

6C 陳鏗婷

我覺得健康生活不只是包括做運動和均衡飲食等等的問題，因為其他方面也是很重要的，例如：心理上和生理上也是缺一不可的。

首先，我們就從最簡單的保持心境開朗開始說吧！我們要適量地控制我們的情緒，情緒的好和壞也是出於我們的壓力，適當的壓力是一種力，可以推動我們積極向前，爭取更佳的表现；但是太多壓力的時候，就會使我們很煩躁，所以我們就要找一些方法來減壓，我想最好就是大哭一場。

然後，我們就要學習抵抗引誘。現在的青少年最令人擔心的問題是吸毒。如我們有堅定的意志，就不會被人引誘；相反，如果我們的意志薄弱，便很容易被人動搖，就會誤入歧途，後果嚴重。其實不單是吸毒的問題，年青人為了追上潮流，花費大量金錢買名牌，也是一個很好的例子。

此外，我們也需要培養抗逆能力。人生的高低起跌有時候也會給我們很大的壓力，有些人會看不開，去尋死解決問題。其實每個人都會有自己的高潮和低潮，只要我們克服了低潮，高潮就會自然地出現。

最後，是最重要的一項，就是有適當的休息，沒有適當的休息就會沒有精神和能量去做任何事，我們的休息不一這是睡覺的，聽音樂、玩一下電腦、看圖書等等的娛樂也是不錯的選擇。

只要我們能做到以上種種，我相信大家的生活一定十分多姿多彩呢！