

中文科「關注身心健康」徵文比賽

身心健康的重要性

姓名：周梓曦 班別：6A

近年來，有越來越多的學生飽受情緒、壓力困擾，而患上抑鬱症，並出現自殘的行為和自殺的念頭。在這個生活節奏急促的時代，家長往往更關心孩子的學業成績、技能，卻忽視了他們的內心世界和需要。

優異的學業成績和多樣的技能固然重要，但良好的心理狀態能讓我們在面對困難和挫折時，保持積極樂觀的心態，不被逆境所擊敗。

然而，在現實生活中，很多人常常忽略心理健康的重要性。由於長期的精神壓力、焦慮，因此影響了作息和飲食，這些問題正在悄悄侵略我們的健康。

若想保持身心健康，我們首先要養成良好的生活習慣。作息定時，保持充足的睡眠，並且要注意均衡飲食，亦要多做運動，例如跑步、游泳等。這樣不僅可以增加我們的免疫力，還能釋放壓力，讓身心得到放鬆。

同樣，保持良好的心理狀態也重要，在我們遇到挫折、逆境時，我們要學會調整心態，保持樂觀的心情。我們可以向父母傾訴，做一些自己喜歡的事，例如聽音樂、畫畫等等，好好紓緩一下。

只有身心健康，我們才能感受到人間美好，才能更加自信地迎接每一個挑戰。