

香港的生活節奏急促，學生每天面對功課、默書、測驗、考試等，小學生都會遇上不同程度的壓力。因此，學懂減壓，對於身心健康非常有幫助，以下我將會逐一介紹這些減壓的方法。

首先，我們要重新來方面說說減壓的方法。我們可以多作運動，因為可以轉移注意力，暫時不要想與學習有關的東西。我們也可以玩一會兒遊戲機，但是注意時間不要過長。這些活動都是放鬆身心和有助舒緩壓力的。

然後，我們可以從心理方面說明減壓的方法。我們可以選擇聆聽喜歡的音樂，暫時停止聆聽學習資訊，這些做法有助減輕壓力和負擔，有效放鬆心情。

之後，我們再由社交和溝通方面說明減壓，我們可以和家人或信任的人哭訴，因為哭訴不但是說話，而且是把心中的困難說出來，或是選擇和朋友傾訴，這兩種活動都是有助放鬆學習帶來的緊張和壓力。

其實，人人都會有遇上困難或壓力的時候，所以我們要學會用正面和積極的態度面對壓力，才可以活出快樂的人生。