

## 課外看世界·放鬆有妙方

### 一、壓力的影響

在學習或生活中，我們偶爾會感到有壓力。適當程度的壓力可轉化為動力，有助提高我們在學習或生活上的效率。可是，當長期面對過大的壓力時，我們的身心健康便會受到影響。

壓力的影響	
生理方面	頭暈頭痛、肌肉繃緊、免疫力下降，容易患上感冒、腸胃疾病、高血壓、心臟病等。
心理方面	容易焦慮、煩躁、失眠、情緒低落，難以集中精神、對事物失去興趣等。

### 二、放鬆身心的方法

#### 1. 合理調整自我要求和期望

凡事量力而為，適時調整自己的目標和期望，可以讓自己更輕鬆地完成任務，減輕壓力。

#### 2. 有良好的時間管理及規劃

在處事前，可以先根據任務的輕重緩急，安排好處理的時間和次序，然後按時按量完成任務，儘量做到不拖延時間。這樣可以讓自己的學習與生活更加有條理，從而有助放鬆心情。

#### 3. 用藝術調節情緒，釋放壓力

科學研究發現，音樂、繪畫、舞蹈等藝術可以深入人的情感世界，能達到撫慰心靈的作用。不少專業人士更開設音樂治療班或繪畫治療班，幫助人們治療心理疾病。

#### 4. 健康飲食，緩解壓力

醫學研究發現，部分食物含有一些可以令人放鬆身心、緩解壓力的物質。例如：魚類、香蕉、櫻桃等食物可以調節人的情緒，令人心情愉悅；雞肉、堅果、南瓜等食物可以讓人精神活躍、思維敏捷。

