

壓力管理



透過學習上述的六個管理壓力技巧，我們可以對自己有更深的認識，改變自己對事情的看法及期望，並建立有效的時間管理方法和健康的生活習慣。另外，我們亦可練習不同的鬆弛方法或尋求別人的協助，從而減低壓力為我們帶來的負面影響。



當你面對壓力時，你會如何處理？不同人會有不同的處理方法，以下我們會介紹六個方法，如果能妥善運用這些方法，你就可以正面地迎接每天的新挑戰！

管理壓力的六個技巧

就讓我們來學習以下六個技巧，掌握管理壓力的要訣吧！

1 了解自己並建立合理期望

你有沒有想過平日訂立的目標是否合理？想避免不合理的期望帶來過大的壓力，要考慮及清楚知道自己的能力，再根據真實情況訂立可行的目標。



2 有效的時間管理

當我們為自己的目標訂定次序時，可依據事情的輕重緩急，設定優先順序，切記預留足夠時間給自己完成工作。



3 換個角度思考

面對挑戰和困難時，我們對事情的看法會影響身心對壓力的反應。如果用消極的態度看事情，我們可能感到洩氣和失望。只要我們積極正面地詮釋問題的癥結，並將生活上的困難或挫折視為挑戰，適當的壓力便可以演化成原動力。

4 建立良好的生活習慣

培養了健康的生活習慣，例如均衡飲食、適量運動、及充分休息與睡眠，有助我們為未來的挑戰和壓力做好準備。另外，積極參與建設性的社交生活和培養嗜好、適當的休閒活動對管理壓力也有幫助。

5 多做身心鬆弛練習

鬆弛練習如腹式呼吸法〔可參考鬆弛練習(I)〕、漸進式肌肉鬆弛法〔可參考鬆弛練習(II)〕能減輕焦慮和舒緩壓力。若能多做鬆弛練習，持之以恆，習慣成生活中的一部份，我們便可以更有效地管理壓力。

6 尋求協助

面臨壓力時可向別人訴說或尋求協助，例如朋友、老師或家人等。求助並非是脆弱的表現，與別人傾談能得到紓解或會尋找到解決問題的方法。

