

5.4 情緒

5.4.1 放榜情緒管控

自我減壓技巧

意象放鬆法

簡單而言即是發白日夢，透過幻想一些開心的事情，即使不合理、虛構，亦可有助牽動正面情緒。

呼吸鬆弛法

呼吸的方法乃慢而深，每次做五下，如太緊張難以完成，可先坐下慢慢做深而慢的呼吸。

食用多血清素食品

血清素可令人心情放鬆，可多食用五穀類、雞蛋、魚肉、香蕉、鮮奶等富含維他命 B、C 的食物。

適量運動及娛樂

在運動和娛樂時，思維可從困擾中作適當的轉移，有助減輕壓力。

理性思考

可思考事情的來龍去脈以理分析作自我調節，接受考試只是人生的一部分，毋須過於介懷。

三大高危族

1. 為考試付出很大努力的考生，會對考試有極高期望。
2. 名校學生較難以接受自己成績不如別人。
3. 缺乏朋友且沒有正面的興趣，經常足不出戶者，因缺少傾訴對象和可集中精神的興趣，只懂聚焦於考試成績上。

星島日報 2008 年 8 月 4 日