



臨床心理服務

放榜與人生

很多中五會考生放榜前夕都會感到很焦慮、無助，覺得前路茫茫。擔心放榜成績固然是人之常情，但當焦慮發展到令自己感到極之無助、絕望，甚至不能如常運作時，就要好好正視這個問題。放榜是人生一個轉捩點，就如找工作、拍拖、結婚等人生改變一樣，我們都需要一套心法去幫助自己安然地面對。

心法一：給予自己多個選擇，不要「鎖死」自己在一個選擇內。很多人以為放榜成績不能達到自己期望時，就等如下半生「無好日子過」，例如不能讀預科，就等如一世無用，世界末日。其實這種非黑即白，大禍臨頭的思想方法，不但縮窄自己未來的去向，更是抑鬱及焦慮情緒的種子。所以要小心，莫讓自己墮入非黑即白的思想陷阱裏。要知道會考後，是可以有多個選擇的，入讀預科課程只是其中一個，還有副學士、夜校預科、職業訓練文憑、重讀等出路，此外亦可考慮參加毅進、展翅及青少年見習就業計劃。

心法二：了解自己的實力及興趣，評估自己實際能力及預計分數，從而作出適當心理準備及實際安排。

心法三：主動找關心自己的人傾訴，除了朋友、親人，社區內還有很多機構為會考生提供支援服務。

面對人生改變時，我們要給自己多個選擇，了解自己的能力和主動找人傾訴，放榜如是，人生的其他改變亦如是。