

# 如何面对生活的压力



我相信在每个人的生活中肯定都会遇到压力,无论是政府的领导人、上班族、老师、家长,还是学生。压力是无法避免,因此我们应该要学习如何解决遇到的困扰,以至于不会有太大的压力产生。

在这个疫情阶段,政府各部门的领导人身受巨大的压力。他们想方设法

拟定许多防疫措施,还要让人民服从。上班族为了挣钱养家糊口,每天熬夜加班,有些人甚至还因此生病。当老师的也不容易,每天除了讲课,还需要备课,甚至有时还要面对不认真的学生,也是令人头疼。而身为学生的我,虽然看起来压力比较小,但是我们也是有数不完的和考试和作业,需要努力去完成的。

我认为压力的存在并不是一件坏事,因为压力是前进的动力。打个比方来说,当我代表学校参加比赛时,虽然需要背负着压力,但是对我来说这是一种挑战,更是一种荣耀。因此我全心全意认真准备、努力奋斗练习。在这个过程中,让我产生责任感、上进心和不断前进的动力。

有句话说“任重而道

远”,我们都是有了责任和压力才会使自己成长前进。有时压力虽然很大,但如果选择逃避,即便是一个天资聪颖的人,都是在糟蹋他的天赋。我们一生一定会遇到许多压力,因此我们要想方设法找出可以舒缓压力的方式,因为压力一旦日积月累,即可能导致人们心理及生理状态出现生病的问题,因而做出伤害自己或他人安全的行为。

对我来说,减压方法有两种,一是无效减压,二是有效减压。无效减压就像是抽烟、喝酒、玩游戏,等等。这些会让你兴奋,给你快感的诱惑。但是它没有治愈能力只是转移了你的注意力,而且它还会让人上瘾,压力还没有解决,焦虑又跟了上来。那有效减压方法有哪些呢?

第一,你可以找一个你信任的人跟他交谈。第二、压力大的时候我们可以先休息一会儿,毕竟有句话是这样说的“休息是为了走更远的路”。第三,你可以做你喜欢做的事情来放松一会儿,比如说听歌,画画,弹吉他,等等。

总结,压力在我们的生活中是无可避免的事情,而我们应当学习用正面的方法来面对和解决,千万不要让自己陷入负面的情绪。事实上,在我们身边有很多比我们压力更大的人,但他们没有因此被击倒,反而是力争上游,我们可以学习他们的精神,让自己变得越来越好!

八华学校  
姓名:白悦秀  
班级:10 MIPA 2  
指导老师:刘智多

## 敬告各学校/中文补习班 老师/同学/家长

凡投稿并刊载于国际日报《师生园地》和《青年文苑》版的学生作文,将同时展示于本报官方网站 [www.guojiribao.com](http://www.guojiribao.com) (点击链接 [https://guojiribao.com/?page\\_id=47309](https://guojiribao.com/?page_id=47309) 即可查阅分享) 请各学校/中文补习班/老师/同学/家长们及时关注和分享孩子们的刊载作品,以资鼓励,并希望能激发同学们学习中文的兴趣、信心和热情。

投稿邮箱: [zhangying1951530@gmail.com](mailto:zhangying1951530@gmail.com)

## 农历新春

来去匆匆又新春  
传统佳节庆年丰  
对联红红挂门前  
烛光满堂亮家门

疫情病毒还流行  
从简单调过新春  
保重身体不出门  
免疫免灾务珍重

发上微信互祝贺  
恭贺各界新年好  
虎年捎来世太平  
顺心顺利万事宜

爸妈给我压岁钱  
我祝爸妈身康健  
祝愿弟弟勤学习  
弟弟称心许诺言

今年过年不如前  
唯和家人共团圆  
妈妈当了好厨师  
合家共享年夜饭

人人都添了一岁  
时光是何等宝贵  
我们要好好珍惜  
抓紧时光不浪费

曾秀娟  
椰风新村  
苏比亚老师指导

## 长知识



从小,我就想去有四季气候的国家游览。为什么呢?因为我想感受冬天的天气。

然而,你们知道我最想见识的东西吗?我最想看雪!

