

KIỂM SOÁT SỰ CĂNG THẲNG TRONG KỲ THI

Lời khuyên và thông tin



Căng thẳng trong kỳ thi là hoàn toàn bình thường và rất phổ biến trong giới sinh viên. Căng thẳng vừa đủ có thể giúp bạn tập trung, thúc đẩy động lực và hiệu quả, thậm chí có thể cung cấp khả năng phi thường cho cơ thể bạn để xử lý trường hợp khẩn cấp.

Căng thẳng quá mức có thể dẫn đến cảm giác choáng ngợp, lo âu và bối rối, “trở nên trống rỗng” và không thể tập trung, và dẫn đến phản ứng vật lý. Những suy nghĩ tiêu cực và tự phê phán, tư tưởng về tai biến và cầu toàn có thể cản trở khả năng tập trung cao độ và chú ý của bạn.

Những suy nghĩ căng thẳng nghe có vẻ là:

- ▶ “Tôi luôn làm bài kém trong các kỳ thi”
- ▶ “Nếu tôi không đậu, tôi sẽ không bao giờ lấy được bằng cấp hoặc có một sự nghiệp”
- ▶ “Tôi sẽ thất bại. Cố gắng để làm gì?”
- ▶ “Mọi người khác đều chuẩn bị tốt”
- ▶ “Trừ khi tôi nhận được điểm 7, tôi thật vô dụng/vô vọng”
- ▶ “Tôi cần biết mọi thứ.”

Tuy nhiên, bạn đã đặt ra cho mình một thử thách khi theo học ở đại học. Các kỳ thi là một phần của thử thách này và là một cơ hội để truyền đạt kiến thức của bạn. Chúng không phải là thước đo giá trị bản thân của bạn, hoặc cơ hội cho việc so sánh về mặt xã hội. Chúng ta hãy xem xét một số cách mà bạn có thể học để kiểm soát sự căng thẳng của mình cả trước và trong kỳ thi.

Trước thềm các kỳ thi

Sắp xếp thời gian và không gian học tập của bạn

- ▶ Lập ra thời gian biểu và kế hoạch học tập và dành nhiều thời gian ôn tập, như thế không có quá nhiều bài học đổ ập lên bạn khi đến kỳ thi. Hãy chắc chắn rằng bạn cần tính cả thời gian nghỉ ngơi (ví dụ: 50 phút học/5 – 10 phút nghỉ ngơi, vì điều này sẽ cải thiện sự tập trung cao độ và chú ý của bạn), và thời gian để ngủ, thư giãn và bất kỳ việc cần thiết nào khác.
- ▶ Sử dụng ứng dụng như **Thúc đẩy Chú ý (Focus Booster)** để giúp bạn tiếp tục thực hiện nhiệm vụ và nhắc nhở bạn nghỉ ngơi đúng giờ.

- ▶ Đánh dấu ngày thi của bạn trên lịch và kiểm tra kỹ thời gian và địa điểm thi cử của bạn.

Các lời khuyên về học tập

- ▶ Chia một bài học lớn, như một chương hoặc một mô-đun, thành các phần nhỏ.
- ▶ Giảm thiểu sự phân tâm bằng cách không có mặt trên mạng xã hội trong thời gian học. Một trình chặn trang mạng như **Ứng dụng Tự Kiểm soát cho Macs** miễn phí giúp bạn chặn các trang mạng trên máy của mình trong một khoảng thời gian nhất định. Ứng dụng **Tự do cho PC** hoạt động tương tự, nhưng cần trả một khoản phí nhỏ.
- ▶ Khi cảm thấy mình đang mất tập trung, bạn hãy nghỉ ngơi một chút bằng cách hít thở không khí trong lành, đi bộ một đoạn ngắn hoặc uống nước hoặc ăn nhẹ một thứ gì đó.

Chăm sóc cơ thể của bạn

- ▶ Cảm giác căng thẳng có thể ảnh hưởng đến tâm trí và cơ thể của bạn. Đi ra ngoài và tập thể dục đều đặn (ngay cả một cuộc đi bộ ngắn 10 phút cũng có hiệu quả) có thể giải tỏa tâm trí của bạn, tăng năng lượng của bạn, giúp bạn đuổi đi sự căng thẳng và làm bạn dễ ngủ.
- ▶ Một môi trường làm việc quá lo âu và làm giảm khả năng tập trung. Hãy ngủ đều đặn và đừng thức khuya học cả đêm. Ngủ không đủ giấc sẽ ảnh hưởng đến việc tiếp thu, củng cố và nhớ lại bài học.

