

# 如何处理压力

## 3. 提升处事能力

- **首先排次序**：按迫切性和重要程度，将功课和任务排出先后次序，然后依次完成它们
- **拆件易处理**：将复杂的功课和任务，分拆成数件小项目，令自己较易处理

## 4. 建立支持网

- **倾诉好处多**：向人倾诉有助调节情绪，是释放压力的有效办法
- **接受别人的帮忙**：能增加解决困难的机会，和深化彼此关系

## 5. 建立健康的生活习惯

- **有助抗压的生活**：包括学习正面思想、多做身心松弛练习、经常做运动、健康饮食和有足够睡眠



## 压力是甚么？

当我们在生活遇上一些转变、困难或挑战时，例如因疫情停课一段时间后复课、考试、参加比赛等，我们便可能会感到压力。除了这些外在因素，内在因素包括我们对自己的期望、面对问题的态度、自我放松能力等，也能影响我们受压的感觉。适量的压力能推动我们去努力，有助提升做事效率和表现。压力过高或长期受压时，则会损害我们的身心健康。因此，我们需要学习如何处理压力，把它维持在适量水平。



## 压力过高的征状

### 身体方面

- 肌肉绷紧疼痛、头痛、肩背痛、心跳和呼吸急促、肠胃不适、失眠或睡眠过多、经常感到疲倦

### 情绪方面

- 容易波动、焦虑不安、烦躁、易怒、情绪低落

### 认知方面

- 难以集中精神，记忆力下降

### 行为方面

- 失去食欲或食欲大增、坐立不安、做事提不起劲、社交退缩、增加吸烟饮酒、滥用药物、自我伤害

## 处理压力的有效方法

### 1. 找出引起压力的原因，采取行动，解决问题

例子：对拒绝朋友的要求感到有压力

**你的想法：**我一定要答应朋友的要求，才不会被他们讨厌

**你的感受：**感到受压。

**采取行动：**在现实生活中寻找支持自己的想法的证据，和不支持自己的想法的证据。

- 支持自己的想法的证据：我答应了朋友的要求，她对我很满意。

- 不支持自己的想法的证据：我曾经拒绝了朋友晚上一起外出的要求，现在大家仍然是好朋友。

**解决问题：**把无益的想法用符合实际情况的想法取代：「即使我拒绝朋友的要求，我们依然能做朋友。」停止用忽视自己意愿的方法来避免被朋友排挤。



### 2. 对自己建立合理期望

**量力而行：**无须事事执着完美

**拒绝超载：**避免作出过多承诺，令自己责任超载，应付不来