

現今莘莘學子從小學開始，就要面對多次校內考試及公開試，令學子飽受壓力。

考試成績好，自然前途好。考試一旦失敗，便會前途盡毀，永遠無法翻身嗎？

很多學生就是被這種考試魔咒緊箍，出現焦慮症，痛苦不已。如何處理這種無形的壓力，如何走出考試焦慮症的纏擾？今期臨牀心理學家帶領莘莘學子尋出路。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：梅振光

壓力源自**錯判**

養和醫院臨牀醫療心理學中心主任李永浩博士說，要學懂面對考試焦慮症，要先認識焦慮從何而來。

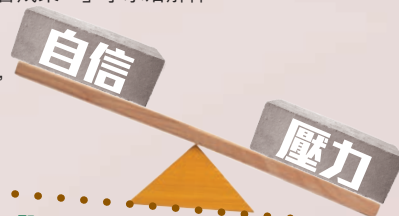
「莘莘學子之所以容易有考試前焦慮症狀，是源於如何評估自己能力或形勢。如出現以下情況，都有機會引發焦慮。一是眼高手低，即為自己定下的目標太高，但實際辦不到，漸漸就會失去信心，出現焦慮。另一種是眼低手高，明明自己並不差勁，但卻低估自己能力，老是認為自己無法辦得到，無法洞悉到自己真正的實力，結果白白給自己太多壓力。其實兩者都錯判自己及形勢。」

我們要明白，就算是世界排名前五位的天級運動員，最後比賽勝出的不一定是排名最前的選手，而是取決於運動員的臨場發揮及心理質素。任何事都是一個挑戰，如給自己太多壓力，不斷擔心後果，不但影響臨場發揮，更會影響成果。」李永浩解釋。



養和醫院
臨牀醫療心理學中心主任
李永浩博士

► 當壓力過大，自信不足，自然會影響考試表現。



拆解**壓力公式**

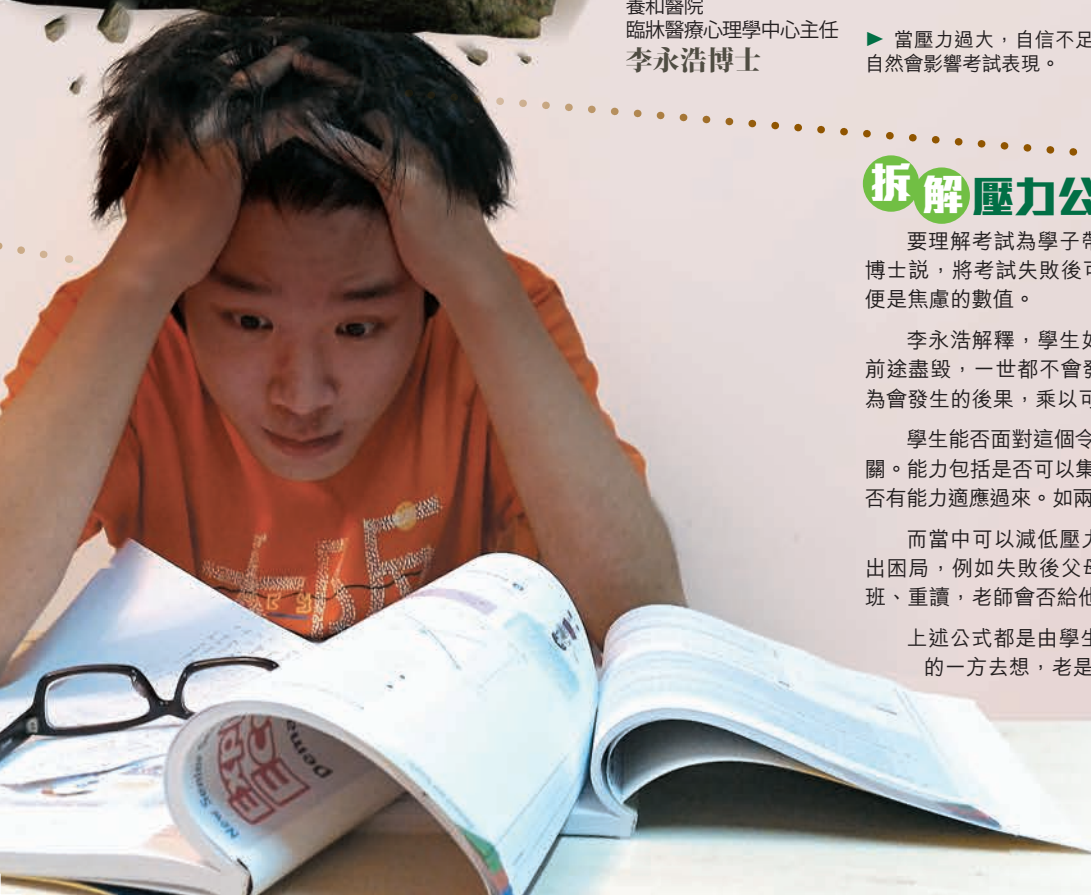
要理解考試為學子帶來多少焦慮，可以從以下公式計算。李永浩博士說，將考試失敗後可能出現的結果，乘以可怕程度，得出的結果便是焦慮的數值。

