

考試焦慮？

你是不是也曾有過這些經驗：

- 明明讀書超努力，越接近考試卻越緊張，睡不好、吃不好；
 - 坐在書桌前，一直分心、滑手機、什麼也讀不進去；
 - 花一整天念書卻覺得效率極差，越念越懷疑自己「根本不會讀書」。
- 如果你有共鳴，先別急著否定自己，因為——這可能是考試焦慮的模樣。

🧠 為什麼你會感到焦慮？不是你太弱，而是你太在乎。

⚠️ 哪些身心反應是「過度焦慮」的警訊？

✳️ 找出你是哪一型焦慮？對症下藥，讓你真正冷靜下來。

❤️ 你不需要一個人撐過所有壓力。

常見的焦慮來源

1. **對自己期望太高**：「我是第一志願的學生，不能退步！」、「我一定要考進頂大！」
 - 當你把成績當成自我價值的全部，任何小失誤都可能引發劇烈的焦慮與自責。
2. **和別人比較不停**：「他都在念書，我怎麼還在休息？」、「他都考90分，我怎麼才70？」
 - 比較不是錯，但當比較帶來的是「否定自己」，你就會陷入無止盡的焦慮。
3. **對挫折與變化的調適力不足**：念不完、題目太難、生活節奏被打亂.....
 - 如果沒有應對策略，就會感到慌亂、手足無措。
4. **身體與情緒的雙重消耗**：睡眠少、運動少、飲食亂，加上情緒壓力沒出口，焦慮就會「爆表」。
5. **你總想一個人撐下來**
 - 不願讓人擔心、不想麻煩別人，於是什麼都往心裡吞，最後被壓垮的，是你自己。

⚠️ 哪些身心反應是「過度焦慮」的警訊？

偶爾緊張是正常的，但如果出現下列狀況持續超過兩週，就要特別留意：

- **！** 長期睡不好、淺眠、做惡夢
- **！** 食慾明顯變化（暴飲暴食或完全沒胃口）
- **！** 動不動就生氣、情緒易爆
- **！** 對什麼都提不起勁，連喜歡的事也沒興趣
- **！** 上課無法集中，念書容易放空
- **！** 常常懷疑自己沒用、腦袋壞掉了、考不下去了

💡 記住：不是「你太玻璃心」或「你太懶」——
是你的大腦在向你求救。

✳️ 找出你是哪一型焦慮？對症下藥，讓你真正冷靜下來

🔍 焦慮類型一：準備很多，卻越考越緊張型

特徵：

- 認真準備，但一靠近考試就睡不著、冒冷汗
- 擔心「萬一考不好怎麼辦」
- 考場上容易腦袋一片空白

原因：

- 完美主義＋怕失敗
- 情緒長期累積，沒有適當釋放

解方：

- ✓ 練習「自我安撫語」
例：「我準備過了，這份緊張代表我在乎，我可以帶著它繼續前進。」
- ✓ 建立放鬆儀式感
 - 考前一天只複習熟悉內容，避免臨時抱佛腳
 - 睡前深呼吸＋伸展，幫助入眠
 - 考前聽熟悉的音樂、走慢一點，不讓自己慌張出門
- ✓ 降低「非贏不可」的心態
把目標從「考第一」轉為「發揮實力」、「學會從失敗中調整」。

🔍 焦慮類型二：讀不下去、心煩坐不住型

特徵：

- 想念書卻不想打開書
- 一直滑手機或做其他事分心
- 面對考試只想逃避

原因：

- 焦慮轉化為逃避行為
- 沒有明確學習策略，感覺「太多不知道怎麼開始」

解方：

- ✓ 「番茄鐘」專注法
 - 25 分鐘念書 / 5 分鐘休息一輪，重複三輪後休息長一點
 - 用時間條、進度表視覺化進度，幫助建立動力
- ✓ 「最低門檻法」啟動行動
 - 不要想「念三小時」，只要告訴自己「先看三頁」、「做一題數學」
- ✓ 釐清你在怕什麼？
 - 是怕成績不好？還是怕爸媽失望？還是覺得自己沒有希望？
 - 讓焦慮變具體，才有機會解決它



