

6S(六勇) 陳浩朗(1)

十二月五日(五) 舒緩壓力的方法

在日常生活中，我們每天都會遇上不同的壓力。面對學習方面的壓力，學生可以從個人、家庭和學校三方面想出方法來舒緩壓力。

首先，個人方面，我認為運動、閱讀和聽音樂等都是舒緩壓力的方式。我個人比較喜歡運動，因為通過舒展帶來的樂趣，讓煩惱不再佔據我的大腦，從而幫助我舒緩壓力。

另外，閱讀也是一種不錯的方法。心理學家認為，閱讀時人們的思緒會集中在文字上，進入文學世界，緊張的身體和大腦可以因此到放鬆。對我來說，十分有效。

其次，家庭方面，我們一家人會在臨睡前一起靜坐冥想。每日只要五至十分鐘的時間，便能放鬆心情。大家專注在呼吸上，一呼一吸的節奏不斷重複，便能讓心情達到平靜的狀態。

最後，在學校方面，我覺得有壓力時找駐校社工聊天，他們有豐富的經驗和專業的知識，只要我們向他們傾訴面對煩惱的事，他們必定會熱心地為我們一一解決。

只要能找到適合自己的方式，就一定能有效地舒緩壓力！