

文/蔡宇哲(哇賽心理學總編輯)、李盈儀 圖/樹下繪本

考前緊張？身體開啟戰鬥模式



▶考試前手心冒汗，心跳變快，身體可以將這些「戰鬥模式」訊號

故事光影

下課時，佳佳一臉煩惱的對小傑說：「每次考試前我都好緊張，擔心考不好……」

小傑拍拍她的肩膀，安慰的說：「你知道嗎？其實緊張也可能是一件好事啊！」

佳佳瞪大眼睛：「真的嗎？我一直以為緊張只會讓人變笨。」

這時老師剛好經過，笑著說：「如果你能換個角度看待壓力，表現可能會更好！」

心理科學大解密

每次要考試、上臺報告，或是參加比賽時，你是不是也有這種感覺：手心冒汗，心跳變快，胃像被綁住一樣？有的人焦急大喊：「糟糕，我一緊張就什麼都忘記了！」有的人想請病假逃避。

我們常認為壓力太大，會讓頭腦打結，表現失常，但美國哈佛大學心理學家傑瑞米·賈米森博士可不這麼認為。他與研究團隊分析，可

以把這些身體反應看成是「戰鬥模式」的訊號，代表你正動員所有能量，準備好迎接挑戰！

重新詮釋 化解壓力

研究員把一群準備考GRE的學生分成兩組：一組是「自然發揮」組，讓他們照平常方式準備模擬考；另一組是「重新詮釋」組，研究員在考前告訴他們：「你現在覺得緊張嗎？那是好事，表示身體正在準備面對挑戰，對考試有幫助！」

結果很神奇，「重新詮釋」組的學生成績明顯更好，甚至連幾個月後的正式考試也明顯進步！

為什麼一段話就能讓人考得比較好？這一切都跟我們怎麼「解讀」身體反應有關。

當你緊張時，心跳加快，呼吸加速，這些都不是壞事。就像賽跑選手出場前會暖身，拳擊手出場前會跳一跳，這些反應「是身體幫你準備戰鬥，而不是不警告你要失敗」。

如果你一緊張就覺得「完了，我一定考不好」，那麼大腦會進入「威脅模式」，開始自我懷疑，信心退縮；但如果你告訴自己：「這是我的身體準備好了，正要發揮實力！」，大腦就會進入「挑戰模式」，集中注意力，強化記憶力與思考速度。

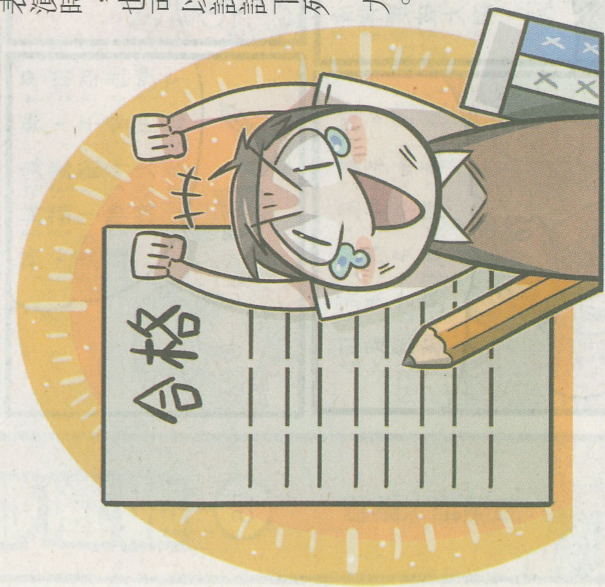
三個訣竅 積極向上

研究甚至用唾液檢查這些學生的交感神經活動，發現被鼓勵重新詮釋壓力的人，身體反應更活躍，代表他們不但心理上更積極，身體也同步配合！

平常遇到考試、報告或表演時，也可以試試下列

幾個方法，把壓力變成助力：

- 換句話說，換種感受：不要對自己說「我好緊張，好怕失敗」，而是說：「我感覺能量湧上來，代表我在乎這件事，準備全力以赴！」
- 用比賽的角度看待挑戰：把考試想像成一場遊戲任務，不是要你完美達陣，而是每次出招都能累積經驗！
- 將壓力當作提醒：這些反應代表身體正在動員全部的力量，信心喊話：我是有能力的人，只要穩住，就能好好發揮。
- 壓力也是助力，試著與它和平共處，轉為前進動力。



▲將壓力當作提醒，肯定自我能力，就能好好發揮。