

抗逆小妙法

1. 找出主要的壓力來源可以幫助我們集中精力來有效解決問題。常見的壓力來源有：

- 與學業和就業有關的困難，例如繁重的功課、考試、缺乏就業選擇等
- 與同輩有關的困難，例如與同學、朋友或戀人有糾紛或覺得不被他們接納等
- 與家庭有關的困難，例如與家人爭執、家人患上嚴重疾病等
- 與生活環境有關的困難，例如轉校、搬遷或移居外地等

2. 面對壓力來源，積極處理

- 主動尋求有關的知識和技巧
- 向適當的人諮詢意見或求助
- 持續努力以赴，解決困難
- 評估效果，改善不足之處同時欣賞自己作出的努力及成果，鞏固成功經驗，促進成長

3. 舒緩壓力

- 安排小休來緩衝累積的壓力，例如每當持續溫習滿兩小時便休息二十分鐘
- 適量地享受消閒活動來煥發身心，例如聽音樂、看電影、參與各式各樣的運動等
- 實踐鬆弛運動，例如漸進式肌肉鬆弛法、腹式呼吸法等

4. 善用支援

- 有需要時，向適當的人例如家人、師長、朋友或專業人士尋求協助
 - 與他們一起努力，面對困難
- 拒絕以不當的方法面對壓力
- 拒絕以吸煙、酗酒或吸毒來減壓，因為它們都會衍生其他嚴重的不良後果，壓力反而有增無減
 - 持續逃避正常生活要求，例如曠課、逃避接觸家人、師長和朋友等，這樣會使問題惡化

5. 拒絕以不當的方法面對壓力

- 拒絕以吸煙、酗酒或吸毒來減壓，因為它們都會衍生其他嚴重的不良後果，壓力反而有增無減
- 持續逃避正常生活要求，例如曠課、逃避接觸家人、師長和朋友等，這樣會使問題惡化

「壓力」可以為我們帶來負面和正面的影響。將「壓力」轉化成令我們進步和成長的動力可增進我們各方面的裨益。如你感覺得壓力已為你帶來過大的負面影響，歡迎你聯絡方家樂社工（M310）、莊悅瑩社工（M407 社工室）或張穎彤姑娘（M407 學生輔導室）。