



考試考差好挫敗

文 / 張晨郁 (禾好心理治療所諮商心理師)
圖 / 宇鄉



考試成績不理想確實令人失落，不過小豐盡力準備，努力想進步的態度，值得嘉許。

人感到難過時，容易不自覺負面思考，擔心及憂慮的情緒會放大「

精靈有話說

的「挑戰」。

專注呼吸：如果你發現自己的心情越來越不好，可以試著轉移注意力，「深呼吸」是很好的方法，聚焦氣息流動，讓自己冷靜下來，

怎麼辦信箱：

期中考快到了，最近各科老師安排許多考試，令人頭昏腦脹。特別是二位數乘法和靈活的數學邏輯習題，讓人腦袋一片空白。

上週小考成績公布，我錯了好幾題，看著考卷上老師用紅筆打叉叉，覺得好失落，明明我上課很認真，回家

也和爸媽一起練習，但考試成績仍沒達到預期。

眼看月考日期越來越靠近，我擔心成績不好被同學嘲笑，也害怕讓爸媽失望，不知道如何是好。請怎麼辦信箱教教我，怎麼做才能讓成績進步呢？

頭痛的小豐 敬上

再做些讓你感到放鬆的事，比方閱讀、書畫或伸展運動，減緩情緒壓力。

與人交談：當你感到挫折，可以和信任的朋友或師長談天，請求他們幫助，但不一定得詳細說明所有細節，可以自行評估想透露的程度。

有時，只要與讓你安心的人相處，就足夠欣慰，或許你會在過程中發現，真正愛你的人，不會因為成績嘲笑你。

失敗不可怕：考試是為了檢視學習成效，分數高低不是重點，只是讓你

知道哪些知識學會了，哪些部分須再加強，不能完

全代表智商或個人價值。

考試考差，可以換個角度思考，多發覺你已學會的技能或知識，並以此為基礎，補強不足。重要的是在挫敗中學習，並留心犯錯的地方，相信你能越來越進步。

尋找學習法：考試成績不理想，代表你以往的學習策略有調整空間。每個人吸收知識的方式不同，也許你還沒發現怎麼做更有效率，你可以多與同學或師長交流，發現最適合自己的讀書方法，慢慢提升學習力。

精靈心法

人的每種情緒都重要，情緒變化是為了提醒或反映某件事，幫助人做出適當的判斷。

當人無法達到預期目標，會感到挫敗，但失敗不是壞事，因為它能促使進步，下次再遇到類似「難關」，就能做得更好。

遭遇困境，如果能覺察並接納自己的所有情緒，回歸心靈平靜，那「阻礙」就能變成動力，令人反思，並再次接受挑戰，逐漸成長。

