

考試前，你們會不會有很大壓力呢？其實現時大部分香港的小學生在考試前都會有很大壓力。壓力的傷害很大，因為有機會令你情緒不安，甚至產生幻覺，所以我們需要找出減輕考試壓力的方法。以下是我的一些建議。

首先，我們可以聽一聽音樂，活動一下身體，舒展手腳，這樣不但能減輕考試壓力，還能夠減少肌肉疲累。

然後，我們可以訂立時間表，這個方法能令我們作息定時，而且能夠有固定的時間溫習，因為如果在考試前才溫習，就會非常焦急，壓力也會漸漸變大。

最後，我們可以和朋友聊天，分享學習心得，這樣也能減輕壓力。

壓力的傷害非同小可，所以我希望大家也能使用合適的方法來減輕考試壓力。