李永浩解釋，學生如果想着考試一旦失敗，父母便不愛我，日後前途盡毀，一世都不會發達，人人都看扁自己，然後將這些主觀地認為會發生的後果，乘以可怕程度，自己自然擔心不已。

學生能否面對這個令人擔心的局面，就要看自己有沒有能力度過難關。能力包括是否可以集中精神讀書，以及一旦失敗甚至全軍盡沒，是否有能力適應過來。如兩者答案都是肯定的，學生便能減低壓力。

而當中可以減低壓力的其中一個重要因素，是有沒有方法拯救他出困局，例如失敗後父母會否幫助他，繼續支持讓他讀書，又或是留班、重讀，老師會否給他機會等等。

上述公式都是由學生自我主觀感覺評分，如果自己老是向着最壞的一方去想，老是擔憂，他背負的考試擔子自然千斤重。



如何解決焦慮

明白焦慮後果，學生便要學習如何面對及度過這個難關。李永浩說，針對專注力問題，學生首先問一問自己完全專注能維持多久。如只有五分鐘，便應好好利用這五分鐘，心無旁騖地專心溫習。如一邊溫書一邊胡思亂想，請離開座位，暫時停止溫習。

「同學們應認定一個溫習的座位，當一就座就要專心，如無法做到，請離開休息一下，直到自己能再全面專注溫書才回座。」

「要知道人的專注力有限，就像汽車的油缸儲備一樣，如果漫無目的地遊車河很快便耗盡汽油。同學們要有效溫書，便要清楚定下一條最有效率的路線，讀書時讀書，不去想考試失敗會如何，或不浪費時間去想如何捉題目，善用時間及專注力，溫書才有效率。」

► 應養成一坐在書桌前便要專注溫習的習慣。



克服臨場焦慮

當一切準備就緒，入場考試的一刻，不少學生因為太緊張而影響臨場發揮，李永浩對同學有這樣的忠告：

「第一，不要擔憂成績，你只要讀得好，成績自然好；第二，別給自己太多壓力，看見甲同學疾筆揮寫便緊張，看見乙同學頻頻舉手要答題紙又緊張，這只會不斷影響自己的情緒。當自己明明溫好書，有了充分準備，但緊張的情緒往往令自己面對試卷上的題目，都無法從腦海中尋找到答案。到離開試場時，答案才突然從腦海中浮出來，這時會多麼的不忿。」

所以，別讓試場中出現的任何變化影響自己的情緒，同學們只要知道讀書是為了自己，只需要給自己交代，要接受有人會勝過自己，如果自己盡了力，臨場發揮得好，就對得住自己！而當考試完結，同學們離開試場後不應與同學們研究剛才答題是否準確，這只會為自己增添壓力。」



焦慮的後果

理解壓力來源後，莘莘學子應如何處理這種無形的考試壓力呢？

李永浩博士說，考試焦慮症在考試前出現，焦慮狀況絕對影響溫習效率，故學生要明白愈擔心愈得不到效果。他從兩方面解釋，一，溫習最重要是完全專注，但要知道人的專注力有限，當你分心去擔憂考試失敗的後果，擔心仍有很多內容未溫習，令讀書的專注力被削弱，於是更焦慮，一驚，更是無法專心，再驚，更抗拒溫書……結果是事倍功半，溫書沒有效率。

二，是焦慮會影響記憶力。他解釋，人有短期記憶和遠期記憶，由短期記憶到達遠期記憶，中間必須經過思考，明白後才能深刻地記入腦中，這是一個編碼過程。當課本內容成為遠期記憶後，便不容易忘記。但如果溫習時焦慮，便會影響編碼過程，令到知識無法深刻地記入腦中，結果是讀完都無法入腦，白白浪費時間。



人的專注力有限，如分心去擔憂失敗後果，就會影響專注力。

李博士同時提醒家長不要灌輸壓力給兒女，父母可以做的是給兒女多一點信心，讓他們知道條條大道通羅馬，而不是一失敗便前途盡毀，永沒有翻身機會。

最後，李博士勉勵莘莘學子，成功不是一條直路，有能力承受失敗，最終才會成功。「失敗是成功必經之路，如失敗，便停下來休息，最緊要看見目標，繼續向着目標出發，縱使前路彎曲，總會找到出路。」

◀ 莫被試場中其他同學舉動影響，這樣只會徒添壓力。