

放鬆心情有辦法

黃麗華小姐為香港青年協會臨床心理學家，負責為青少年提供心理評估及個人或小組治療，熱心青少年事務的發展，並致力根據他們的需要提供適切的心理服務。

為配合新學制，今年將舉行最後一屆香港中學會考，相信應屆考生面對很大的壓力。這些壓力，從正面看，可推動同學更努力溫習。但每人都有承受壓力的上限，當未有好好處理壓力而讓其超過了可承受的上限，便會產生問題。一些常見受壓的徵狀有：食慾不振、失眠、焦慮不安、精神無法集中、易發脾氣等。

了解你的壓力來源

要妥善處理壓力，首先要知道它的源頭。有些同學追求完美，為自己設定一些不合理的目標，造成極大壓力。另一些則將會考的難度無限量放大，同時又低估自己的能力，使身心受壓。當然，家人或老師的期望、會考成績對升學的影響及時間管理不善都會構成同學的壓力。

面對壓力，放鬆心情的方法

同學了解自己的壓力來源，知道自己最擔心甚麼，便應對症下藥。以下有一些可令心情放輕鬆的方法：

1. 訂立合理目標及調整態度

同學宜為自己訂立一個合理，可達到的目標。目標定得過高，不但增加壓力，而且容易引起緊張或挫敗的情緒。同學應認真對待會考，但不要只著眼於成敗得失，更不要把成績差「災難化」，如認為成績不理想便等同世界末日。

2. 設計溫習時間表

考試前當同學發現自己準備不足，都會感到焦慮不安，加重壓力。所以如能盡早制定一個周詳及實際可行的溫習時間表，便可更輕鬆地應付會考。

3. 保持適量運動

運動可幫助同學減壓，舒緩緊張的情緒。運動時腦部會釋出一種叫「安多芬」的物質，令心情放鬆，故建議同學於溫習期間，亦保持每星期最少做三次運動，每次最少三十分鐘。

4. 善用閒暇時間

不少同學為免妨礙溫習，在準備會考期間都會停止所有閒暇活動。其實這只會令同學長期處於繃緊狀態，不能鬆一鬆。同學反而可以利用自己喜歡的活動如聽音樂、逛街、和朋友聊天作為努力溫習的獎勵，同時又可幫助減壓。

5. 與別人分擔壓力

記得我當年會考亦承受不少壓力，幸得身邊的家人朋友支持。和別人傾訴是一個處理壓力的好方法，特別是同學之間有相同的經歷，你會發現你並非

孤軍作戰。