



適度壓力 讓學習更進步

文 / 蔡群瑞
圖 / 達志影像

學校舉行大小考試，能讓小朋友檢視學習情況，但測驗結果與成績評比仍帶來壓力。今天的測驗，將帶大家探索「考試壓力」與「學習焦慮」。

請小朋友從下列各題中，依據直覺，選出最符合你平常上課的情況。

符合的打「○」
不符合打「X」

- 老師課堂問問題，我很擔心被指名回答。
- 功課很難（或很多），我常常不會寫（或寫不完）。
- 如果老師要我在課堂中單獨念課文，我會害怕讀錯。
- 月考前，我會緊張睡不著。
- 雖然我花時間讀書，但很快就忘了。
- 月考前，我能定下心，專心念書與複習。
- 月考期間，身體容易不舒服（比方拉肚子或頭痛），但平常不會。
- 我很擔心月考成績不及格或不如預期。
- 我曾夢見自己考差了。
- 我害怕考試成績不理想會被

- 我認為考試考不好，會顯得我的能力不如別人。
- 我不喜歡自己的成績被家人拿來和他人比較。
- 即使我的成績差，也不認為會有不好的後果。
- 月考期間，我容易感到不耐煩或情緒低落。
- 考試中想不起先前讀過的內容，會讓我對自己很生氣。
- 成績公布前，我總是提心吊膽。
- 考不好讓我覺得辜負家人的期望。
- 一聽到「考試」這個詞，我就忍不住緊張。



13分以上



計分規則

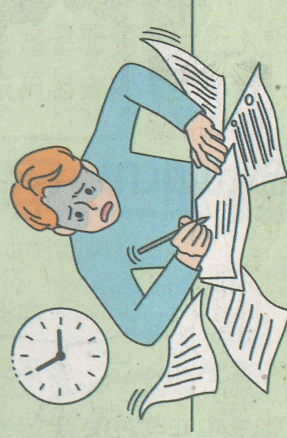
- 第6及第13題以外的其餘各題，選「○」得一分，選「X」為零分。
- 第6及第13題，選「X」得一分，選「○」為零分。
- 將所有得分加總。

6分到12分

你能清晰的察覺學習壓力。它會透過情緒和行為反應展現，像是拉肚子、頭痛或咬指甲，也可能讓你懶得講話，或產生不想上學的想法。

學習壓力太大時，

人會浪費過多能量焦慮，無法展現實力。建議你放假時，想一想是什麼令你焦慮，並尋找應對方法，例如找人傾訴，適時放鬆，學習有效規畫時間，強化記憶力和適當調整情緒。



看解答

5分以下

你的學習焦慮較少。根據心理學「葉杜二氏法則」，適度焦慮會讓工作表現最好，因此當你對學習感到壓力時，可以促使進步，「擔憂」也會提醒你事先做好準備。

比方，因為害怕考試考不好，所以規畫讀書計畫表，上課認真聽講，下課按部就班複習，使學習歷程更加完善。

如果你獲得的分數趨近零分，可以向老師或家人反映，一起討論如何增加你對學習的興趣，幫助你更適應校園生活。



學習讓你感到十分焦慮。研究發現考試壓力過大，成績表現會變差，因為緊張會影響記憶力和專注力，打擊信心。建議你找信任的大人談天，尋求幫助，並替自己設定目標，一點一點增加難度，不要一下子把目標訂得過大。

請相信自己，保持正向思考，不要與他人比較。如果感到焦躁，可以採捏軟球或捶枕頭發洩情緒，但千萬不要傷害自己；早睡早起，規律飲食，養成自律習慣，也可以提早完成功課，安排學習計畫，相信你會越來越好。