

軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）

2025—2026 年度下學期

五年級中文科作文

姓名： 鄧博翹

班別： 五勤

題目： 如何舒緩壓力

相信大家面對着呈分試的壓力，難免有點緊張。曾有調查報告指出，在小學中，部分學生的非常壓力大，其中小五學生佔大多數。那麼，我們可以如何舒緩壓力呢？

首先，我們應時刻放鬆心情，這是舒緩壓力的良方。放鬆心情是指心中沒有煩惱，而且身心舒暢。為了達到此目的，我們可以多作運動。當我們作運動時，大腦便會產生荷爾蒙安多酚，它能使我們快樂、輕鬆。我們也可以根據個人喜好，多聽音樂，釋放壓力。聽古典音樂或純音樂是不錯的選擇。莊子曾說：「精用而不已則勞，勞則竭。」因此，我們要放鬆身心，才能減輕壓力。

其次，我們要調整好自己的心態，時刻保持樂觀。以兩個人看見了半杯水為例，悲觀的人會說：「唉，只剩下半杯水。」而樂觀的人則說：「太好了，還有半杯水！」由此可見，樂觀的心態能使人思想正面。北宋文學家蘇軾曾寫下無數膾炙人口的詩文，雖然他一生多次被貶官，但他仍保持樂觀心態。他在《定風波·莫聽穿林打葉聲》曾寫過：「回首向來蕭瑟處，也無風雨也無晴。」我們只有保持正面，才不會自尋壓力。

最後，我們可以尋求身邊人士的支持。父母和師長有豐富的人生經驗，他們能給予你正確的分析，不論是在學業升學，還是交友方面。和朋友傾訴心事則能一起解決問題，將心中不快、焦慮宣洩出來。只要我們懂得尋求協助，煩惱和壓力也會一一被化解。

總括而言，恰當地放鬆身心、保持樂觀及尋找別人傾訴心事，都能舒緩壓力。以上的方法能有效使身心鬆弛，讓我們利用這些「妙計」，避免自己「壓力山大」，成為克服一切壓力及困難的「小勇士」！

指導老師：黎苑茵主任