

支持您的青春孩子克服考試焦慮

焦慮是否阻礙您的青春孩子在考試中能做到最好？他是否擔心考試不及格？呈現心跳急速或反胃等生理症狀？抱怨感到太過焦慮，以致無法記住資料？

一定程度的焦慮可幫助我們做好準備，及使我們在精神上保持警覺，實際上提高我們的表現。不過太強烈的焦慮可能影響我們的記憶力，並導致我們犯錯，使表現失色。



發生什麼事？

您的青春孩子的考試焦慮可能會受以下因素刺激：

- 覺得(或是)沒有準備
- 以前考試成績差劣的回憶
- 無益的想法和憂慮
- 來自家人的壓力(真實的或想像的)
- 害怕失敗
- 學習困難



您可怎樣幫忙

聆聽。感到焦慮最令人難受的其中一種情況，是隨之而來的孤獨感和挫折感。給您的青春孩子所需的空間，去分享他的感受和憂慮。盡量不要插嘴及不去搞定問題。相反，要讓您的青春孩子多說話。

顯出同理心。通過聆聽和認真看待您的青春孩子來表達出同理心，是幫助他感到有人看見和聆聽他，以及他更有可能聽取建議的最佳方法之一。不過請記住，同情他的經歷並不同於同意他的行為或他對事物的看法。舉例來說，您可以說：

- “你看來有很多心事。”
- “同一時間有很多事情要兼顧。”
- “我明白你為何有點擔心明天，因為對你是重要的。”
- “考試可以是很可怕的。如果你需要我，我樂意幫忙。”

不要淡化他的憂慮。成年人最難記得的其中一件事，就是在中學階段事事都有何等重要的那種感覺。我們可能會很想淡化他的憂慮（“那沒有什麼大不了，只是佔你的成績的百分之十而已！”）。不過他可能會有一些您沒有意識到的覺得焦慮的原因，例如將自己與同儕比較、使其他人失望，或者害怕評斷或尷尬。

加以安慰但要實事求是。提醒您的青春期孩子，考試只不過是一個機會，去顯示出他了解什麼（而非他不了解什麼）。這是老師評核學生對課題的理解的一件工具，而老師是希望學生有好表現！您的青春期孩子擁有許多優點和天賦，一次考試不能全部都估量得出，而且也不是一個估量將來他會怎樣或做什麼的好方法。畢竟，很多在中學階段沒有取得好成績的人，在工作方面卻非常成功。

認識考試焦慮。有很多關於考試焦慮和如何應付的優質資源，包括：

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (“EASE” 8年級至12年級學生資源PDF)
- [Test Anxiety](#) (HeretoHelp提供的練習冊，也備有[可下載的PDF](#))
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (視頻)

找出應對策略。每個人都有不同方法可幫助自己冷靜下來和集中精神，因此您的青春期孩子可能需要作幾次嘗試，去找出對他有最大作用的策略。在考試日之前，花點時間與您的青春期孩子一起練習各種鎮靜練習，那麼他在考試日若感到焦慮，就會知道如何使自己鎮靜。想知道一些鎮靜練習去作嘗試，請參看“家中EASE” 8年級至12年級資源 [Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](#) (幫助您的青春期孩子使心靈和身體平靜下來) (第18頁)。

提醒他態度是重要的。有些青少年甚至在步入課室之前就覺得自己將會失敗。幫助您的青春期孩子認識到內心對話（他對自己說的話）。您可以問：“有關今次考試你對自己說了些什麼？”或“你認為會發生什麼事？”列出他的憂慮和無益的內心對話，可幫助他更客觀地看事物。想知道更多主意，請參看“家中EASE” 8年級至12年級資源 [Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](#) (幫助您的青春期孩子應對憂慮和無益的思維) (第10頁)。

您以為是的事情，並不代表它就是真確的 — 即使它在感覺上是真確的。

鼓勵有規律的休息時間和睡眠。雖然焦慮的學生很難找時間睡眠，但休息時間和睡眠對學習和記憶是必不可少的。沒有充足的睡眠，可能影響表現和增加焦慮。要發揮到最好，我們的大腦全天都需要有定時的休息。外出短程散步，伸展四肢，聽導引冥想或音樂 — 即使在上學途中望出巴士或汽車窗外 — 也可以有幫助。

幫助平衡他的日程。在中學想找到平衡可能尤其困難。幫助您的青春期孩子弄清楚，他需要多少時間溫習。然後幫助他在日程中找出可用作那段時間的空檔，而這可能會意味著要取消一些活動。在日程中找些額外時間，可有助緩解緊張並減少在最後一刻死記硬背的需要。在紙上將日程規劃出來，也可有助他覺得有更大掌控感。此外，切勿忘記也要在您的日程中找休息時間，好讓您能夠為您的青春期孩子樹立一個好榜樣！

提醒他有支援。如果您的青春期孩子有考試方面的支援和配合可用(例如有額外時間或身處清靜不受侵擾的空間)，問他會否使用這些支援。如會的話，討論一下他將會如何及何時為自己爭取有利條利。



資源

想取得更多資源，請去[第20頁](#)，或瀏覽www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。