



6B 梁瑋琪 如何減輕考試壓力

每當面臨壓力時，很多學生難免會感到壓力，以致食慾不振、頭痛、失眠等狀況，以下有一些方法令你減輕考試壓力。

首先，我們可以多做運動，如：跑步、游泳、打乒乓球等。世界衛生組織指每天做一小時運動能提升快樂指數，還可以強身健體，減輕壓力，使肌肉放鬆。

其次，我們可以向朋友和家人傾訴心事，互相鼓勵。同學和家人的支持是十分重要的，能有效地舒緩考試壓力。

最後，我們在考試前要有充足的準備。先制定時間表，然後按時間表溫習，每天複習老師教過的內容，多做練習，增強我們考試的信心，考試時便手到拿來。

總括而言，只要我們在考試前做好準備，多做運動，與朋友和家人傾訴，便可以大大減輕壓力了！