

《舒緩壓力的方法》

香港的生活節奏急促，學生每天面對功課、默書、測驗等各種不同程度的壓力。因此，我們要學懂減壓，對於身心健康非常有幫助。以下我們將介紹三種能舒緩壓力的方法。

首先，我們可以由生理方面入手舒緩壓力。我們可以透過做運動減壓。我們只要選擇自己喜歡的運動，保持運動規律及習慣，並在結束後搭配呼吸練習，便能達到最佳的放鬆效果。我們應該保持每星期做大約一百五十分鐘中等強度的運動，幫助活動身體，釋放壓力，並刺激大腦分泌「快樂荷爾蒙」，協助快速平復情緒，如果我們長期缺乏運動，可能會導致我們未能及時釋放壓力，也會令肌肉流失，不能維持健康以應對壓力。

其次，我們也可以從心理方面入手舒緩壓力。我們可以透過一些興趣活動，例如編織、組積木或模型等具重複性的活動，穩定我們的神經系統，平復情緒。另外，完成作品時會為我們帶來成就感，更能提升自信，幫助面對壓力。我們也可以選擇聽自己喜歡的音樂，讓身體隨音樂搖擺，投入節奏，放空大腦，提振心情。

最後，我們還可以從社交和溝通方面舒緩壓力。我們可以透過向信任的家人和朋友分享壓力來源或傾訴心事，表達心情，幫助釋放壓力。我們還可以主動參加聚會和社團活動，透過投入與他人交流，轉移對壓力的注意力，並在團體中找到共鳴，提升幸福感，減低壓力。

總括而言，我們可以從生理、心理、社交和溝通三方面舒緩壓力，只要有合適的方法，我們就可以好好舒緩壓力，幫助我們積極面對生活上的各種挑戰。