

考试压力大 怎么办?

目标和期望要配合个人能力

- 因应可能考获不同的成绩，部署不同的计划



运用时间表

- 规划学习进度
- 提醒自己要有休闲放松时间

维持身体和精神健康



睡眠



均衡饮食



运动

临场考试前，用身心松弛技巧稍为放松

