



6C 王靖甄 如何減輕考試壓力

每當臨近考試時，很多學生都會有許多壓力，長期受壓，會導致他們患上抑鬱症，甚至有自殺傾向。其實有很多方法都可以減壓。

第一，做運動有助減壓。當我們做運動時，大腦會釋放「快樂荷爾蒙」——安多酚，而這種激素能使人產生愉快的感覺，令人放鬆心情。此外，根據哈佛醫學院的研究，做運動能令身體放鬆，放鬆的肢體會發出平靜的信號，幫助減輕精神緊張，從而減輕壓力。

第二，我們可以定立作息溫習時間表，適當地分配作息時間。我們可以先計劃好溫習和休息的時間，然後按時實施。休息是非常重要的，因為可以讓血壓下降，脫離緊張狀態，所以我們要好好地分配好作息時間。

第三，我們可以與家人、長輩、朋友分享心事，幫助減輕壓力。根據心理學家的研究，傾訴的過程可以調整人的情緒，是釋放心理壓力的辦法。因為用言語說出你的問題是一個十分治癒的過程，能立刻讓你覺得輕鬆不少。

總括來說，減輕壓力的方法有很多，只要心情放鬆，自然就不會有壓力。