



我擔心表現不好

文／林莉庭（諮商心理師） 圖／宇鄉



精靈有話說

新學期到來確實讓人既緊張又期待，小小的觀察力敏銳，能準確發現大家暑期的「變化」，卻不知不覺和自己的現狀比較，

怎麼辦信箱：

開學了，見到許久不見的朋友，令人開心，但也有點緊張。升上新年級，大家變得不一樣，有人突然長高了，體育課時能輕鬆投籃；有人說他暑假都在補習，希望更快理解課程內容。這些變化讓我焦慮，覺得自己好像「原地踏步」，沒

產生「表現焦慮」，這種狀況很常見，不只兒童，連大人也有類似的狀況。

以下提供一些建議，希望有助緩解。

●認識焦慮：這種情緒十分重要，當它出現，就是在提醒當事人：目前正在經歷重要的事，必須妥善應對。有時，焦慮會使人心跳加快或呼吸急促，請深呼吸，平靜的告訴自己：「我現在有點緊張，這是

有長進，不確定能否做到和大家一樣優秀。我知道老師和爸媽對我有很高的期望，我也表現得不錯，但我總是擔心自己讓他們失望，想表現得更好，這些煩惱讓人心情低落，壓力好大。怎麼辦信箱請幫幫我，該如何克服呢？

多慮的小小 敬上

正常的。放鬆心情，慢慢來就好。」

●重視過程：焦慮常來自對某事「結果」的過度在意，雖然「完美」的事情解決，令人開心，但過程也十分重要，當你用心體會，也許能發現意想不到的收穫。

別和他人比較，專注在自己學到或經歷的事上，這些細節和過程，就是你努力克服困難的證明。當你挑戰新事物，或嘗試不擅長的領域後，仍不氣餒，努力不懈，光是這種態



度，就稱得上「好表現」，不必太勉強自己。

●專注當下：當人被擔憂的情緒籠罩，容易不小心負面思考，例如：「爸媽期望我這次考試能得九十分，要是我粗心填錯答案怎麼辦？」

忘忘的心情讓人不自覺胡思亂想，這時，你可以聚焦眼前的事，讓大腦回到「當下」。比方，用力握筆，專注寫字，體會手指接觸紙張的感覺，這麼做焦躁就能逐漸緩和。提醒你，任何考試或表

現的結果，都不能定義你的價值，如果成功，你可以替自己感到開心；失敗時，也別忘了你付出的每分心力。每次學習，無論結果如何，都在累積人生經驗，祝福你新的學期不只學到知識，更懂得照顧心靈。

精靈心法

心理學中的「葉杜二氏法則」說明了壓力與表現的關係，兩者呈現「倒U形曲線」發展，它代表當壓力太低或太高時，緊繃的情緒往往影響成果，使人表現不佳，但適度的壓力能激發潛能，讓人發揮得更好。