雪花有千姿百态的图案。即使有很多图案,但都是六角形的。雪花的图案有六千余种,但都没有两个形态相同的。雪花落下的时候不像雨一样。雪花落下时总是慢慢地飘落下来,而雨水却是急急忙忙地往下落,我们想抓都抓不到!

“雪花”顾名思义就是白色的。所以,我以为雪花都是白的,其实未必。有黄色的雪,像在中国新疆由于黄色的尘埃跟雪花夹杂着,就成了黄色的。雪有的是红色的,是因为雪花中带有许多微小的红藻。那是在最高峰珠穆朗玛峰的附近有过的。还有黑色的雪,像在欧洲,由于煤烟粘在雪花上。所以,雪花不一定是白色的,偶尔也会变颜色。

现代城民望学校剑桥中学三年级  
Sekolah Harapan Bangsa  
Moderland  
Cambridge Secondary 3  
学生姓名:林可钰 Chloe  
指导教师:张广宜老师

黄佳娜  
纯洁学校  
沈秀芬老师补习班  
2022年1月6日

## 我的妈妈

我的妈妈今年45岁,她的头发是中长发,她有深褐色不大不小的眼睛。她的皮肤白白的,鼻子高高的。她的笑容很美也很亲切。她的身高是1米6左右,体重60公斤。

我的妈妈非常喜欢徒步旅行。她特别喜欢去森林徒步。她喜欢山、瀑布等。她也喜欢去有山的地方徒步旅行,因为她觉得那种地方又漂亮又安静,可以放松心情。妈妈经常带家人和亲戚一起去徒步。她很喜欢吃甜的东西,特别喜欢吃巧克力。

我永远感谢她无条件的爱我和支持我。我很感激她,我很爱我的妈妈。

Hillary Hardjanto - 张馨双  
Bina Bangsa School - Bandung  
Secondary 1 - Zeal  
指导老师-刘阿田

## 我

我的名字叫曾爱丽,今年15岁。皮肤有些黑,头发乌黑发亮,黑黑的眉毛下面长着一双黑黝黝的眼睛,个子有点高,平时我朋友说像电线杆,还有我是个不爱说话的人,我是

一个喜欢安静的人。

我的童年趣事真是多得数不清,有一次我和小伙伴去河里洗澡,我跳进河里只敢在旁边玩,一会我去里面玩了一会,走两步水到我肩膀了,我下的赶快回去了。然后我在边上学游泳,可是我游了一次就趴下了,吓得我赶紧上岸了。顿时我两眼看不到了。我用衣服擦了洗下脸才看到了一点点,于是我有擦了一会,

看见了。吓得我再也不敢去了。还有一次我上一年级的时,和11小伙伴去过一条小河上的独木桥,我不敢过,于是我趴着过,咚的一声,不等小伙伴们反映过来,我就成落汤鸡了。怎么样,我的童年趣事好玩吧。

舞台是我的梦想,舞台能给我力量,我爱音乐。从小我就很热爱音乐,一心想当一名歌星,让自

己在歌声中感到快乐。有人说你不会成为歌星的声音又不好听,可是我自己说我一定可以,我要努力追求我的梦想,因为没有不可能事对这个世界如果没有努力。

曾爱丽(初中七年级上)  
山口洋南华中小学华文补习所  
LKP Norma Hidup cinta sejahtera  
Singkawang-kalbar  
辅导老师:刘小红

## 我的好朋友

窗外正下着大雨,看着倚在门边的那把伞,瞬间把我的思绪拉回到那场让我和小乐结下不解之缘的大雨之中。小乐是我的同班同学,她的性格外向,有一双明亮的眼睛和一头乌黑的长发,我们都觉得她长得很好看。

