學生要面對沉重的學習壓力，以致身心俱疲，而壓力過大往往會影響學習表現，甚至有損身心健康。究竟學生可以通過甚麼方法來減壓呢？現從個人、家庭和學校三方面來說明一下學生應如何紓緩壓力。

首先，在個人方面，我們可以做適量的運動，因為做運動可以令人產生腦內啡，使人有愉悅感。此外，充足的睡眠和休息有助我們消除疲勞，緩和壓力。更重要的是要經常保持積極樂觀的心態，就能大大減低因過份擔心而產生的壓力了。

其次，在家庭方面，與父母保持良好的溝通是減輕壓力的關鍵，我們可以主動與家人溝通，從而宣洩不快的情緒，令自己心情舒暢。另外，假期時，我們可以和家人到郊外親親大自然，把煩惱拋諸腦後，藉此消除壓力。

此外，在學校方面，我們可以參加一些課外活動或興趣班以消除學習的煩惱，也能放鬆緊張的情緒，還可從活動中結識志同道合的朋友，也可讓我們放鬆心情，緩和壓力。

總括而言，以上的方法都能幫助我們紓緩壓力，減輕沉重的學習負擔。其實，只要我們能保持心境開朗，即使我們面對壓力，也能迎刃而解。