

日期：2026 年 3 月 31 日（二）

媒體：大公文匯

### 調查：DSE 考生最大壓力是「自我期望」

【大公報訊】記者郭如佳報道：學友社最新公布「文憑試考生壓力調查報告 2026」指出，本屆文憑試考生整體壓力平均分為 7.1 分（10 分為極大壓力）。而「自我期望」首次超越其他因素，以高達 7.5 分的影響程度成為首要壓力源。儘管考生對取得 21 分以上的期望大幅提升反映了上進心，但學友社呼籲同學善用正向思維，將這份期盼轉化為實際的學習動力。

學友社於今年 1 至 2 月藉網上問卷，成功訪問 1046 名應屆文憑試考生。數據顯示面對報考人數上升的資訊，不少考生擔憂競爭加劇。學友社學生輔導顧問吳寶城表示，文憑試採用水平參照評分，非本地生亦不會直接競逐聯招學位。只要同學專注做好本分，就能取得與實力相符的理想成績。

應屆考生林家賢以積極態度面對挑戰，他認為文憑試只是人生其中一個階段，最重要是保持正面心態，無需與他人盲目比較。另一位考生余承熹亦分享減壓心得，就是減少瀏覽社交平台上關於文憑試的討論、運動放鬆身心及培養閱讀習慣沉澱思緒。學友社執行總監梁國成表示，考生與其過度憂慮分數，不如專注於日常作息與溫習進度上，切實地將壓力轉化為執行力。

調查並揭示僅約三成考生擁有充足睡眠，身心疲累情況值得關注。

原文網址：

<https://epaper.tkww.hk/a/202603/31/AP69cadcb0e4b04773b06a66b9.html>