

為什麼許多學生在考試前會感到沉重的壓力呢？讓我們一起從學生、家長和老師這三方面探討一下。

學生應該按自己實際能力訂立考試目標，不要對自己要求過高，應量力而為。另外，還有適當地放鬆心情，例如：聽音樂、做運動和要有適當的睡眠。除此之外，定立周詳的計劃也十分重要。他們應該提早溫習和定立溫習時間表，不要「臨急抱佛腳」。

家長也不要過分緊張。有些家長在考試前不斷催促子女溫習，又強迫他們做許多補充作業，令他們產生許多壓力。家長心裏都躊躇不安，所以他們會經常督促子女和監視他們的一舉一動，令子女也容易緊張。

老師也需主動幫學生減輕考試壓力。老師的要求可能對學生過高，令他們感到壓力甚大，從而考不到好成績。老師們應該多鼓勵，多幫助他們。

最後，我想大家都明白如何減輕考試壓力吧！相信大定都能有效地減壓。

