

## 亞軍 5E 劉皓銘 <青少年如何面對日常生活中的困難？>

懂得面對逆境，是對青少年的成長十分重要，所以，我們要學習如何面對日常生活中的困難。

為甚麼我們要學習如何面對日常生活的困難？因為有些人壓力過大，導致他們過於自卑，反之有些人因壓力過大而自殺身亡。所以，懂得面對逆境是對青少年的成長是十分重要的。

青少年喜歡朋友，重視他們對自己的看法，這樣難免會產生壓力。那我們在友誼方面應該怎樣減少壓力呢？在社交方面，我們可以多和朋友傾訴。有時間的話，我們還可以約朋友一起外出，這個活動既能和朋友增長友誼，更能減少壓力。只要用正確的方法，我們就可以消除關於社交方面的壓力，以面對日常生活的困難。

在學業方面，也是青少年最常面對的逆境。例如在二零一六年的《香港青少年抗壓力調查》中調查的《青少年逆境困擾來源》，選擇「個人學業」這方面的人多達四千人。那麼，我們又可以用甚麼方法來消除關於學業方面的壓力呢？我們可以和家人傾訴，和他們分享自己的難處，因為學業方面的壓力都是從父母的期望太高而引起的。我們還可以跟朋友一起溫習而減少壓力和增長友誼。總而言之，只要用正確的方法，我們就可以消除關於學習方面的壓力，以面對日常生活的困難。

正所謂「冰凍三尺，非一日之寒」，壓力是日積月累而形成的，我們現在就要開始用正確的方法來舒緩壓力，在「冰凍三尺」之前作好預防措施，將來便可以減少問題的出現了。