

你知道如何透過生理、心理和社交與溝通方面來舒緩壓力嗎？以下我會說明這三方面的減壓正確方法。

首先，我們可以從新來方面來說明放鬆的方法：方法一，做運動可以舒緩壓力，例如：踩單車、伸展運動都可以減壓。方法二，搥橙汁放鬆法，透過用力擠壓果肉的動作，需運用手掌、手臂和肩膀的肌肉，這個動作可以有助釋放壓力，放鬆心情。

然後，我們可以從心理方面來說明減壓的方法，我們要說出自己的負面感受，不然壓力可加劇負面情緒，放大不安感。容許自己哭泣，是哭泣為釋放痛苦的出口。

之後，我們可以從社交與溝通方面來說明怎樣紓緩壓力，我們可以多和家人、朋友說冷笑話，笑多點心情自然好。減少跟家人或朋友發生爭吵，不然吵架後就生氣，生氣的負面情緒會令人產生壓力，不吵架心情會輕鬆一點。

總括而言，人要釋放壓力，才有輕鬆的心情，活出快樂的人生。