

冠軍

中三級 D 班 郭家瑤

題目：如何做壓力的主人

大家好！我是壓力，相信我也挺為人熟悉的，大家對我的感覺大概也是愛恨交纏。如果我在你心裏佔太多位置，你會疲累不堪、寢食難安；但我在你心中佔太少位置，則會令你好逸惡勞，到底怎樣才能取得平衡呢？

現代人生活繁忙，許多人每天都過著行屍走肉的生活，為了提高生活質素，每天都不辭勞苦地工作。但由於社會等各方面的影響，許多辛勤工作的人都得不到相應的報酬，即「窮忙族」。

另外，人際關係亦是我的「老大」，不少人因與身邊的同事、家人和同學等發生衝突，就會爭執，繼又動武，最後「一哭二鬧三上吊」！所以說，如果不能控制我，就乖乖地成為我的奴隸吧！

那當然，我也不想被人怨恨，所以以下我將會傳授一些方法令你能取得平衡，過著健康快活人生。

首先，在工作方面，可以先設定時間表，然後依照時間表工作和休息。此外，亦應由較輕鬆的工作開始做，逐漸加深難度，令自己較容易適應。

然後在經濟方面，購物時，應採取寧缺勿濫的態度，要想清楚那物件是「需要」還是「想要」，三思而後行就是購物的秘笈。你也能記錄每天金錢的去向，加以檢討，作出改變。

最後，人際關係出現磨擦時，應盡早發現問題，然後互相傾訴和和好。我有兩位奴隸正是互相爭執，兩人因倔強而不肯道歉，最終一人因想不開而自殺，另一人則整天想著是自己害死朋友而患上精神病，到現在都未能走出陰影。

由此可見，許多人因忽視我而未能及時解決問題，導致難以估計的後果，輕則感情受損，重則破產、患病、甚至死亡。最後給你一個溫馨提示，如果你有信心，便依照以上方法來控制，挑戰做我主人。相反，嘿嘿，就乖乖地當我終身的奴隸吧。