KIỂM SOÁT SỰ CĂNG THẲNG TRONG KỲ THI

Lời khuyên và thông tin

Chiến lược ứng phó dành cho cá nhân

Theo dõi suy nghĩ của bạn

Khi bạn nhận thấy những suy nghĩ vô ích, hãy tìm cách ứng phó chúng. Hãy tự hỏi mình những câu hỏi như:

- ▶ “Điều tốt nhất có thể xảy ra là gì?
Điều tồi tệ nhất là gì? Điều có khả năng là gì?”
- ▶ “Tôi sẽ nói gì với một người bạn đang suy nghĩ như thế này?”
- ▶ “Một người bình tĩnh, có lý trí, ủng hộ nhất mà bạn biết sẽ có phản ứng như thế nào với suy nghĩ này?”
- ▶ “Suy nghĩ này có hữu ích với tôi không? Liệu nó sẽ giúp tôi theo bất kỳ cách nào không?”
- ▶ Hãy thử một số câu nói ứng phó như:
- ▶ “Tôi có thể làm được điều này. Tôi đã đậu các kỳ thi trước đây.”
- ▶ “Tôi chọn tham gia kỳ thi này vì mục tiêu là quan trọng với tôi.”
- ▶ “Tôi biết tài liệu, tôi đã thực hiện công việc.”
- ▶ “Tôi có thể lo âu nhưng tôi có thể ứng phó.”

Sử dụng một số vật dụng đánh lạc hướng về xúc giác

Bóp một quả bóng căng/cục đá hoặc vật thể đặc biệt. Tự kết nối cơ thể với hiện thực (chạm đất) bằng cách lưu ý những gì tiếp xúc với cơ thể mình.

Nói chuyện với ai đó

Đôi khi chúng ta cần tìm kiếm một người hỗ trợ để nhận được một số quan điểm ủng hộ.

Lời khuyên cho sự căng thẳng trong kỳ thi

Chăm sóc bản thân

Ăn một bữa sáng vừa phải và tránh hấp thụ quá nhiều cà-phê-in. Chuẩn bị nước và thức ăn ngọt (nếu được phép).

Chuẩn bị sớm cho kỳ thi

Thiết lập máy tính và không gian thi của bạn.
Thư giãn, hít thở và thu thập suy nghĩ của bạn.

Tránh tương tác với bất cứ ai về thể chất hoặc trực tuyến mà tạo ra sự lo âu.

Trong kỳ thi

Đọc kỹ hướng dẫn thi

Hãy chắc chắn rằng bạn hiểu những gì đang được yêu cầu.

Phân bổ thời gian dành cho mỗi câu hỏi

Một câu hỏi 20 điểm đảm bảo hơn là câu hỏi 5 điểm.

Bỏ qua một câu hỏi mà bạn bị bí

Nếu hệ thống thi trực tuyến cho phép bạn quay trở lại một câu hỏi chưa được trả lời, hãy quay lại khi bạn đã làm xong các câu hỏi khác.

Cố gắng trả lời tất cả các câu hỏi

Viết xuống một cái gì đó hơn là không có gì.

Tự tăng tốc

Nếu có vẻ như bạn sẽ không hoàn tất, và hệ thống kiểm tra cho phép bạn chuyển qua các câu hỏi, trước tiên hãy trả lời những câu hỏi bạn có thể hoàn tất.

Nếu bạn trở nên trống rỗng, ghi xuống một số ghi chú để giúp giải phóng suy nghĩ của mình

Nếu được phép, hãy uống hoặc ăn một cái gì đó.

Nếu bị choáng ngợp hoặc tâm trí của bạn trở nên trống rỗng, hãy hít thở để tĩnh tâm trở lại.

- ▶ nhắm mắt lại, hít một hơi thật sâu và giữ lại một vài giây
- ▶ thở ra có chủ ý trong khi thả lỏng vai của bạn
- ▶ nhẹ nhàng buông bỏ căng thẳng trong cơ thể
- ▶ lặp lại 3 lần
- ▶ nghĩ “Tôi có thể làm điều này”
- ▶ mở mắt ra và chú ý.

Thủ thuật nhanh để chạm đất và chú ý:

- ▶ xoay vai về phía trước và phía sau
- ▶ quay đầu từ từ bên này sang bên kia, và sau đó đến tai sang tới vai
- ▶ cảm nhận đôi chân của bạn trên sàn nhà. Lăn lượt nâng và hạ thấp gót chân
- ▶ thư giãn có ý thức các cơ hàm, cổ và vai
- ▶ nhìn xung quanh phòng và đặt tên cho từng đồ vật mà bạn nhìn thấy.

Sau kỳ thi:

- ▶ Hãy tự trấn an bản thân rằng bạn đã cố gắng hết sức. Đừng chỉ trích bản thân vì những gì bạn nghĩ là mình đã trả lời sai. Nói chuyện với bạn bè và/hoặc với gia đình
- ▶ Hãy tự thưởng cho mình bằng cách thưởng thức một tách cà phê, hoặc gặp gỡ bạn bè. Thư giãn và nghỉ ngơi trước khi học bài cho kỳ kiểm tra tiếp theo