

你也被**考前焦慮**影響了嗎？掌握4大心法讓你擁有良好的考試心態！

你也是考前症候群的其中一員嗎？你是不是也想知道要如何擁有正確的考試心態？其實，學生在考前經常產生考前焦慮的心態，這是因為...

- 1.太過著重於考試結果
- 2.沒有做好充分準備，缺乏自信。
- 3.來自家長、老師、同學和社會等各方面的壓力。
- 4.考試前沒有做好時間管理，感到時間不夠用，從而產生焦慮感。
- 5.面對未知往往會恐懼

而這種考前焦慮的心態對於一個正在準備考試的學生，勢必是一種極大的傷害，然而，有些研究指出，適度的焦慮可能有助於提高學生的表現，因為焦慮可以促使學生更專注、更警覺、更努力地學習和準備考試。

在適度的焦慮狀態下，學生可能會更加警覺，進而能夠更有效地處理資訊和解決問題。

此外，焦慮還可以激發學生的動力，讓他們更加積極地學習和準備考試。

然而，這種適度的焦慮狀態很難達到，且很容易變成過度焦慮或恐懼，進而造成負面影響。

所以怎麼做到不過度焦慮？

甚至去利用適度的焦慮來讓自己變得更好！

這就是值得我們去深究的。

推薦你延伸閱讀：[考試考不好很焦慮？你需要建立應對考試的平常心！](#)

我是良羿

我是一位在教育業打滾超過10年以上的授課教師

之所以成立團隊

是因為看到很多學生用錯誤的思維在看待學習這件事

把自己搞的精疲力盡結果成績還是普普

或者因為一兩次的打擊 從此排斥學習 拒絕學習...

所以為了解決這些學生在學習上的困擾

我創辦了至和團隊！

推廣正確且有效率的學習方法

喚醒學生的智慧

讓這些孩子的靈魂裝備上了信心和堅毅

因此今天將和你分享良好考試心態的 4 大心法，讓你可以建立信心，駕馭自己的考前過度焦慮！

擺脫考前焦慮心法1：相信自己是王者

潛意識指的是將心靈比喻為一座冰山，浮出水面的一小部分是「意識」，而埋藏在水面之下的大部份，則是潛意識。佛洛伊德認為人的言行舉止，只有少部分是意識在控制，其他大部分是潛意識主宰，而且是主動地運作，只是我們未覺察到。

許多人在面臨考試時，常會有考前壓力大的狀況發生，此時，若是能讓你的潛意識相信自己已經是學霸，就可以帶著王者心態，更自信，因為自卑就會帶著焦慮。

若要擺脫考前焦慮，讓你的潛意識相信自己已經是學霸，你需要自己跟昨天的自己比，把昨天的自己當成對手，戰勝他，一步步慢慢累積，每次戰勝後，都告訴自己是個王者，用正面肯定的方式看待自己。

反之，很多學生做不到，是因為總是想和別人比較，把心力聚焦在別人身上。只要你持續把注意力放在別人身上，練習再多題目，你都還是會覺得「自己還不夠」，這些焦慮也會降低你的表現。

在此同時，你要注意的是：

- 把你自己當成學霸，但學霸不會只有一位。真正的學霸是不會害怕失敗，可以勇於去看待此刻比你厲害的人。

推薦你延伸閱讀：[5個提升執行力的方法，讓你具備心想事成的魔法](#)

擺脫考前焦慮心法2：考上名校不是最終目標

一般學生的最終目標通常都是考上心目中的學校，但如果你想要成為不平凡的自己，你的最終目標就不能再只是考上心目中的學校。

事實上，目標有分短期、中期、長期，上一個學校只是短期目標（或達成中長期目標的手段），例如如果你不希望身邊的人遭受苦難，想透過成為醫生，幫助更多人，而考取醫學院只是你的手段之一，不是你的一切。

你會意識到，考試與成績只是一個評測，檢視你哪裡還需要更精進，只要你透過每一次的調整，學會和成長了更多，就依舊有助於你實踐中長期的目標。

以我自己來說，過去想當老師時，是因為受到某些貴人的幫助，帶給我許多人生啟發。我希望把這種感動帶給更多人，我的最終目標是成為像恩師一樣，有能力影響與啟發他人的人。

不論我是否考上某一間學校，都不代表我無法實踐最終目標，如果我把失敗當成養分、快速修正，就還是能讓我往對的方向前進。

可怕的是當你把目標只放在考上學校特定學校時，一旦你考不好，大腦就會下意識找各種「證據」來說服自己：「我因為考試沒考好，所以我就一定做不到XXX。」、「我因為考試沒考好，所以我是個糟糕的人，怎麼可能還有辦法做到XXX？」

