

管理考试压力 注意事项与信息



考试压力完全正常，在学生中十分常见。充分的压力可以帮助你保持专注力、积极性和效率，甚至可以让你的身体获得应对紧急情况的特别能力。

但太大的压力可能让你感到无所适从，焦虑困惑，“大脑一片空白”，无法集中注意力，甚至出现生理反应。批评自我的负面想法、灾难性的念头和完美主义都可能影响你集中注意力和专注力的能力。

紧张的想法听起来可能像以下念头：

- ▶ “我总是考不好”
- ▶ “如果不及格，我就拿不到学位，也就没有前途”
- ▶ “我会考不及格的。努力有什么意义？”
- ▶ “其他每个人都做好了充分的准备”
- ▶ “除非我考7分，不然我就很没用/没有希望”
- ▶ “我需要什么都知道才行”。

但你已经接受了上大学的挑战。考试就是这一挑战的一部分，也是展现你的知识的一个机会。考试不是对自我价值的衡量，也不是社会比较的机会。让我们探讨你可以在考试之前和考试期间管理压力的一些方法。

考试之前

安排好自己的时间和学习空间

- ▶ 制定时间表和学习计划，留出充足的复习时间，以免对考试措手不及。确保留出休息时间（如每学习50分钟休息5-10分钟，这样可以提高你的专注力和注意力），并且留出睡眠、休息和做其它事情的时间。
- ▶ 使用**Focus Booster**等应用程序，帮助你保持专注力，并且提醒你按时休息。
- ▶ 把考试日期标注在日历上，再三检查考试时间和地点。

学习注意事项

- ▶ 把一个大任务（如章节或单元）分成若干小部分。
- ▶ 在学习期间将自己在社交媒体上设置为忙碌状态，尽量减少分心。使用免费的**Self Control (Macs)**应用程序等网站阻断工具，让电脑在一定时间内阻断网站。**Freedom (PCs)** 具有类似的作用，但有少量收费。
- ▶ 在感觉失去注意力的时候，休息一下，呼吸新鲜空气，散一散步，喝杯饮料或者吃点东西。

照顾好自己的身体

- ▶ 感觉紧张可能会影响你的身心。走出户外，经常锻炼（甚至短暂散步10分钟也可能很有效），可以让大脑清醒，提高精力，让自己消除压力，并且有助于睡眠。
- ▶ 疲倦会增加焦虑，降低注意力。按时睡觉，不要开夜车学习。睡眠不足会影响信息的获得、巩固和记忆。

管理考试压力 注意事项与信息

个人应对策略

留意自己的想法

在你注意到无益的想法时，要找到各种方法对其提出质疑。问自己以下之类的问题：

- ▶ “可能发生的最好的事情是什么？最坏的事情是什么？最可能发生的情况是什么？”
- ▶ “我会对有这样想法的朋友说什么？”
- ▶ “你所认识的最平静、理性、支持的人会对这样的想法做出怎样的反应？”
- ▶ “这一想法对我有没有助益？对我会有任何帮助吗？”
- ▶ 尝试以下之类的一些应对语句：
 - ▶ “我能做到的。我以前就通过了考试”
 - ▶ “我选择参加这一考试，因为这个目标对我很重要”
 - ▶ “我了解这些材料，我已经做了功课”
 - ▶ “我可能感到焦虑，但可以应对。”

使用一些分散注意力的触觉工具

挤压压力球/石或特殊物品。留意自己的身体与什么接触，让自己安定心神。

找人谈谈

有时候，我们需要找一个支持人士谈谈，拓展自己的视野。

应对考试压力的注意事项

照顾自己

吃适量的早餐，避免摄入过多咖啡因。准备好水和糖果（如果允许的话）

提前做好考试准备

设置好电脑和考试空间。放松、休息、收好自己的思绪。

避免与实际生活中或者在网上造成焦虑的任何人互动。

考试期间

仔细阅读考试说明

务必要理解对你的要求。

分配回答每个问题的时间

20分的问题比5分的问题更值得花时间。

跳过让你卡住的问题

如果网上考试系统允许你回到尚未回答的问题，那就等你回答完其它问题后再回来。

尝试回答所有问题

做出一些回答，不要交白卷。

掌握好进度

如果看起来做不完，而且考试系统允许你跳过问题，那么先回答自己会做的那些问题。

如果你大脑一片空白，记下一些笔记有助于你打通思路。
如果允许的话，喝一杯饮品或吃一点东西。

如果感到无所适从或者大脑一片空白，那就深呼吸，让自己平静下来。

- ▶ 闭上双眼，深呼吸，屏住呼吸几秒钟
- ▶ 有意识地呼气，同时放下肩膀
- ▶ 轻轻释放身体中的紧张压力
- ▶ 重复3次
- ▶ 心想“我能做到的”
- ▶ 打开双眼，集中注意力。

安定心神和专注的快速窍门：

- ▶ 前后转动肩膀
- ▶ 慢慢将头左右转动，然后将耳朵往肩膀方向压
- ▶ 感受自己的脚放在地板上。逐一提起和放下脚跟
- ▶ 有意识地放松颞部、颈部和肩部肌肉
- ▶ 环顾房间四周，默念所看到的每件物品的名称。

考试之后：

- ▶ 安慰自己说自己已经尽力了。不要对自以为做错的问题而自责。找朋友和/或家人谈谈
- ▶ 享受咖啡，或者与朋友聚一聚，犒劳一下自己。放松，休息一下，然后准备下一场考试。