

①香港的生活節奏急促，學生每天面對堆積如山的功課與考試，身心承受着巨大的壓力。因此，當我們感到疲累不堪、心煩意亂時，學會正確的紓緩壓力的方法，對於我們維持身心健康極為重要。那麼，我們該怎樣紓緩壓力呢？其實，我們可以從生理、心理及社交三方面入手。

② 首先，要從生理方面說起。俗話說得好：「休息是為了走更長遠的路。」長期的壓力會導致大腦與身心的疲勞，適當的休息（如睡眠）能修復身體機能，提升免疫力；相反，若持續處於緊張的狀態而不休息，大腦會處於高警戒狀態，影響效率與睡眠品質，嚴重甚至可能會導致猝死。預防方法很簡單——規律運動。無論是慢跑還是游泳，運動都能刺激大腦分泌內啡肽，這種「快樂荷爾蒙」能有效放鬆肌肉、提升愉悅感。

③ 其次，心理層面的調適是化解壓力的核心關鍵。很多時候，壓力源於內心的焦慮。當感到喘不過氣時，不妨嘗試聽音樂或冥想，把注意力帶回當下，平息浮躁的心靈。同時，我們應學會轉換思考角度，接納自己的不完美，將自責轉化為動力。

④ 最後，建立良好的社交溝通能有效地分擔內心的重擔。「人非孤島」，當壓力「爆表」時，適時向信任的家人或朋友傾訴，往往能讓負面情緒找到出口。這樣做，我們不僅能獲得情感的慰藉，更能從旁人的時光中得到啟發，找到解決問題的新思維。此外，在人際關係中學會拒絕也至關重要。用溫和而堅持的態度來表達自己的限制，建立健康的人際界線，就能從源頭減少許多不必要的負擔。

⑤ 總括而言，壓力不可避免，但可以被管理。適當的壓力是前進的動力，過度的壓力則是身心的負累。透過生理的放鬆、心理的釋懷，以及社交上的溝通，我們就能在生活的風雨中把壓力化為動力地前行。