舒緩壓力的方法

現代的學生除了要應付沉重的學業之外，還要參加不同的課外活動，壓力實在不少。那麼，學生應該怎樣舒緩壓力，保持身心健康呢？就讓我來說說吧！

首先，要做適合自己的運動。做運動能促進血液循環，令頭腦更清醒、更靈活。研究顯示，做了九分四十四秒的運動之後，腦下垂體便會釋放安多酚——「快樂荷爾蒙」，這種荷爾蒙能令我們產生快感，進而舒緩壓力。由此可見，運動是最有效的解壓方法。

其次，向別人傾訴也是一個好辦法。有了煩惱你可以跟別人，比如父母、老師、同學等傾訴，紓緩自己壓力，要是你找不到人傾訴的話，把煩惱寫出來也是可以的。

由此可見，要保持身心健康，可做些適合自己的運動，也要懂得在有壓力時向別人傾訴，這樣便能成功擊退壓力。

5C 黃顯揚