

季軍

中三級 B 班 江明輝

題目：如何做壓力的主人

人無遠慮，必有近憂。我們在生活節奏如此快的都市裏，每天都要面對不同的壓力。例如工作壓力、戀愛的壓力、我正在面對的學習壓力，而解決這個壓力的方法有以下幾項：

第一，訂立適當的目標，凡事量力而行。我們要做壓力的主人，駕馭壓力。有不少人因訂立過大的目標，超過自己的能力而被壓力纏繞。我們要訂立自己能所及的目標，凡事量力而行。正如「胸中沒有大目標，一根稻草壓斷腰；胸中有了大目標，泰山壓頂不彎腰。」所以要清楚我們要訂立適當的目標去推動我們向前。

第二，學習要有實踐的計劃，適當分配時間。古人曰：「文武之道，一張一弛。」我們要適當分配時間，為自己的時間表分配適當的學習和玩樂的時間。「文武之道」是學習和玩樂，「一張一弛」是學習和玩樂互相交替，有緊張學習的時候，也有輕鬆的玩耍的時間。這樣便能駕馭壓力，做壓力的主人。在緊張的學習中有輕鬆的時候，便不會有壓抑情緒的狀況。

第三，調整求學的心態，拒絕完美主義。先完成，再求完美也不遲。先完成，再求完美也不遲。心態決定狀態，只要有好的心態便有好的狀態，積極的心態不會有消極的狀態。學習要循序漸進，不應痴心妄想著不勞而獲，這樣更容易失敗，但也不要就這樣放棄。因為「失敗乃成功之母」，成功的背後都有很多失敗，正如古人云：「雪打青松松更青，雪染紅梅梅更紅。」我們做事時不能成為完美主義者，這樣往往會令壓力不減反增，使壓力架著你走，所以先完成，再求完美並不遲。在面對失敗時我們要迎難而上。

第四，如有壓力，要適當地排解或釋放我們的壓力。我們可以找家人、老師或朋友傾訴，盡訴心中情。也可以做運動，例如跑步、打籃球、打羽毛球……藉此釋放體內的氨多酚，讓自己更開心，從而使壓抑的情緒也隨之消散。

梅花香自苦寒來。成功的人都必承受過重的壓力，所以我們要做壓力的主人，讓壓力成為成長的動力。