

# 給壓力一個出口

由於每個人感受到的壓力程度不同，以下幾個紓解壓力的秘方，請依個人需要，選擇適宜自己的秘方。

## 一、適量的睡眠與休息

每天至少應有六小時睡眠，中午最好能小睡片刻。

## 二、保持平常心

培養盡心盡力的態度，不去和別人比較。

## 三、談心的夥伴

找出志同道合的夥伴互相提攜、鼓勵、分享心情故事。

## 四、善用自我暗示的力量

在心中告訴自己：「我一定能度過難關」；少想「我玩蛋了！」。

## 五、放自己一天假，做喜歡的事

若是學習情緒嚴重低潮、煩燥時，不妨放自己一天假，做喜歡的事。但注意使用次數，否則會有罪惡感喔！

## 六、運用各種壓力紓解良方

1. 深呼吸

2. 聽音樂

3. 肌肉放鬆

4. 運動

5. 其他：哭泣、唱歌、跳舞、畫畫、爬山、散步、泡熱水澡、讀本好書、看場電影、摺紙飛機並讓它飛起來、看看遠山、綠地、欣賞天空的變化、冥想自己置身於森林漫步…等均有放鬆效果。

