



準備大考的「平常心」

考前，我們最需要的是「平常心」，但是，大多數人，多多少少總是會緊張... 以下8項情況測測看你是否容易「考試焦慮」：

- 我覺得老師好像會出那些我不會的題目
- 我擔心其他人比我準備充分或比我聰明
- 考試前或考試時，我會緊張到頭暈出汗
- 我常因擔心考不好而無法好好唸書或準備考試
- 考前我容易身體出狀況(例如:頭痛、胃痛、頻尿、拉肚子)
- 我擔心會因為考試成績變差而被視為「笨學生」或被罵
- 我經常考試時記憶模糊，腦中一片空白
- 我經常考試時頭暈出汗、思維紊亂、反應遲鈍、精神不集中



如果你有以上四種以上情況，那你真的容易有考試焦慮.....請你一定要仔細閱讀這篇文章

所謂的「以平常心面對考試」，不是什麼都不做，而是**考試當天的飲食、精神情況和心理調適，都須事先演練，避免發生拉肚子、想睡覺、頭痛、焦慮等身體不適症狀**，將所有影響考試的可能變數降至最低

因為影響考試表現的因素不單只有經由學習、訓練等，還有一些隱性的變數，一位成績優秀的學生若在考前幾天因為緊張或熬夜苦讀、而睡眠低於6小時)，他身體發炎的狀態會增加、能量代謝效率下降（也許會考試考到一半睡著）、免疫系統能力下降（容易感冒）。不只有睡眠，飲食也同樣重要，同樣一位備戰狀態良好的學生，他若在考試前2小時內不慎吃了自己不曉得會過敏的食物（例如甲殼類海鮮、花生...），那他很有可能在考試中發生過敏反應，輕者臉腫得像豬頭，嚴重則會休克，而問題就在於你吃了自己不曾吃過的東西。因此，準備大考有相當多方面需要注意留心的部分。

常聽到有人分享考試時拉肚子、緊張失常等經驗，建議考生平常就要先「試吃」，避開吃了會脹氣或肚子痛的食物，也不要吃太油膩或難消化的食物，減少身體負擔。考試當天如因睡眠不足、緊張而頭痛、頭暈，或胃痛、拉肚子、想上大號，可服用經醫師指示的胃藥或止瀉劑緩解症狀，但最重要的是平常曾服用過、效果良好的藥物，千萬別臨時買藥服用。

考試作答時看到不會寫、不熟悉的題目，或收卷時間快到，發現寫不完，要先穩住呼吸、不慌亂，**先寫會寫的，不會寫的回過頭再思考完成**，或者驗算檢查寫過的答案，要「自我暗示」有不會寫的題目很正常、寫不完也很正常，但「會寫的現在就要把握住」。堅強的「心理素質」、有效的「心理調適」，都要靠「平常」訓練。

以下是在鄭博文補習班的學生平常適應模擬考試的心得

鄭博文國際教育 學生心得回饋問卷

國三上課校區：__重陽__ 姓名：__林裕陞__ 錄取的學校：__成功高中__

不斷複習的考試，是為了檢核學習的成效，你覺得鄭博文安排的聯合模擬考幫助你最大的地方在哪？

鄭博文安排的聯合模擬考讓我在會考上可以保持平常心的態度去應付，不至於過於緊張而失誤。

國三上課校區：__三和__ 姓名：__李昭諤__ 錄取的學校：__成功高中__

不斷複習的考試，是為了檢核學習的成效，你覺得鄭博文安排的聯合模擬考幫助你最大的地方在哪？

多次的模擬考可使自己了解自己所考的題型，也可以習慣會考的感覺，使會考時不那麼緊張。

國三上課校區：__三和__ 姓名：__李宜嘉__ 錄取的學校：__中山女高__

不斷複習的考試，是為了檢核學習的成效，你覺得鄭博文安排的聯合模擬考幫助你最大的地方在哪？

不只有在自己的校區比較，認識多一些強的對手，同學一起作答，能夠適應在大考時的時間壓力和身旁的人營造出來緊張的感覺。

如何戰勝考試當天的考試焦慮？請你這樣做

1. 平常的準備，包括規律的生活步調，每天作息正常，保有運動的習慣，吃均衡健康的食物等等。唯有打好這些基本功，才能保持交感神經的穩定，到了考前就不會過於緊張。
2. 從容應試，確知考試的時間、地點，及應攜帶工具等。準時抵達試場，不要過早或遲到，避免因匆忙而增加壓力。
3. 整理一下自己的思緒，讓自己的心靜下來，暫時不要跟同學交談。
4. 早餐與午餐請吃平常有吃過吃習慣的食物，不要亂試新食物或踩點新店家。
5. 緊張或心情浮燥時，先慢慢地深呼吸。
6. 考卷發下來，先瀏覽一遍，看看分數如何分配並了解題目類型。
7. 把考卷上的答題說明細心地讀兩次，避免答非所問；並注意時間分配。
8. 從你覺得簡單的題目先下手。
9. 如果不確定自己的回答是否正確，把題號圈起來，有時間再回來仔細思考。（想了2分鐘不會寫的題目就要先跳過）。
10. 寫完考卷後，別忘了再檢查一遍，看看有沒有題目漏做了或題目看錯了。

延伸閱讀

- ◎ 國中會考衝刺--掌握「正常、規律」四大原則<https://reurl.cc/O17GGy>
- ◎ 國中會考考生-考前一天注意事項與裝備攜帶<https://reurl.cc/d0zLyg>

參考文章

- 她數學科寫到睡著還是上醫科 女醫師：平常心衝學測 <https://udn.com/news/story/7327/3609143>
- 考生慌了！寫到睡著流口水 答案卡恐不計 <https://tw.appledaily.com/new/realtime/20130608/184155/1>
- 考到一半嘔吐、遲到超過20分鐘遭攔「禁止入場」指考小插曲頻傳 <https://www.ettoday.net/news/20190701/1479343.htm>