情緒健康學生自助錦囊—考試減壓：面對考試壓力 應考生或會出現的精神健康問題（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/eht\_esm/txt\_common\_mental\_health\_issues\_associated\_with\_exam\_stress.html）

面對考試壓力

應考生或會出現的精神健康問題

需要多加關注…

想法

‧內心掙扎、自我批評

‧兩極化想法 (我不成功就是失敗。)

‧災難化想法 (若這次考得不好，我會終生無前途。)

‧以偏概全想法 (所有成功人士都是考試高手。)

‧懷疑自我能力和價值

情緒

‧焦慮和受壓感覺

‧情緒波動、沮喪迷惘、煩躁易怒

‧精神長時間處於警戒狀態，身心疲憊

‧無助無望感

‧懊悔歉疚

‧孤單寂寞

行為

‧坐立不安

‧拖延、逃避

‧哭泣

‧社交退縮

‧與人衝突

‧用負面 / 破壞性方法來減壓，例如沉溺行為、濫藥酗酒、自我傷害等）

專注力

‧難以集中精神

‧腦中空白一片，記不起溫習過的內容

身體

‧心跳急促、呼吸淺短

‧身體痛症

‧失眠

‧消化力減弱，有胃痛、肚瀉等

壓力亦容易令已有的精神健康問題的徵狀加劇

衞生署學生健康服務

2024年3月