

測考期間

超越「我沒事啦！」

用 3 個好問題，聽懂內心深處發出的訊息



O & O

Observation (自我觀察)
+ Open Attitude (開放態度)

例子：「我發現自己這幾天好像特別容易難過、沒有胃口吃飯，我的身體和情緒，究竟想告訴我甚麼呢？」

當壓力來襲，我們習慣用「我沒事」來壓抑。試着像旁觀者一樣，留意自己失眠或沒胃口等反常行為。不用責備自己的脆弱，用開放的態度承認：「對，我現在真的有點累了，這也是偶爾會發生的。」

S & S

Soul Space (喘息空間)
+ Self-Talk (正向對話)

例子：「現在這一刻，有甚麼簡單的小事、想對自己說的話，或者是坐在甚麼角落，能讓我的心先穩下來、歇一會兒？」

在心裏為自己留個喘息空間。這可以是一首歌的時間、一杯喜歡的飲料，或是對自己說句：「沒關係，慢慢來。」在問題解決前先允許自己暫停，做件安慰自己的小事，歇一會兒再出發。



A & A

Action (小步行動)
+ Access (主動求助)

例子：「如果靠自己有點太吃力了，我可以跨出哪一小步？誰是我現在想到了會覺得安心、可以向他求助呢？」

撐不住時，求助是勇敢的表現，不是弱者。你可以跨出最微小的一步：例如發個 IG 摯友限動、或在學校輔導信箱投張便利貼。找個信任的人聊聊，有他們在，你不必一個人面對所有壓力。

✱ 別忘了在喧囂的日常裏，
留個喘息空間給自己，
並保持開放和正面，
這是一切力量的基礎。



掃描QR CODE

陪你考試的日子—應
對考試壓力相關資源



掃描QR CODE

社區資源及求助熱線