

有效温习篇 - 放松紧张心情 (中学生)



当测验/考试将至，相信同学们会有紧张的心情。在这「有效温习篇」，我们为你们准备了三个锦囊。

这是第一个锦囊：



放松紧张心情

面对考试或难以预计的事情，很多同学会感到有压力和困扰，而令情绪波动。让我们一起尝试用以下的策略来处理自己的负面情绪和精神压力。

选择策略时，要留意：

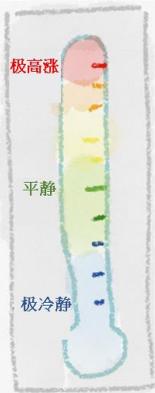
(一) 确保自身安全 (二) 确保旁人安全 (三) 确保对象完好 (四) 当时环境许可

停一停，看清事情最精明
想一想，处理得宜受赞赏

做好今天的自己
不要为明天担忧

累时休息松一松

1 利用「情绪温度计」检视自己的情绪状态，提示自己尝试纾缓策略，找出最适合自己的方法表达和疏导情绪



2 冷静一下，可以试试深呼吸、由10开始倒数、喝水、洗脸、听音乐等方法

3 正面表达自己的情绪 (如说 / 写 / 画出来)



4 运用自我提醒语句



放心放心，
其实没有大不了！

努力向前不气馁

5 想一件有趣的事情



6 想象令自己心旷神怡的画面 (如曾经到过 / 看过的大自然景色)



7 找同学/朋友/老师/家人倾诉及帮手

8 运用身心松弛法



[腹式呼吸、
肌肉松弛练习
影片示范](#)

9 做运动



10 思考各种解决方法和利弊，选择并实行最适当的方法

