

學習「樂」與「路」- 紓緩壓力

1. 「壓力」的定義：

- 壓力是一種主觀感覺。當個人面對內在或外在要求，感到自己沒有足夠能力應付時，就會產生身心不適（亦即感到有壓力）。
- 適當的壓力是進步的原動力，可以激發我們的潛能，令我們不斷進步。但過大的壓力卻會損害我們的身心健康。



2. 壓力的來源：

學校生活、家庭生活、與朋友相處及個人方面

3. 壓力對個人的影響：

「生理」- 胃口差、手心出汗、心跳加速、頭痛、胃痛及失眠等。

「行為」- 哭泣、亂發脾氣、成績退步及逃避問題等。

「心理及精神」- 焦慮、沮喪、情緒波動、心神恍惚及專注力下降等。

4. 面對考試壓力的技巧：

a. 考試前

- 充足的準備
- 保持身心健康

b. 考試時

- 先答有把握題目
- 集中注意力
- 如過度緊張，可深呼吸

c. 考試後

- 不宜翻查答案或討論「賽果」
- 足夠休息

5. 面對考試的態度：

- 切勿視同學為「假想敵」
- 「忘記背後，努力面前」
- 「勝不驕，敗不餒」



6. 紓緩壓力的方法：

- 肌肉鬆弛練習
- 腹式呼吸法
- 其他鬆弛方法

7. 但若紓緩不果、壓力徵狀持續而影響到日常生活，建議同學尋求協助。