考生的夢魘：認識考試焦慮

撰文/林芸平

根據 Yerkes-Dodson 定律，適度的焦慮，通常可以達到最大的成效。但過高或過低的焦慮，都無助工作的成效。考試也是一樣，適度焦慮，可以提升行為表現。但極端的焦慮，可能會影響考試結果。所有的焦慮都是對可能發生的壓力所產生的反應。正如同其他焦慮，考試焦慮影響身體和心靈，當你處在壓力下， 身體即會釋放腎上腺素，這通常是在面對危險時才會釋放的（你可能聽過「打或跑 fight or flight 反應」)，這就是身體反應的來源，例如心跳加快、呼吸急促。

我是否有考試焦慮?

所謂「考試焦慮」，是指由考試所引起，在生理或心理上的緊張。考試焦慮可能的症狀有:

生理方面：噁心或腹瀉、冒汗、輕微頭痛或暈眩、心跳加速、頻尿、呼吸急促、肌肉緊繃。

情緒方面：過度感到恐懼、沮喪、生氣、憂鬱、無法控制的哭或笑、感到無助。

行為方面：坐立不安、踱步、物質濫用、迴避。

認知方面：頭腦一片混亂或空白、注意力難以集中、負面的自我語言、懼怕的感覺、和別人比較、難以組織自己的思緒。

如果察覺到自己對考試有較他人為高的焦慮反應時，不要覺得自己異於常人，而應該是去接納自己對考試的反應。畢竟成長環境、人格特質，這些因素都可能會影響我們對考試的反應。一昧的抗拒這樣的自己，只是浪費力氣。接納會考試焦慮的自己，是戰勝焦慮的第一步。接下來，就是好好瞭解“考試焦慮”為何物。

我是哪種考試焦慮?

有些人焦慮是因為，沒有準備好而感到焦慮。而這種焦慮是正常而且合理。問題通常源自於缺乏有效的時間管理、不良的讀書習慣、無法適當組織所讀資料、考前熬夜。可經由加強學習技巧，良好的考前計劃和練習加以避免。但有些人的焦慮除了很好的準備，仍覺的焦慮不堪。這種焦慮就相當不合理，這種焦慮可歸屬於預期性焦慮，其焦慮通常源自負面的想法和擔心。你可能會想到過去的考試、朋友和同學們的表現、或預期不好的結果。這種人通常有完美主義的傾向，且有許多非理性的信念，例如:“我一定得通過考試，否則我就是個失敗者”、“聰明的人，應該得高分”等。 還有一種焦慮是發生在考試進行中， 這種焦慮應該

屬於情境式焦慮，例如考試進行中，頭腦一片空白，念過的都不記得了。因此不同的類型，可有不同的應對方法，知道自己所屬類型，即能對症下藥。

我該如何面對考試焦慮?

培養定期的運動習慣。最佳的方式是運動 333，即每週運動三次，每次運動時間持續超過三十分鐘，心跳達到一分鐘 130 下。因為運動時，大腦即會分泌腦嗎啡。因此不但可提升讀書效率，甚者，專心運動的當下也可轉換考前焦慮、鬱悶的心情，提昇自我效能感。運動的選擇方面，推薦有氧運動，例如慢跑、游泳、騎腳踏車、有氧舞蹈，都是非常好的選擇。因此，當你唸書唸的十分煩燥時，不妨放下手中的書本，到附近的公園跑上三十分鐘。相信你一定會有全新的體驗。

做出一個計劃。對欠缺準備而產生焦慮的人，計畫可以喚醒對時間管理的敏感度。對預期焦慮考生，通常可達安心的作用。在開始擔心時，即可告訴自己，只要照著計劃走，進度絕對唸得完。也可以告訴自己，完成該讀書進度是此時此刻自己所能掌握的部份，而成績的好壞是自己無法控制的，因其可能取決於試題難易、運氣好壞等外在因素。所以，此時此刻，自己能做的，就是做出計劃並下決心將其落實。再者，你還得問自己一個問題，想不想再經歷考前焦慮? 因為，通常可能有計劃但欠缺落實的決心。因此，必須清楚一個問題，我選擇的行為是否幫助我避免考前焦慮或相反 ? 如果，你很清楚落實該計畫有助減輕焦慮，那麼哪個行為對己有益，即非常明顯。在做計劃方面，可從抽象到具體，由小到大。沒有固定讀書習慣的人，突然間要求他密集唸三個小時書，很可能第一次就失敗。因此，可先從一個小時開始，培養信心後，再慢慢地增加時間。計畫宜有彈性，例如有個緩衝時間，可排進未唸完的部份，以免因少少未唸完的部份，而破壞了完成所有計劃的信心。

預期焦慮通常源自自己的性格，或非理性信念所產生的考試焦慮。當然可先尋找証據或周遭人的看法，挑戰該信念是否為真？有哪些証據支持，而哪些並不支持該信念。再者，可以問問自己，之前有無類似經驗，自己是如何處理和面對的？情境式焦慮的考生，可學習一些放鬆技巧，例如腹式呼吸法或肌肉放鬆。熟悉考場環境和時間。也可做一些行為或儀式，防止自己想到恐懼。拿到考卷時，可先想好如何分配自己的做答時間。

其實考試焦慮並非如上述，如此徑渭分明，中間仍有許多模糊地帶，因此上述建議是可相互為用。由於篇幅考量，本專題，主要以考前心態調適為主。因此，如想知道更多關於時間管理，放鬆或學習技巧，可參考學輔中心其它輔導專頁。

參考資料

Derlega & Janda (2005)。心理衛生: 現代生活的心理適應。台北: 桂冠

Test Anxiety, Counseling Services, University at Buffalo, State University of New York. http://ub-counseling.buffalo.edu/stresstestanxiety.shtml

Test Anxiety, Counseling Services, University of Illinois at Urbana-Champaign, http://www.counselingcenter.uiuc.edu/?page_id=114