

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。

