

家長小叮嚀(二)：壓力紓解篇

越接近考試，壓力越重，甚至有些考生會出現所謂考試壓力症候群。這是一種急性壓力反應，在身體方面會出現腸胃不適、頻尿、心悸、呼吸急促、肌肉緊繃酸痛、頭痛、暈眩、記憶力衰退、注意力不集中、失眠等症狀。心理方面，若持續的壓力未能有效紓解，則可能會出現焦慮及憂鬱的情緒，包括坐立難安、易怒緊張、無法集中精神、擔心考試結果、過高的期望、無力感，甚至會有悲觀厭世的想法。

繼健康管理篇後，寰宇名師學院再收錄考前紓壓方式，供家長及考生參考，希望可以提供考生更多面向協助：

(二) 壓力紓解篇

1. 適度的運動

適度的運動是最可行及最簡便的方式，運動可紓解人體的肌肉緊張，亦可使個人的精神得以獲得舒展的機會，大多數的運動均可適度的緩和個體的壓力和焦慮，但在運動時須以中、低強度為宜，並以有養性、非競技性、規律性、持續性的運動為主，不管運動的種類為何，只要個人認為該運動能滿足自己的興趣及體力，就能達到紓解的效果。

2. 調節飲食

儘量少吃太辛辣而刺激的食物，宜多食用平淡的食物，如此自可減緩某些緊張的壓力。

3. 休閒活動

利用假日的時間安排休閒活動也是一種紓解壓力的方法。可以閱讀書報雜誌、聽聽音樂、到公園散散步等不費體力或精神的方式來消遣度日，以紓解因課業所造成的壓力，凡此活動都有益於身心之健康而減緩生活緊張所帶來的壓力。

4. 充足的睡眠

充足的睡眠可暫時遺忘緊張焦慮的情緒，根據心理學的研究：個人在受到挫折時，睡眠即為一種鬆弛劑，因此，睡眠亦為一種紓解壓力的方法。

5. 心智放鬆法

心智放鬆法基本上是一種身隨心性的意念放鬆方式，底下為幾種較流行、普遍的心智放鬆法～

考前叮嚀

(1) 呼吸法

所謂呼吸法即中國早期的引導或吐納之意，藉由深而長的吸氣與呼氣，達到放鬆的效果，一般以腹式呼吸為佳，即吸氣時腹部突出，吐氣時腹部凹下。

(2) 冥想法

很多人發現，最令人感到輕鬆的是在記憶中回想過去某個輕鬆愉悅的景象，每一個人一生中都會有某些時候覺得很輕鬆、安適、與世無爭，從往事中找出您自己的輕鬆圖像，回憶詳細的意象，或許您去釣魚時，山中湖水平靜，無波的圖象，如果是這樣，特別是注意環境的小細節，這些詳細的枝節，您想的愈多就會顯的愈輕鬆。

(3) 運用自我暗示的力量

在考試時考卷發下來的前一、二分鐘，可以配合呼吸的調整，並在心裡不斷默念「我一定可以過關」、「別人也一樣緊張」等鼓勵自己的話。

(4) 保持平常心

評估自己準備情形，不對要求太高，坦然接受考試的結果。

(5) 音樂治療法

在讀書疲倦時或感受壓力時，選擇自己喜歡的音樂，閉眼專心聆聽音樂，跟著音樂起伏、摒氣雜念。

(6) 肌肉放鬆法

將身體各部肌肉，緊張半分鐘，放鬆半分鐘，輪流交替，釋放心中焦慮。

(7) 靜坐

當個人面臨到極大的壓力而有充裕的時間時，可實施靜坐，它主要是教人一直想著一個適當的念頭，不要專注於任何感覺或思潮，任意念飛馳，通常每天練習兩次，每次 15 至 20 分鐘，只要閉起眼來，以最舒適的姿勢坐著，也就是在靜坐中將注意集中於一個思想的精微部份，而歸於意念的本源，靜坐不是學術上的觀念，也不是宗教信仰，而是一種包涵了心理的平靜與自我控制的習慣，更是一種生活實踐的方式。

※上述部分內容參考台北縣市辭修高級中學暨附設國中部「辭修電子報」。