

面對指考壓力考生與家長可以怎麼做？

距離指定科目考試時間僅剩一個多月，考生在準備考試過程中，往往隨著時間接近會出現焦慮反應，加上疫情嚴峻，學生停課、部分家長停班或居家辦公，親子互動時間變長，一不小心就會擦槍走火，因此這階段該如何合作，讓考生能順利準備指考就成了重要的任務，以下從焦慮反應與因應兩部分提供考生與家長參考。

一、評估有無出現焦慮反應

考前焦慮是正常的現象，焦慮也是督促與提升自己努力往前的能量，但若焦慮太強而影響到生活，這時候就必須想辦法來降低焦慮反應。同學可以自我評估看看，有無出現以下反應：

- (一) 生理現象：失眠、頭痛、腸胃不適、噁心、嘔吐、頭痛、容易疲倦、食慾不佳、亂經或生理痛等。
- (二) 認知思考：自我否定，如認為自己一定考不好、覺得不論怎麼準備都沒用、擔心考試結果不如預期等。
- (三) 情緒或行為反應：注意力不集中、記憶衰退、脾氣暴躁、容易不耐煩、出現恐慌或心煩等。

二、因應策略

若有出現以上症狀，也許需要適當的放鬆來釋放壓力，讓準備考試更有成效，此外，家長也可以適度的協助考生，讓考生能更安心準備考試。

(一) 跟壓力和平共處

1. 適當運動：疫情期間雖然不宜外出運動，但準備考試過程中適當的運動有助於提升體力與專注力，因此可選擇一些適合在家的運動，如跳繩、瑜珈等。
2. 維持正常作息：放假後考生作息容易混亂，維持正常作息是重要的，千萬別為了多讀一點書過度熬夜，別忘了考試都在白天若白天精神狀況不佳，考試的時候無法正常發揮反而得不償失喔。
3. 轉換心情：當緊張、焦慮現象產生的時候可以轉換一下心情，例如聽個音樂或畫畫，當然很多同學會選擇使用手機來釋放壓力，千萬別輕忽手機的魔力，原本只想放鬆十分鐘，往往一轉眼兩小時就過去了，因此盡量避免滑手機來紓壓。
4. 自我暗示：告訴自己就算沒考好，也會有最好的安排；不是只有自己書讀不完，大家都讀不完，所以盡力就好；盡自己的努力按部就班，即使沒考好也盡力了。

5. 讀書計畫：依據自身狀況擬定讀書計畫，這部分可與各科老師討論，擬定適合自己的讀書計畫，並做滾動式修正。
6. 呼吸調節：坐在書桌前或考卷發下來的時候腦袋一片空白時，可以試試看 4-6-10 呼吸調節，鼻子吸氣 4 秒，停止呼吸 6 秒，接著口吐氣 10 秒，吐氣時可以發出呼的聲音，這部分平常就可以開始練習。
7. 就醫：若以上方式試過都無效，且焦慮反應嚴重影響到生活的時候，建議應盡速就醫，藉由藥物的輔助來克服壓力，用藥會有適應期，因此建議有症狀時立即就醫，並配合醫囑穩定用藥，千萬不要自己停藥或擅自加劑量喔，且藥物通常需要 2 周的適應期，太晚就醫反而會影響到考試狀態喔！

(二) 家長協助方針

1. 給予支持與陪伴：準備考試期間孩子生理、心理與行為難免有些脫序，若孩子及家長也跟著一起急，往往會兩敗俱傷，因此在出現焦慮反應時，若能理解他的狀況，給予支持與陪伴，減少批評與建議，都能協助孩子穩定狀態。
2. 適度的關心：家長看到孩子在這階段各項反應可能會急著想要協助或關心孩子，無形中會導致孩子壓力，此時給予適度的關心也是協助孩子準備考試的重要方針。
3. 維持家庭和諧氛圍：準備考試不是一個人的事情，若能維持家庭和諧的氣氛也可以提升孩子準備考試的成效，因此家長也要避免將自己的焦慮轉嫁到孩子身上，此外夫妻之間的和諧對考生情緒影響也很大，準備考試的過程中生活最好不要做太大的變動。

以上是莉青針對考試焦慮整理的自我評估以及因應策略，希望能協助高三學生順利準備考試。另外，因應疫情停課，原定 5 月 21 日辦理的指考準備說明會改為紙本提供，希望能協助同學更有效率地迎接 7 月的指定科目考試，附檔考生 7 月該做的事也提供同學與家長參考，祝福同學跟家長能在疫情嚴峻的狀態下，好好準備指考並且順利考上理想的學校。

成淵高中
輔導教師 陳莉青
2021.05.21

