

6D 李配儀 如何減輕考試壓力

隨着年紀的增長，我們需要面對更多的考試。為了考取更好的成績，我們可能要分配更多時間作溫習，更要報名參加不同科目的補習班。久而久之，我們可能感到壓力大增，因而會有焦慮不安和食慾不振等情況出現。故此，我們應該想一想各種辦法，減輕考試壓力。

首先，我們應學會好好分配時間。我們可以在考試前訂立一個時間表，訂明每天應溫習的內容和每一科所分配的時間。這樣的話我們便能更有效地溫習，避免趕不及溫習的情況，考試成績會有所提升，減輕學業壓力。

其次，我們應保持樂觀積極的態度。即使我們在考試中表現未如理想，只要我們繼續努力，下次定必會考到更好的成績。

第三，我們應在考試前有充足的睡眠。因為假如我們在考試前一天沒有足夠的休息，考試時便會頭昏腦脹。相反，如果我們精力充沛，所有事情亦自然會事半功倍。總括而言，我們在面對考試時要盡量放鬆心情。