擺脫考前焦慮心法3：思考你能替社會貢獻什麼

為社會貢獻指的是基於幫助別人為出發點，去思考自己所做的每件事。

對於處在考試準備期的學生來說，若是能想清楚自己想替社會貢獻什麼，其實對考試心態是非常有利的，因為如果你的專注力只在「我的班級/全校排名」有多高，你就會追逐他人的眼光，能達到的目標也會很小。

你會變得斤斤計較，對於每一個題目的分數得失都耿耿於懷，糾結於每一場小考試的成績忘不了、變得很焦慮。

反之，如果你的焦點是「回饋社會價值」，基於幫助別人、影響別人的思考，你會有更大的力量，讓你用更寬闊的視野，看待眼前的挑戰，反倒能讓自己變好。

像是許多優秀心態的學生都會舉辦讀書會，彼此分享和教學，你可能會想：「教別人考得比我好怎麼辦？」、「我把本來可以讀書的時間拿去教別人，不會浪費時間嗎？」

但事實上，透過把別人教會，你也會增加自己對一件事的理解，讓你未來真的在把知識運用出來時，可以更加順利，而不只是背誦了一個分享不出來、用不出來的知識。

再舉例來說，像是伊隆馬斯克，他試圖解決的問題更巨大、困難，想要解決整體人類的生存問題：「人類如果再這樣下去，地球資源耗竭會怎麼辦？」

當他想要解決的問題更大，他思考的格局也會更大，迫使他想出更高維的做法，但同時成果也會回饋到自己身上。

推薦你延伸閱讀：[缺乏讀書動力怎麼辦？比起讀書方法，你需要的是人生計畫！](#)

圖卡(列點)：

相信自己是王者

->打磨自己的技術，把失敗當養分，鍛鍊自己是強者的意志

考上心目中的學校不是最終目標

->要設定短期與長期目標，同時保持著衝勁與耐心

拉高格局，想清楚你想替社會貢獻什麼

->不要只思考你能奪取什麼，而是要去思考你能奉獻什麼

結語：從問題中找問題，善用學霸讀書技巧有效率的準備考試

透過今天分享的「擺脫考前焦慮的 3 大心法」，我希望可以幫助你習慣跳脫別人的眼光，用王者的心態看待自己，透過訓練，有意識的跟自己的比較，讓自己逐步變強，而不只是局限於考試成績。

至和團隊也會在你迷惘時，隨時為你提供正確的方向、陪伴你成為一名強者的！

如果你有任何學習上的困惑，歡迎聯絡我的團隊！

我一直致力於提升學習效率、啟發學生學習熱忱，尤其又專精於國高中的理化科目。

若你或你的孩子有讀書效率低迷的困擾，或者覺得國中理化及高中物化有如天書一般艱澀難懂，可以先向我們預約免費的試聽與諮詢，讓我們「至和團隊」來了解你的狀況，好好來啟發你潛藏的力量吧！

我們會透過以下步驟來協助你：

第一步：先透過模考卷，幫你做學力程度上仔細的診斷，這步驟大約會歷時為期 7 天的時間

第二步：會做 1 對 1 的諮詢，了解舊有的讀書習慣及心態有哪裡需要先初步的優化及修改

第三步：陪伴擬定適合孩子的讀書計畫，提供適當的師資及讀書資源

第四步：放手讓孩子去嘗試，而我們至和團隊則做持續的追蹤，微調，陪伴，激勵
如果你想更深入的了解，都歡迎洽詢我們至和團隊唷！

官方LINE ID: [@813yherq](#)

專人服務專線: (02)8665-0001

專人服務手機: 0922143868, 0922728051

官方FB粉絲專頁: <https://reurl.cc/zWDDoe>

Google形象官網: <https://ch86650001.business.site/>

公司地址: 新北市新店區中華路71號1樓及2樓(崇光女中附近)

