

生活在繁忙的鬧市中，壓力實在無處不在。無論是學業、經濟、工作或生活上的小事，也能發現壓力的存在。由於我們面臨多不勝數的壓力，我們必須懂得如何舒緩壓力。

首先，做自己喜歡的事情絕對有助減壓。做自己喜歡做的事情會令肌肉產生催產素，減慢心跳頻率。同時，做自己喜歡做的事情會增加體內的血清素，調節心情，使煩躁不安的心情得以平復。每天空閒時，看書、繪畫、做手工等能令自己獲得滿足感或成功感，這些正面的情緒有效除去壓力。總的來說，做自己喜歡做的事可以舒緩壓力，大家不妨試試。不容忽視

其次，我們可以以靜觀來減輕生活中的壓力。靜觀是指停下來感受當下自己的身體和觀察自己的思緒。靜觀可以消耗體內的腎上腺素，增加腦內啡的數量，使複雜的思維變得清晰，有助管理情緒和壓力。每一天作呼吸練習或冥想已經可以消除生活中的種種壓力，既便捷又有效。正所謂：「對付壓力最好的武器，就是轉念」。壓力猶如波濤洶湧的大海，要平復它，便要轉換角度思考。當你沒法改變現況，唯有改變自己的思考模式，以正面、積極的方法看待事情。總括而言，只要您願意抽出生活中的一小段時間，就可以舒緩壓力，平復心情。

最後做運動能釋放壓力，是減壓不可忽視的一環。做運動能增加體內多巴胺的數量，能舒緩壓力，抑制恐懼和焦慮，調節情緒。香港生活節奏急促，壓力無處不在，在二零二二午全球健康指數調查顯示：八成七的受訪者表示壓力過大，導致情緒容易波動，情況刻不容緩。要解決壓力，我們可以抽空做運動，例如：伸展運動，瑜伽或超慢跑等，功效顯著。總括而言，做運動能有效消除壓力，大家會否嘗試一下？

要除去壓力，方法無窮無盡，如做自己喜歡做的事，靜觀、做運動等等。可是，除去所有壓力未必能解決問題。壓力是一種推動我們的力量，給予我們繼續勇往直前的決心。俗語有云：「水能載舟，也能覆舟。」因此，我們不但要懂得管理壓力和各種情緒，也要懂得平衡壓力和放鬆，達到最完美的境界。