

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2023年8月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health/>

「人生轉變」系列

成績多面睇

作者：陳瑞冰心理治療博士



每年七月和八月便是各項公開考試的成績放榜日子。收到成績單的同學，想必百感交集，情緒反應各有不同。那些情緒是值得同學們關注呢？本文淺談四種常見的心理反應，並分享如何面對負面情緒，坦然面對新的人生階段。

四種常見的心理反應

第一種：喜悅

多年勤勞，終於取得美好成果，成功進入心儀大學和修讀至愛學科，心情興奮，此刻無憾！可喜可賀。

第二種：喜出望外

取得比預期中更佳的成績，並有很大機會修讀心儀的學科，真是喜出望外，此刻放下心頭大石了！

[了解更多](#)



若果不屬於以上的情況，有可能處於以下的心理狀態，便需要給自己和關心你的家人，朋友和師長機會，聆聽你的心底話，協助自己處理負面情緒和想法。

第三種：心心不忿

自覺已經付出努力，成績很不錯，但不能夠進入心儀的大學或至愛的學科，不期然產生比較負面情緒，感覺深深不忿，不公平、沮喪、失落、焦慮、難過、甚至憤怒等。



善用七月和八月，疏導情緒，重新出發，以堅韌力和意志，為自己再創高峰！



轉瞬間，感受到眼前一切都變得灰暗，懷疑自己多年的功夫白費，產生一種「落難英雄」感覺。

怎樣面對和處理這種複雜的心理反應？首先，給自己空間靜下來，和自己進行一個真誠內心的對話。

「係！我唔甘心，我知道我有負面嘅情緒，但是否有其他選擇呢？」

然後，冷靜地想一想，眼前有第二個，甚至第三個選擇。原則上，當時將它們放入選項內，應該是自己喜愛或者可以接受的選擇。不妨誠實地和自己對話。善用七月和八月的時間，疏導負面情緒，然後以樂觀情緒，迎接新一頁，再創高峰。

第四種：迷惘沮喪

當眼前的成績不足以入讀大學，很大機會進入非大學的學術機構，修讀非學位課程的

情況下，自然地感覺取得大學學位的機會渺茫，整個人感到焦慮，徬徨迷惘。猶如天快塌下來，迅速變得一切無望了。在這個情況下，不自覺地跌入黑洞，災難化自己的情況，甚至錯誤判斷自己的一生，沒有前途了。此刻，容許自己承認有這些感覺，將浮現的各種情緒表達出來，避免壓抑或否定它們的存在，給予空間理順這些複雜情緒。

待心情平復後，冷靜地想一想：「事實上，很多例子證明師兄和師姐們，也曾經行過這段迂迴進修道路，最後成功銜接大學課程，完成大學夢想。」

處身於第三種和第四種情況的同學，希望你們用心聆聽自己的心聲，善用七月和八月，疏導情緒，重新出發，以堅韌力和意志，為自己再創高峰！

祝各位同學，無論當下處於那一種狀態，最終前程錦繡！