海怡寶血小學

《海寶「蜜」語》　　十月出版/第一期

編輯絮語：

本年度《海寶「蜜」語》再與各位家長及同學見面了。希望透過每期刊登的內容與家長分享「正向管教」孩子的資訊，增進親子身心靈的溝通及維繫良好的親子關係。

今期透過分享《如何與壓力共處，預防焦慮症》，協助家長以有效的方法關心子女的情緒狀況，讓小朋友選擇積極正向的生活。

德育及公民教育組提供

本期主題：如何與壓力共處，預防焦慮症

人生難免有逆境、困難和壓力，適量的困難和壓力可以使人成長和進步。只要你選擇積極正向地生活，快樂幸福就在你手中，就能與壓力共處，預防焦慮症。

《培養正面情緒》

當個人內心充滿正面情緒，例如愉快、感恩、滿足等，負面情緒也會隨之退減。培養樂觀思想及擴闊恰當的行為模式，有助擊退焦慮。

《全情投入的生活》

善用自己的優點及強項，投入生活，活出充實的人生，自然感到快樂幸福。調節活動的難度，提升個人的技巧能力，有助投入「神馳」狀態，減低焦慮。

《正向人際關係》

正面關係能滿足人的歸屬需要，使人感到快樂，也為人提供了社會支持。正向家庭及朋輩關係有助抵抗焦慮，雙方要付出時間共處，互相關懷及欣賞。

《意義》

若能了解進行活動的目的和意義，便有助減低焦慮和提升掌控感。了解活動的意義，便可訂立明確目標，有助增強達成目標的內在動機。

《成就感》

每個人都需要感到「我做到，而且做得很好」，才會感到真正的快樂和幸福。運用自己的品格優點於學習和生活上，加上合適目標，成就感提升，焦慮減退。

資料來源：http://www.lifeangel.org.hk/

讀書有法，壓力變動力

1. **避免拖延，做好時間**
   - 擬定讀書計劃，例如 :每日用多少時間及每週溫習多少天。
   - 挑選自己記憶力最強及精神充沛的時間讀書。
   - 決心實行，每日檢討和修訂。
   - 要避免干擾，例如 ： 拒絕朋友的長氣電話和邀約。
2. **讀書秘訣**
   - 用眼睛快速閱讀，不要用筆或手指輔助。
   - 劃下內容要點及關鍵字眼。
   - 仔細思考及熟讀重點。
   - 定期溫習，加深記憶。
3. **增強記憶**
   - 聯繫法 ： 利用影像思維加強記憶。
     例如 :「床前明月光，疑是地上霜」，
     聯想成一幅圖畫，有助記憶。
   - 單元法 ： 將繁複的東西化簡，例如 :234578912354，
     將之化成 234，578，912，354 等單元。

身心健康小貼士

1. **避免拖延，做好時間管理**
   焦慮很多是源於短時間內需完成很多或很困難的事情，而愈是拖延，則壓逼感愈大，焦慮也愈強。及早計劃時間去處理事情，焦慮自然會減少。
2. **訂立合理目標**
   焦慮有時會因為對自己要求過高而出現。為自己訂立適合自己及符合現實的目標，不斷反省和檢視，量力而為，出現焦慮的機會也會減低。對不可能達到的目標，要學習放手及寬容接納「次好」，才能全情投入生活。
3. **找人傾訴**
   與人傾訴後，負面情緒會隨之宣洩，壓力和焦慮會因此而得到紓緩。
4. **保持樂觀**
   糾正自己的負面思想，多以正面的角度去看事情，可令自己心境保持愉快，更有力量面對生活的挑戰。
5. **均衡生活**
   身體健康方面是指有充足的休息和運動，飲食有節制。運動有強身健體、保持體態及紓緩緊張的功效，是預防或消除焦慮的重要環節。
6. **增強解決問題的能力**
   向成功的人、長輩及專家求教，學習更多有效解決問題的方法，可使自己的努力更有成效，問題解決得好，焦慮自然化解。