

6B 關雅謠 如何減輕考試壓力

每當面臨考試時，很多學生都會感到壓力很大，以致出現手心冒汗、焦慮不安和頭昏腦脹等狀況。如果你常常都會為考試感到煩惱或緊張不安，以下有一些方法可以助你減輕考試壓力。

首先，我們可以多做一些運動。當考試將至時，我們可騰出一些時間做運動，如：跑步、游泳、打羽毛球……這樣既可以強身健體，又可以減輕壓力，使肌肉放鬆，心情也自然變得平靜和舒暢。

其次，我們可以向一些朋友或家人傾訴心事。在傾訴的過程中，可以把心中的不安和焦慮盡情訴說出來，彼此互相鞭策和鼓勵。同學和家人的支持是很重要的，能有效為你舒緩考試壓力。

最後，我們在考試前要有充分的準備。先計劃如何溫習，然後按計劃實施，每天努力溫習重點，多做練習，這樣能增強對考試的信心，考試時便能得心應手。

總括而言，只要我們在考試前有充足的準備，多做運動和與朋友傾訴，心情自然能得以放鬆。這樣，我們便可大大減輕考試的壓力。