

# 7天考試抗逆指南



星期

一 二 三

活動

## 正面的自我對話

- 每天為自己及同學打氣，說鼓勵的話，例如：  
「我可以做得更好」、  
「我能學習冷靜應對挑戰」
- 想像朋友向你訴苦，你會批評他們，還是給予安慰？請用同樣的寬容和善意對待自己

## 與同儕共學

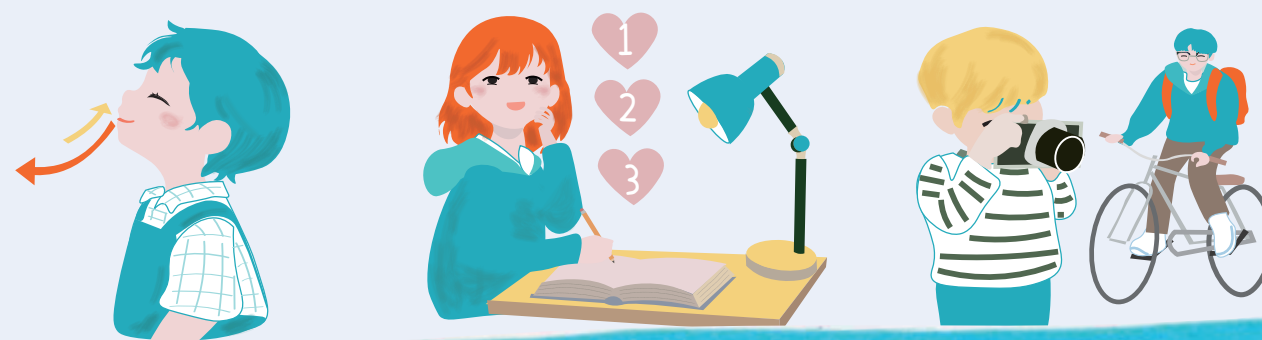
- 與同儕成為“溫習夥伴”，分享筆記，一起解決難題，共同進步
- 同儕的支持能增強自我效能感，使我們更有信心面對挑戰，積極投入學習

## 清空腦袋10分鐘

- 完成一部分的溫習後，離開書桌10分鐘，閉目養神或起身拉筋
- 讓大腦定期休息，避免過度疲勞，減低效能



透過考試期間每天進行一種抗逆力小活動，提升心理韌性，積極面對考試日子！



四 五 六

## 深呼吸放鬆法

- 感到焦慮時，進行5次緩慢的深呼吸
- 學習調控呼吸，有助紓緩緊張情緒，提升學習狀態

## 每日三感恩

- 每晚睡前，回想3件值得感恩的事
- 暫時放下學業負擔，數算生活中的小確幸，例如：感謝家人的照顧、感謝自己努力溫習，提升正面情緒，幫助入睡

## 做件自己喜歡的事

- 藉着自己的嗜好和興趣，例如：攝影、踏單車、看卡通等，紓緩情緒
- 適時放鬆下，做件自己喜歡的事，注入正能量

## 進行愉快聯繫

- 與家人或朋友一起進行活動，例如：看電影、跟家中寵物玩耍，或吃頓飯
- 正向的社交互動，可以增強聯繫感，有助提升正向情緒

