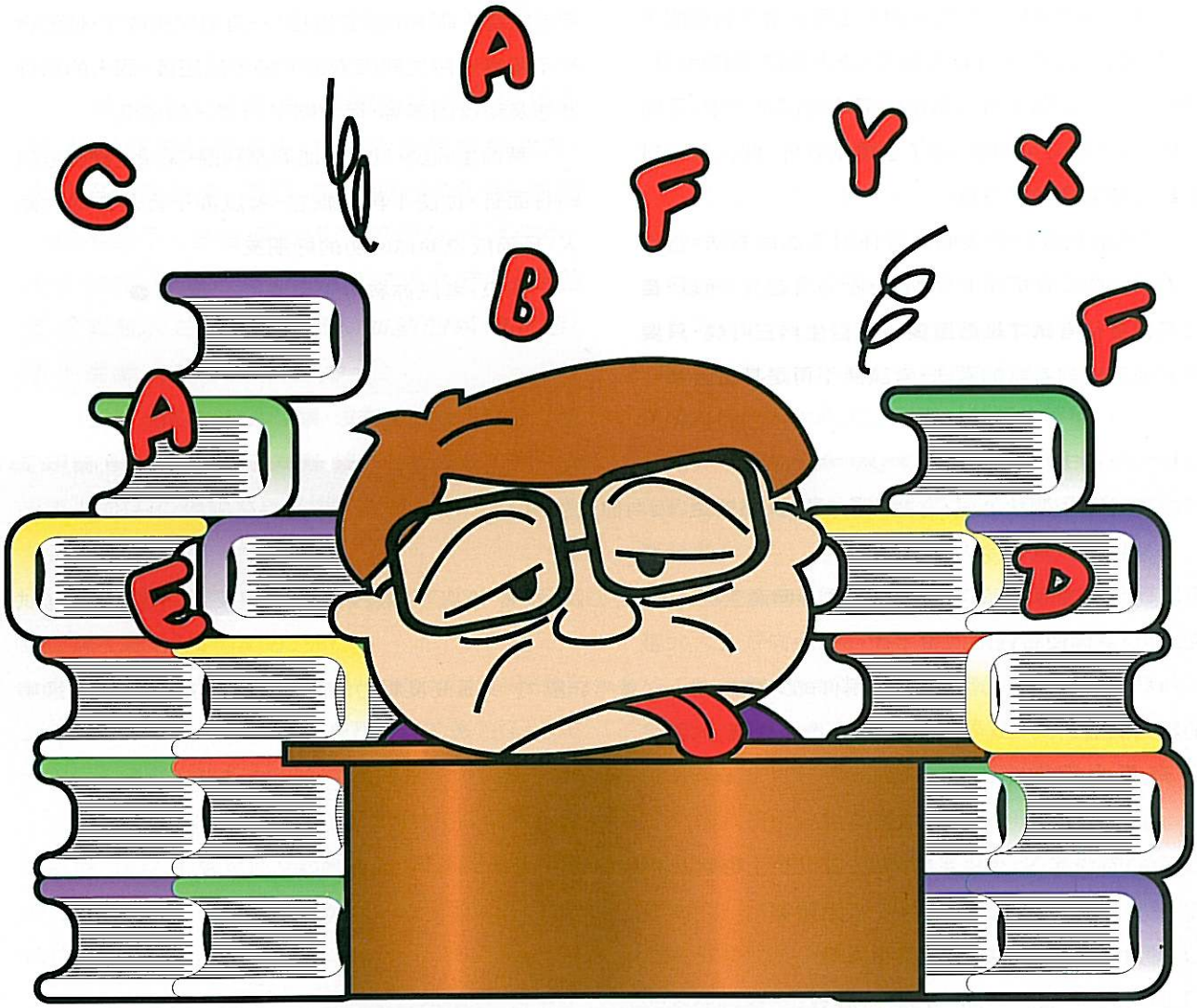
誠意推薦——移形換影變壓法

怎樣解除考試壓力？



Ladies and gentlemen，各位觀眾，歡迎蒞臨科幻魔術團。現在，請以熱烈的掌聲歡迎譽滿國際的魔術大師，為我們表演最精彩的壓軸好戲——移形換影變壓法……

