

壓力是甚麼？壓力是當我們遇上困難和挑戰時，作出的心理反應，每個人都有面對壓力的時候。壓力不一定是壞的，適當的壓力能推動我們向前邁進。而青少年的壓力大都來自學業，根據研究顯示，每七個小學生，就有一個飽受壓力困擾。所以，我們可用甚麼方法來紓緩壓力呢？讓我們一起看看吧！

首先，在個人方面，我們可以多做運動，因為做完運動後，心情會變得開朗。也可以做一些自己喜歡的事情，拋開學習上的煩惱。制定時間表可以讓我們按部就班地確切執行計劃，更好地編配休息時間。

在家庭方面，我們跟長輩對學習有不同的看法。這時，我們便要心平氣和地說出自己的看法，並與家人一起商討解決方法。這種方法能讓我們與長輩減少衝突。在溫習方面，遇到不明白的題目，也可以向長輩請教。

在學校方面，我們可以向社工或同學傾訴，並耐心聽取他們給予的意見，從中反省，嘗試改變自己的看法。

總的來說，每個人都有面對壓力的時候。但無論如何，我們都要以樂觀和積極的態度面對。