

面臨升學考試
壓力大怎麼辦？
父母這樣陪伴
最有用！



當身心發出求救訊號：認識考試壓力症狀

許多學生面臨考試壓力過大，開始出現明顯的身心反應：



因焦慮導致失眠



沒胃口



頭痛、胸悶



甚至腹痛

一、考試壓力從哪來？三大主因

1. 過高期待壓力



來自父母、老師，或孩子自我要求過高，讓他們認為「不能失敗」。

2. 過去負面經驗



曾因考差被責備，導致對「再失敗」產生恐懼與災難性想像。

3. 同儕比較壓力



與同學成績比較、擔心輸給他人，也會加深焦慮。

這些心理壓力長期累積，會讓孩子陷入「壓力大但無從排解」的困境。

二、別讓這些話傷了孩子！

考試壓力下，家長最常犯的錯誤語句

「這次很重要，
一定要考好！」

「你看人家多認真，
就你最懶。」

「你不緊張，我
都替你緊張！」

這些話會讓孩子感覺「不被理解」，甚至感到壓力被放大。

三、考試壓力怎麼辦？第一招：傾聽與同理

做孩子的情緒垃圾桶

- 避免說教：放下「這有什麼好怕的」、「想開一點」的念頭。
- 專心傾聽：試著理解他的感受。

“

「聽起來你真的很擔心這次考試，壓力很大對嗎？」

讓孩子知道，焦慮是可以被接納，討論的。



第二招：引導現實思考

聚焦可控，打破災難性想法

當孩子陷入「我一定會考砸！」的迴圈時...



1. 引導思考：「最壞的情況是什麼？我們可以怎麼應對？」
2. 轉向具體行動：協助孩子將注意力轉向複習計畫、睡眠調整等。



聚焦於可控的行動，而非無法完全控制的分數。

父母先穩，孩子才穩

許多孩子將自我價值綁定成績，導致一分差距都成為壓垮內心的最後一根稻草。

An illustration of a woman with long brown hair hugging a young boy from behind. The boy has his eyes closed and a content smile. The background is a soft, warm yellow glow.

父母要傳達的不是「你一定要考好」，而是——
「無論結果如何，我對你的愛都不會改變」

這種穩定感，遠比任何激勵更有效。