雖說考試壓力可以是善壓，而適量的壓力更是讀書的原動力；但過量卻會對身心造成負面的影響，我們應怎樣將負面的壓力變為善壓呢？

慧茹日記

4月28日 星期一 霧鎖香江

慘！慘！慘！

從未曾這樣氣餒，中史這科真令我非常懊惱，甚麼貞觀之治、開元之治、秦統一天下、五胡十國……雖讀了千百萬遍，仍舊不能牢牢的記着，像戰國之亂。

這兩天，夢境中時而出現穿着古代裝束，戴着華麗飾物的古人熙來攘往地穿插；時而又出現萬馬奔騰、血腥恐怖的戰爭殺戮場面。噩夢，又是噩夢，嚇得我每早起來大汗淋漓。

精神恍恍惚惚，往往提不起勁來，失魂落魄的模樣，母親看見我，還以為我惹上甚麼污糟邋遢的東西，真可笑！

我想，我並非惹上甚麼，只是受盡中史課程的荼毒，連做夢也全是古代事物，壓力真大。

不管怎樣，我也要回復真我，重投會考課程中；但怎樣復原自己呢？我真的不懂。

有誰可以給我意見呢？

不論會考還是其他考試，都是一種長期作戰的遊戲，擁有一顆堅毅、自信的心、不氣餒，就是成功的基本條件。

開夜車秘笈

會考是一項發揮學習多年知識的比賽，只是「臨急抱佛腳」地只管「開夜車」，又怎可能獲得良好成績呢？反而會對身體及精神造成不良的影響，絕沒有半點好處。

可惜，現代青年人，由於沒有充足的考前準備，所以往往喜歡「開夜車」，臨急臨忙地開動汽車，轟隆轟隆，希望爭取餘下的時間，盡最後的一分力。

汽車雖能正常開動；但由於熬上一夜，顯得沒精打采、疲倦勞累，又怎能應付考試場上的戰鬥呢？

「缺乏考前充足的準備，徒只有增加考試壓力，令你缺乏自信。」葉恩明精神科醫生針對現時一般考生的情況，提醒他們。

葉醫生提議，**希望減少考試壓力，最重要的是有充足的準備，適當的讀書方法便不容缺少：**

1. **漁翁撒網式**

   將考試內容全部溫習一遍，使大腦對內容有一個大約的概念，才施予重點記憶法。

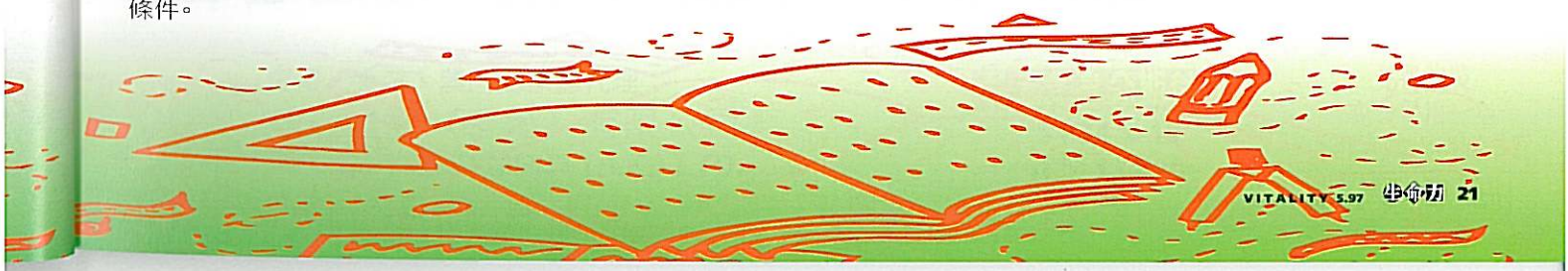
2. **重點記憶法**

   明白考試的內容，了解內容的要點，以筆記作輔助，着重重點記憶，對考試甚有幫助。

3. **時間管理法**

   良好的時間安排，能有效運用時間，增加效率，減少緊迫的考試壓力。

   編排考試溫習時間表，將溫習的程序依日期列明，並可將溫習的重點依先後次序排列，使溫習變為更系統化，清晰概念，以完成自己心目中的目標。



4. **目標化整為零**

將需長時間完成的讀書範圍分為若干小項，以中國文學為例，可將唐代文學分成唐詩、唐代散文、唐代戲曲等，減輕沉悶的氣氛；而當完成某個小目標時，更會產生成功的感覺，鼓勵你繼續努力下去。

5. **將讀書時間代零為整**

將斷斷續續的溫習時間滙聚一起，延長溫習時間，例如每天6次15分鐘的溫習時間，可融滙為1小時的溫習，有助增加讀書的投入感。因為初段10-15分鐘的溫習時間，都處於熱身階段，尚未能真真正正投入讀書的氣氛中；但此種狀態會隨着溫習時間的延長，精神集中力會逐漸增加，效率上升。

