

考試要到了，書讀不下去怎麼辦？！



輔導老師，您好：

最近期中考快到了，可是我打開書都讀不進去。腦子一直跳到別的事情，越想專心越焦慮。明明排好了時間表，卻總是完成不了進度，花很多時間，卻只能讀進去一點點。我開始懷疑自己是不是有問題，好怕考不好。我心好慌也睡不好，我到底怎麼了？我可以怎麼辦？真想找到方法，能安定心情、專心讀書，不再一直分心。

—from 書桌前心慌慌的小晴



親愛的小晴，你好：

謝謝你願意來信分享你的心情。當我們很在乎一件事情時，壓力常悄然而來，龐大的壓力會讓大腦像開了「警報模式」，優先注意「危險訊號」，讓思考、專注與分析變得困難。你現在的狀態，其實是壓力下自然的身心反應。我們可以試試看幾個方法幫助你安頓情緒、讓專注力慢慢回來：

打造專屬的「紓壓寶盒」

你有全然放鬆的時光嗎？其實，在**生活中**藏有一些讓你感覺**舒心的元素**，等你發現放進你的「紓壓寶盒」裡！觀察讓自己比較輕鬆的環境、相處的人、活動、小物品等，創造出一段專門的舒壓時光，以及隨時能放鬆的小活動，先讓自己的壓力緊繃得到釋放，將更有能量專注在學習。**小tips:** 你可以從「五感」：視覺、聽覺、嗅覺、味覺與觸覺，出發設計唷！

營造你的[專注小天地]

環境也會影響一個人的狀態。當你需要專心學習或準備考試時，不妨替自己找一個不易受干擾，相對**寧靜舒適的空間**。在這個空間裡，可以**減少影響專注的其他刺激**，只留下需要的學習物品，你可以把容易分心的事物，例如：手機或遊戲機，收在無法直接看到的地方。

讓時間分段 呼吸

一開始難專注的時候，先讓自己多些呼吸時間吧！我們可以運用「**番茄時鐘法**」，透過「分段」的方法來幫助自己，先設定一段短時間的學習，例如20分鐘，之後休息5分鐘，再重複循環，逐步累積專注狀態。你可以依照自己的狀態調整長短，一開始時間短一點也沒關係，隨著逐漸適應，再慢慢延長，讓自己更容易進入學習節奏。

當自己的~超級支持者~

當你發覺自己處在心慌，難專注的時候，你知道這是身體自然的反應，同時，這也表示你是一個**在乎課業、對學習十分用心**的人，這份心態是**很可貴的特質**！穩穩地做好可以做的部分，無論考試結果如何，過程中的經驗與學習都會是人生中的養分。

最後，如果你發現自己長時間覺得心慌，或是睡不好，即使嘗試了上述的方法仍覺得困難，或許你可以嘗試和信任的家人、朋友聊聊，**也歡迎你前往學生諮商中心預約談話**，讓我們陪伴你一起面對巨大的壓力。



參考資料：
黃予岑。(2022)。如何打造你的紓壓工具箱。台北市政府衛生局社區心理衛生中心。https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=A526AC306CCFCE21&sms=69F6D3EF07A1110E&s=A174EF1FD2BF9723
齊立文。(2025)。番茄鐘工作法怎麼用？沒懂3原則，超容易失敗。經理人。<https://www.managertoday.com.tw/books/view/59388?>



歡迎前來學生諮商中心
電話預約初談：(02) 2861-0511 轉 12612~12615
親自預約初談：直接前往大孝館205室 安排會談時間