🔍 焦慮類型三：讀很多，但越讀越累、記不起來型
特徵：

- 念了一整天卻記不住重點
- 情緒低落、身體疲倦
- 開始懷疑自己是不是「腦袋壞掉了」

原因：

- 長時間高壓學習，大腦過熱
- 睡眠不足、營養不均、情緒無出口，身體狀況亮紅燈

解方：

✅ 安排「主動休息時間」

- 每 90 分鐘念書，休息 15 分鐘（散步、伸展、聽音樂都可以）
- 每週至少排半天完全不念書，做讓自己開心的事

✅ 強化睡眠與生理調節

- 睡前避免滑手機藍光，用紙本書或音樂慢慢進入睡眠
- 維持規律三餐，補充蛋白質與蔬果，不靠咖啡硬撐

✅ 放鬆練習：身體掃描法

閉上眼睛，從頭到腳慢慢感覺並放鬆每個部位，同時搭配深呼吸，每天一次，有助於大腦冷卻與情緒穩定

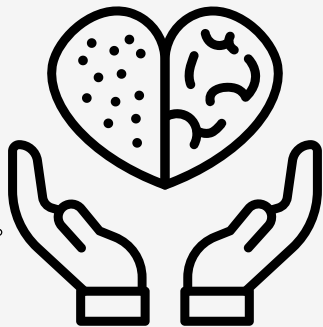
❤️ 最後提醒：你不需要一個人撐過所有壓力

- 跟你信任的人（朋友、家人、導師）聊聊，不一定要談學業，光是說出來，就會比較好受。
- 如果你已經出現長期身心警訊（情緒低落、想哭、覺得人生沒希望），請勇敢尋求心理師或輔導資源的協助。
- 給自己空間喘息，不是逃避，是為了讓你跑更長遠的路。

📖 如果你需要幫助，這裡有一些資源可以找：

- 家人與信任的朋友
- 班導師/輔導老師
- 學校輔導處
- 張老師免費電話1980
- 生命線免費電話1995

焦慮可以被理解，也可以被管理。
學習照顧好自己，是比考高分更重要的人生功課。



📄 考試焦慮狀態自我檢核表

📖 使用說明：

這是一份幫助你了解自己是否正在經歷考試焦慮的檢核表。它不代表醫學診斷，而是協助你認識目前的心理與身體反應，並思考是否需要進一步調整生活或尋求支持。

請依照最近一個月內的實際狀況，選出符合你的選項。

請誠實作答，沒有對錯、好壞之分。

📝 作答方式：

請針對每一題選出最符合你的情況的頻率：

頻率	分數
從未或很少如此	0
偶爾如此	1
經常如此	2
幾乎每天如此	3

📖 題目開始：

1. 考試前幾天，我常會覺得緊張、煩躁、坐立不安。
2. 考試前一晚我很難入睡，或常半夜醒來。
3. 一想到考試，我的心跳會加快，甚至覺得喘不過氣。
4. 考試期間，我的手會冒汗、發抖或腸胃不適。
5. 明明有準備，但我常擔心考試時會忘記全部內容。
6. 我容易因為一兩題不會做就慌了手腳。
7. 我經常覺得「這次考不好，人生就毀了」。
8. 我會不自覺拿自己和其他成績更好的人比較。
9. 因為壓力太大，我會拖延、逃避開始讀書。
10. 我一坐下來讀書就分心，難以持續專注。
11. 我會一直想「這次要考幾分」、「名次會不會掉」。
12. 念書時間越長，我反而越覺得累、越念越沒信心。
13. 我常懷疑自己是不是記性不好或腦袋不行。
14. 即使讀很多，考前還是會焦慮到想哭或想放棄。
15. 考試完後，我會一直懊悔或責備自己做錯的題目。
16. 我感覺自己的情緒因考試波動很大（暴躁、難過、崩潰）。
17. 我曾經為了考試壓力影響到食慾或腸胃狀況。
18. 我覺得就算我努力了，也沒辦法達到別人或自己的期待。
19. 因為考試，我曾有過想逃學或不想進考場的念頭。
20. 我覺得自己很常為了成績而活得很辛苦。

📊 評估結果說明：

總分範圍	焦慮程度	解釋與建議
0-15	正常／輕微焦慮	<ul style="list-style-type: none">• 你的焦慮反應屬於正常壓力反應，能量大多還在可調適範圍內。• 建議持續留意自己的壓力狀態，並保持良好作息與讀書節奏。
16-30	中度焦慮	<ul style="list-style-type: none">• 你可能已經感受到一些考試壓力的干擾，包含失眠、情緒起伏或專注力下降。• 建議開始調整讀書方式、學習放鬆技巧，並適時向師長或輔導老師傾訴。
31-45	明顯焦慮	<ul style="list-style-type: none">• 你的考試焦慮狀態已經影響到身心或生活品質。• 建議主動尋求心理輔導、情緒支持，並與信任的師長討論讀書與生活的調整。
46-60	嚴重焦慮	<ul style="list-style-type: none">• 焦慮可能已對你的學習、人際、健康造成重大影響，這不是你一個人應該承擔的壓力。• 請儘速與心理師或輔導資源聯繫，進行專業支持與介入。你值得被幫助。

🌟 結語：焦慮不是敵人，它只是提醒你：「這件事對你很重要。」

參考資料：
曾揚元諮商心理師《青少年考前焦慮怎麼辦？讓心理師帶您揭開考前焦慮的心理狀態》
陳志恆諮商心理師《考前最後一里路，別被焦慮淹沒》

輔導處♥關心你