

升上五，六年級後，我們不但要應付呈分試，還要面對青春期帶來的煩惱，如果不適當地處理這些從學習、家庭、社交上遇到的壓力，這些壓力就好比一隻心魔，會逐漸影響我們的身心健康，更會令我們產生各種負面情緒。所以，我們需要學習如何處理以及減輕這些壓力。

首先，我們可以做運動來舒緩壓力，在運動期間，我們也能呼吸新鮮空氣，使心情舒暢，而且多做帶氧運動，還能保持頭腦清醒，提高學習效率，一舉兩得。

其次，我們也可以多參加社交活動，藉此來增強社交能力，認識更多朋友，在需要時彼此互相幫助，一起分享快樂，分擔困難。

此外，在家庭方面，我們應該與家人坦承相處，互相包容，並保持良好的溝通。遇到困難或出現負面情緒時，我們亦可以與家人傾訴，讓家人與我們共同解決困難。有心理學家指出，與他人傾訴和分享心事有助我們調整情緒以及釋放壓力，所以，傾訴也是減輕壓力的好方法之一。

最後，在學校裏，我們亦可以向社工或師長尋求協助，解決學習上的各種難題。另外，我們還能製定學習計劃和目標，有規律地完成事情。合理安排時間，還可以在課餘時間參加更多課外活動和做運動。再者，保持充足的睡眠及休息，儲足精力應付工作，並能提升學習效能。

總而言之，紓緩壓力並非難事，只要我們適當地處理事情，合理地安排時間，樂觀地面對逆境，就能輕鬆解決所有難題，活出精彩人生！