

## 附件2.2 「壓力與反應」影片文字版

(影片出現主角小美進行數學考試)「這條公式是甚麼?為甚麼我溫習完腦袋還是一片空白?我現在很緊張。上次小測不合格,媽媽已經很生氣了,今次考試如果再不合格,一定會被媽媽責備的。唉,我真的無用!一想起這些,我就覺得心跳得很快、還有一些胃痛。我要舉手說我生病,要去醫療室,那就可以不用考試了!」

(旁白聲音)「當我們生活上出現一些要求、轉變或挑戰時,例如:面對測驗考試、新學年結識新朋友等,我們認為自己未必有能力應付,就可能會出現害怕、擔心、緊張的感覺。大家有沒有留意到,剛才小美除了感到緊張之外,她還會出現哪些反應呢?」

我們看到小美面對考試壓力時,出現了四種不同的反應,包括:思想、情緒、身體、行為反應,而這些反應都有着互動的關係。

- 思想反應是指當這些事情發生時,你當下在想甚麼。短片中,小美當時想到「為甚麼我溫習完腦袋還是一片空白?.....上次小測不合格,媽媽已經很生氣了,今次考試如果再不合格,一定會被媽媽責備的。唉,我真的無用!」
- 情緒反應是指當這些事情發生時,你當下有何感受。小美當時覺得很緊張。
- 身體反應是指當這些事情發生時,你的身體當下即時產生了甚麼反應。小美當時覺得心跳得很快、還有一些胃痛。
- 最後,行為反應是指當這些事情發生時,你當下做了甚麼行動應對。小美打算假裝生病去醫療室,逃避去考試。

在日常生活中,我們可以多加留意這四種不同的壓力反應。