

軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）  
2023—2024 年度上學期  
六年級中文科寫作練習

姓名： 歐柏言

班別： 六勇

題目： 紓緩壓力的方法

面對學習的壓力，你建議學生可以如何紓緩？試從個人、家庭和學校三方面說說你的想法，寫出學生可以通過甚麼方法減壓。

《紓緩壓力的方法》

作為一位學生，我知道很多現今的小學生都會有學習方面的壓力。我會從學校、家庭和個人三方面建議大家如何紓緩學習壓力。

首先，在個人方面，我們可以做適量的運動去紓壓。因為運動可以令人產生多巴胺，使人有喜悅感。此外，充足的睡眠和休息有助我們消除疲勞，緩和壓力。更重要的是經常保持積極的心態，就能大大減低因過分擔心而產生的壓力了。

其次是家庭方面，與父母保持良好溝通是減壓的關鍵。我們可以主動與家人溝通，從而宣洩不快的情緒，令自己心情舒暢。

此外，在學校方面，我們可以參加一些課外活動或興趣班以消除學習的煩惱，也能放鬆緊張的情緒，還可以與志同道合的同學一起互動，減輕學習壓力。

總括來說，適當的壓力可以推動我們朝自己的目標努力，遇到學習壓力，大家不妨用以上的方法紓緩學習壓力，提升學習效率。

指導老師：劉志媛老師