

亞軍

中三級 D 班 冼銘鏞

題目：如何做壓力的主人

相信每一個人都會受壓力的影響，但是壓力是從何來呢？是從工作而來？是從學業而來？是從人際關係而來？其實壓力不只是從周邊而來，有可能是來自自己。

有不少人都會說：「最近工作壓力大，上司又不體恤我們，又要給那麼多的工作我們做。」他們認為多說埋怨的話就能舒解壓力，其實這只是會令自己的心情一時得到舒緩，並沒有長久的效用。事實上，你們口中的「工作壓力」真的存在嗎？當然工作一定會帶來壓力，但埋怨並不是一個十全十美的解決方法。當你們埋怨上司前，有否想過上司究竟有沒有壓力呢？

學生方面，他們經常說不明白老師的教導，不喜歡讀書，當叫他們認真讀書時卻以讀書壓力大作為藉口。同樣道理，沒有壓力的人卻是自己擁有壓力；有壓力的人就察覺不到自己的壓力。學生在學業方面一定會存在壓力，但他們未必會找到真正的減壓方法，所以經常都會看到有不少的學生找錯方法而走上歧途。

人際關係方面，受到的壓力可能會比起其他方面的多。人與人之間很容易就會發生衝突，有時候錯的人並不是自己，但在千夫指責的情況下，即使不是自己的錯，也得默默承受，因而產生壓力。

以下將會介紹幾種減壓方法，學會如何減壓就能控制壓力。第一，先認清自己的壓力來源，有時候我們會以為壓力只是從一件事以來，其實它可能同時在幾件事而來的。

第二，使用適合自己的減壓方法，例如做運動、逛街、與朋友聊天、甚至去一次旅行來放鬆自己。每個人的減壓方法都不一樣，尋找一個屬於自己的方法去舒緩壓力吧！

第三，不要理會別人的眼光，有時候別人的話會成為自己壓力的源頭，嘗試不要用別人的角度去思考自己的人生，這樣的話壓力就會減少。

學懂如何減壓後，也要學懂如何控制壓力，很多時候我們被壓力控制，當做了錯事後就會後悔不已，因此我們要好好控制壓力。當心中的「壓力計」開始上升時就應該盡快使它下降，不要讓「壓力計」長時間維持一個很高的水平。

當以上的方法都得心應手的話，恭喜你，你已成為壓力的主人。