

### 《如何舒緩壓力》

生活在香港這個繁忙的都市，壓力無可避免。根據香港青年協會在九至十月期間進行的「學生情緒壓力狀況」問卷調查，在二千六百八十五名受訪學生中，逾四成的壓力指數屬偏高水平。壓力會影響我們學習和工作表現，那我們應該如何舒緩壓力呢？我們可以通過做讓心靈放鬆的事、做自己喜歡的事和親近大自然來舒緩壓力。

首先，我們可以做心靈放鬆的事。做讓自己心靈放鬆的事情對舒緩壓力十分重要。通過專注於當下和做讓大腦放空的事情，我們可以減少對現在和未來的焦慮，從而減低壓力水平。做讓自己放鬆的事也能促進連接正面情緒的左前額的活躍程度，減少壓力與焦慮情緒的杏仁核的活動。由此可見，做心靈放鬆的事是何等的重要。我們可以通過深呼吸、躺平、冥想和做靜觀等方法來放鬆心靈，從而達到解壓的目的。

其次，就是做自己喜歡的事。做自己喜歡的事是舒緩壓力不可忽視的一環。當我們做自己喜歡的事情時，我們會全程投入，全神貫注，並享受當中的過程，從而轉移對壓力的注意力，放鬆身心。例如：我很喜歡拼拼圖，當我拼完拼圖時，我會感到愉快和充滿滿足感，這些正面情緒令我忘卻煩惱，把壓力暫時拋諸腦後。有研究表示，在做自己喜歡的事情時，大腦會分泌腦內啡和荷爾蒙安多酚—兩種都能令人產生快樂感覺的物質。每個人都有自己喜歡的事，例如：看戲劇、做手工、跳舞和唱歌等。這些愛好都能令人放鬆。由此可見，做自己喜歡的事是舒緩壓力重要的一步。

最後，就是親近大自然。親近大自然是舒緩壓力不可小覷的一步。通過看綠色植物，可以令身心放鬆，因為看綠色的東西能讓大腦更活躍。著名文學家叔本華曾經說過：「植物不但是大自然的奇蹟，還是人們心靈的慰藉。」可見親近大自然能令人們有效舒壓。親近大自然的方法多不勝數，例如：遠足、看風景、栽種植物等等，都有助舒緩壓力。

然而，壓力不一定是壞事。當我因為要備戰鋼琴比賽而感到壓力時，壓力反而能令我更專心，更投入去練琴。正是這份壓力讓我知道：我不能白費家人對自己的期望和自己希望做得更好的決心，所以我要加緊練習。正所謂：「水能載舟，亦能覆舟」。壓力是一把雙刃劍，它可以磨損我們的鬥志，同時也可以幫助

我跨越障礙，跳出舒適圈，化壓力為動力，超越自己。

總而言之，只要我們做讓自己心靈放鬆的事，做自己喜歡的事和親近大自然，就有助舒緩壓力了。正所謂：「井無壓力不出油，人無壓力輕如灰。」希望大家都能善用壓力，向「減壓人生」邁進一步！