

所以消極的發洩方法絕非消除壓力的正確方法。把挫折的阻力視為未來更成功的動力，增強對挫折的承受力，多想些快樂事情，樂觀積極面對人生。逃避是不能解決問題的，只有面對才能克服它。

結論

既然壓力是生命中無可避免的，一如人生總有甜、酸、苦、辣、喜、怒、哀、樂。我們何不把它視作考驗？倘若我們能把它戰勝，它便是我們成功路上的「踏腳石」。假若我們只會逃避不敢面對，它只會成為「絆腳石」。所以消極的發洩方法絕非消除壓力的正確方法。

我們要設法不受挫折困擾，把挫折的阻力視為未來更成功的動力，多想些快樂事情，樂觀積極面對人生。逃避是不能解決問題的，只有面對才能克服它。

既然壓力是生命中無可避免的，一如人生總有甜、酸、苦、辣、喜、怒、哀、樂。我們何不把它視作考驗？倘若我們能把它戰勝，它便是我們成功路上的「踏腳石」。假若我們只會逃避不敢面對，它只會成為「絆腳石」。所以消極的發洩方法絕非消除壓力的正確方法。我們要設法不受挫折困擾，把挫折的阻力視為未來更成功的動力，增強對挫折的承受力，多想些快樂事情，樂觀積極面對人生。逃避是不能解決問題的，只有面對才能克服它。

後記

今期專題版的題目在多番波折下，終於立定方向。筆者在趕稿期間，完全感受到實實在在的壓力，既有考試逼近、又有繁重的功課，更面臨交稿的壓力。如此壓力逼人下，筆者亦曾想過逃避。幸好，最終也選擇勇敢面對，現在總算雨過天青。不知讀者在面對烏雲密佈的心情時，又如何撥開雲霧見青天呢？希望看畢此文後，會帶給大家一點啟示！