

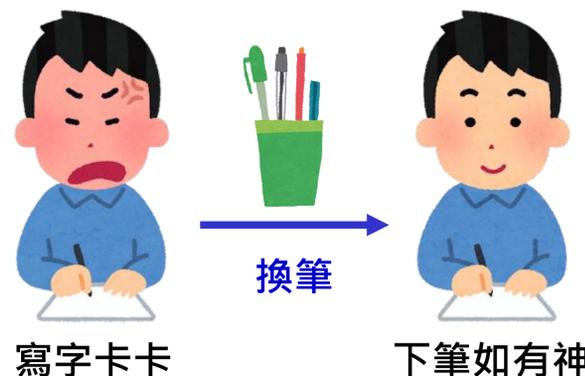
維持平衡穩定身心狀態的8個習慣及5個技巧...

8 個習慣

- 1. 讓心態歸零：**
不論過去大小考試或模擬考成績表現如何，讓這些分數留在過去吧！
- 2. 規律作息**
規律的作息要讓身體不需要耗用資源一再適應新的生活型態，使讀書學習更加有效率。
- 3. 定時運動**
運動幫助我們調節自律神經，使身心平衡穩定。
- 4. 擬定考前複習計畫**
別把各科複習時間排得太緊湊，讓大腦有時間抽換情境，以激發思考，提高專注力。
- 5. 捨棄旁枝末節**
把時間花在還沒有完全釐清的大概念上，尤其是，一再出現但又一再犯錯的觀念。
- 6. 穩定情緒的儀式化行為**
培養能穩定情緒狀態的技巧，當焦躁不安，或考試期間心神不寧時，可以派上用場。
- 7. 擁抱自己的無力感**
情緒感受是一份訊號，提醒我們要做點事情讓身心恢復平衡。
- 8. 相信自己的步調**
沒有一體適用的做法，只有最適合自己的策略，以自己的步調往前行，穩紮穩打地直到完成考試。

5 個技巧

- 1. 改變身體的姿態**
身體姿勢的改變，能調整情緒與心智狀態。例如：抬頭挺胸、伸展雙手。
- 2. 改變呼吸頻率**
焦慮時請閉上眼睛，將注意力聚焦在呼吸的節奏上，練習慢吸深吐的腹式呼吸並在心裡對自己說：吸氣，讓平靜進來，吐氣，我正在微笑。
- 3. 轉動雙眼**
眼球移動的方式與處理訊息的神經系統互有連結，而眼球轉動能夠促發神經系統的活絡。
- 4. 動員感官**
五感同時運用將注意力引導到專注當下。例如，
(視覺) 有意識地找出考場中3個綠色的東西、
(聽覺) 聽到空間中的3個聲音，
(觸覺) 找到身體最緊繃及最放鬆的部位等。
- 5. 換隻筆寫**
當手感不順，你無法挑戰戰場，但可以換個武器作戰，也許能幫助你從重返顛峰狀態，



輔導室晤談預約



心理師Blog