

## 為何溫書時總有陰影？

一到溫書就會「創傷閃回」？這並非心理問題，你只需要做以下幾件事即可緩解！

考試月到了，大家溫書順利嗎？有同學最近就同圓圓反映，溫書時總是溫不長，中途會莫名其妙想到一些令自己尷尬、不開心的回憶，甚至會幻想出新的對話和劇情，從而影響心情、降低學習效率。每次考前的情緒困擾，都非常影響該同學的身心。但其實，不止是這位同學，幾乎每個人都會有這種經歷。這並不是哪個同學的心理出現問題，而是你的大腦因為學習，其記憶功能被調動起來了，這是一件好事！

### 腦部長期處於警覺狀態

我們知道，考試本身是一個極其不確定的事情。而人腦為了確保我們的生存，會對潛在的威脅保持高度的警惕。而高強度的不確定感，會讓人腦長期處在高消耗的警

覺狀態之中。

當我們面對考試這樣高度不確定的事情，懷疑的情緒會佔據我們的大腦，這時杏仁核會非常的活躍，前額葉理性判斷的功能會受到抑制，人就無法專注當下的學習工作。不確定性還會造成海馬體的紊亂，使我們更容易回憶起生活中那些糟糕的部分來防禦未來的不確定性。

而這個「糟糕的部分」，也不一定是創傷性記憶，因為這類記憶其實未必極其痛苦：也可能是一些雞毛蒜皮的小事，比如你會突然想起前兩天室友鬧矛盾，和自修室同學開口角之類。本來已經原諒這些人了，結果在圖書館學一會兒就又開始生氣了……

如果你正在經歷這個難熬的時刻，你需要做的是先安撫你的大腦，告訴它「現在是安全的，你不需要逃跑或者戰鬥，你只是想思考」。

接着，你還可以試試以下方法：

#### 1. 拍打療法

當你進入情緒閃回的時候，站起來，輕敲自己的頭部，額頭，眼底，人中，眉毛，下巴，鎖骨，腋下和手部。一套下來幾分鐘，你的情緒閃回會消失很多。這其實就是中醫的拍打療法。

#### 2. 做一道數學題

杏仁核和管學習那個部位離得很近，一學習就調動起來了，但是前額葉活動可以抑制杏仁核，所以學習之前可以先啟動一下前額葉，例如做一道數學題。

#### 3. 找特定顏色

你可以想一個顏色，然後用眼睛尋找身邊的這個顏色的物品，沒有數量要求，這麼做只是為了調動理性然後讓腦內情緒化的部分安靜下來。

預祝各位同學考到滿意成績！



▲每到考試，溫習是腦海經常出現過往一些不快的經歷，這種情況你遇過嗎？



作者介紹：  
**湯圓圓**

對世界充滿  
好奇的過期小學  
生，旨在解答小朋友的十萬  
個為什麼。

## 遊樂場

### 由左至右

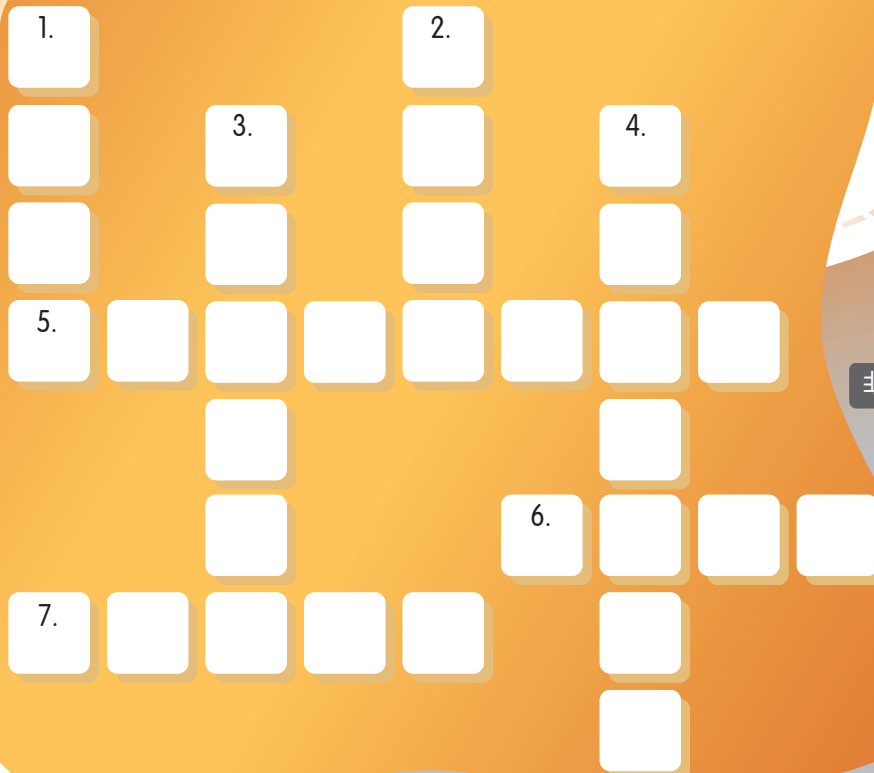
- ⑤ 記取過去的經驗教訓，可作為今後行事的鑒鏡。
- ⑥ 本指作戰時不排斥以欺詐的方法來取勝。後亦比喻做事為了達到目的，不排斥使用詭詐的手段。
- ⑦ 比喻相形見绌，無法相提並論。

### 由上至下

- ① 形容有所顧忌，而停止腳步，不敢向前。
- ② 指競相爭先，唯恐落後。
- ③ 聽別人述說千百遍，不如親眼看一次來得真確。
- ④ 比喻別有用心。

## 成語達人

小朋友，你對成語的認識程度有多深呢？現在就考考大家，接受挑戰吧！



### 【答案】

