

有效溫習篇 - 放鬆緊張心情 (中學生)



當測驗/考試將至，相信同學們會有緊張的心情。在這「有效溫習篇」，我們為你們準備了三個錦囊。

這是第一個錦囊：



放鬆緊張心情

放鬆緊張心情



面對考試或難以預計的事情，很多同學會感到有壓力和困擾，而令情緒波動。讓我們一起嘗試用以下的策略來處理自己的負面情緒和精神壓力。

選擇策略時，要留意：

(一) 確保自身安全 (二) 確保旁人安全 (三) 確保物件完好 (四) 當時環境許可

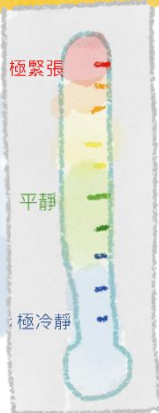
停一停，看清事情最精明
想一想，處理得宜受讚賞

做好今天的自己
不要為明天擔憂

累時休息鬆一鬆

1

利用「情緒溫度計」檢視自己的情緒狀態，提示自己嘗試紓緩策略，找出最適合自己的方法表達和疏導情緒



2

冷靜一下，可以試試深呼吸、由10開始倒數、喝水、洗臉、聽音樂等方法

3

正面表達自己的情緒
(如說 / 寫 / 畫出來)



4

運用自我提醒語句



放心放心，
其實沒有大不了！

努力向前不氣餒

5

想一件有趣的事情



6

想像令自己心曠神怡的畫面
(如曾經到過 / 看過的大自然景色)



7

找同學/朋友/老師/家人傾訴及幫手



8

運用身心鬆弛法



[腹式呼吸、
肌肉鬆弛練習
影片示範](#)

9

做運動



10

思考各種解決方法和利弊，選擇並實行最適當的方法