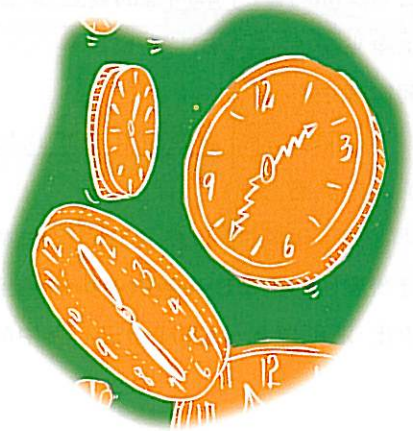
以上是葉醫生對考前準備提出的幾點讀書方法，考生可嘗試尋找適合自己的讀書方法，投入考試中，壓力自然會減少。

專家教你減壓

雖然慧茹已在考試前有充足的準備；但奈何她對考試仍舊那樣恐懼，相對前些日子，恐懼及焦慮感卻有增無減，惶惶無所主，她又可怎樣做呢？

怎樣解決考試壓力，雖然說是老生常談的課題；但考試壓力仍是那樣困擾着大多數的考生。

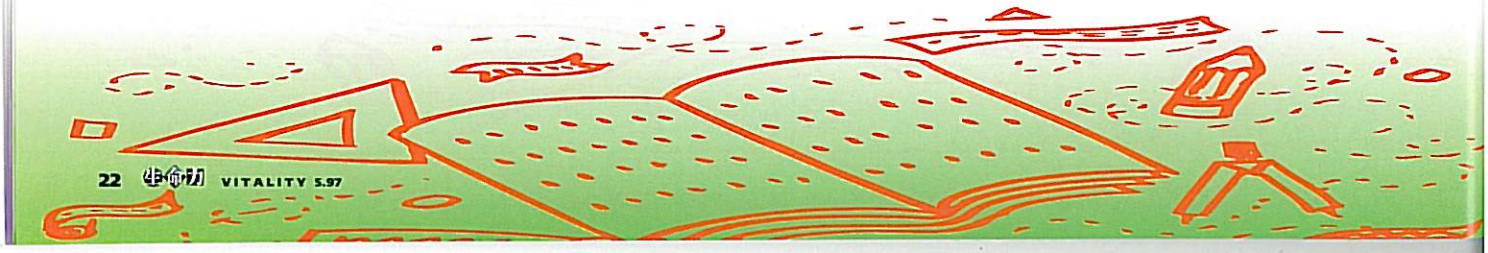
所以，我們特意邀請了葉恩明精神科醫生及臨床心理學家梁若芊為各考生提供舒緩考試壓力的方法。



葉恩明醫生

1. 如前所述，壓力的來源多來自個人對考試的看法，即思想上的認知。考生可將負面的看法轉為積極及正面的，對自己多說正面的說話，勇往直前。
2. 採用時間表讀書法，令每個步驟都在你掌握之中，滿有信心，帶動前進的步伐，壓力隨之而下降。
3. 試前的準備是不可缺少，應抱着全力已付的心態，提高警覺性面對考試難關。
4. 考試時，宜隨機應變，「兵來將擋，水來土掩」抱有已盡力的態度，輕鬆面對考試，必能令你事半功倍。
5. 若身體已出現不適的情況，如肌肉緊張、心跳，可多作消閑式的活動，令身心鬆弛；而運動更是紓緩壓力的有效方法。
6. 家人應當給予支持的力量；而非為他們設下既定期望，增加壓力。讓子女感到大家共同面對壓力，而不是自己孤身上路。

心理學家梁若芊小姐

1. 檢查自己所定的期望是否過高。
2. 應盡力及努力地去做；倘若失敗了，也應接受失敗，以積極樂觀的態度面對。
3. 考試前應要有充足的準備，釐定讀書計劃，增加信心。
4. 到達試場後，應保持鎮定及放鬆自己。勿希望爭分奪秒溫習，只會徒增焦慮。
5. 保持身心健康，早睡早起；均衡飲食；作適當的鬆弛運動。

經過個多日密集式的進攻後，身心都已疲憊不堪。此時，勿讓既定的考試成績困擾你，應放鬆心情，多想開心樂觀的事，多餘的憂慮只會令你徒添更多的不安，更不能改變既定的事實，何不令自己開懷地生活呢！