有一天,放学时,忽然下起了倾盆大雨。因为忘了带雨伞,我只好站在校门口等雨停。

雨正哗哗的下个不停,小乐路过校门,看见我站在那儿,连忙拿出伞走上前问我是否愿意和她一起回家。我高兴地一口答应了,我们撑着伞兴致勃勃地走回家。

在回家的路上,我发现伞歪向我,把我整个人的身体都遮住了。我告诉小乐伞好像歪了。

她笑眯眯地说:“没歪呀。”

我感到奇怪,心想:“明明是歪向我!”小乐微微一笑,没说话。回到家,我发现小乐都被雨淋湿了,冷得全身发抖。我又感动又惊讶,她竟然可以为了一个不熟识的同学,宁可自己变成落汤鸡也不让我被雨淋湿。我连忙跑进屋内拿出一件衣服让她换上。

经过这一件事,我和小乐建立了深刻的友谊,

无论狂风暴雨或烈日当空,放学后,我们都会一起走回家,成了形影不离的好朋友。

那把倚在门边的伞是我们友谊的象征,保护着我们不怕日晒,不怕雨淋,也为我的年少岁月增添许多美丽的温情和回忆,我会永远珍惜它。

Bina Bangsa School PIK  
S1Truth - Katherine 黄子莹  
指导老师:戴文惠

## 爸爸的生日



我相信一家人在一起用餐时会促进与家人的关系。每天有固定的时间与家人共餐是一件非常幸

福的事情,并不是所有人都能够抽出时间与家人共度时光。我相信一家人一起用餐的主要好处是能

够互相交通、培养更好的饮食习惯,而且还可以节省开支。与家人共度时光就是与家人团聚的最佳方式。享受与家庭共度时光的最佳方式之一就是与家人一起用餐,因此能建立更亲密的关系。

在我父亲生日那天,我们去了位于Gading Serpong的De Boni Cucina意大利餐厅吃晚餐。那里的人很多,但是不会太吵闹。餐厅里播放出优美轻柔的音乐,让人感觉很舒服。菜单中提供各种各样的餐点供我们选择。最独特的部分是当意大利厨师

出来迎接每一张桌子时,他会推荐餐厅里最受欢迎的食物。我们点了一些美食,比如萨饼、意大利面等。那里的食物实在是太好吃了,真让我回味无穷。

饭后,我们一起与爸爸吃蛋糕、吹蜡烛、唱生日歌。当我再度回想起当时的情景,实在是让我念念不忘。

现代城民望学校剑桥中学三年级  
Sekolah Harapan Bangsa  
Moderland  
Cambridge Secondary 3  
学生姓名:林可钰 Chloe  
指导教师:张广宜老师

## 健康小贴士



在疫情期间,越来越多人身体处于亚健康状态,我对这个问题十分关注。要健康其实很简单。我每天都在做一些运动等让自己保持健康,下面我将分享一些我保持健康的小方法。

首先,要有足够的睡眠,人体在睡眠时身体得到修复,充足的睡眠是避免生病的最佳办法之一。其次,锻炼身体。日

常运动会促进新陈代谢,每天步行30分钟是最简单的运动方式之一,当然最好去健身房或运动俱乐部参加更多运动。

再次,多喝水。充足的水会促进消化,并保证身体的正常运转,因此要确保给身体提供足够的水分。

最后,多吃蔬菜和水果。吃各种形状、颜色和口味的蔬菜可以获得更多营养。

以上分享的小贴士都是我每天在坚持的,一起行动起来,让我们的身体更健康、更有精神!希望疫情能快点结束,让我们回归平静,恢复自由。

慈济中学11年级爱班  
李秋云  
辅导老师:万艳林老师



一天下午康康放学回到家,他看到妈妈生病就立刻放下书包,给妈妈拿了杯水。这时,妈妈对他说:“康康,你能帮我接妹妹去吗?”康康点头说:“好的,妈妈您就放心休息吧。”

康康四点半就到了幼儿园,他跟老师解释妈妈生病在家里休息后,就带着妹妹往家走。在回家的路上,妹妹看到了一个小公园,就问康康能不能在这个小公园,就问康康能不能在这里玩儿一会儿。康

## 接妹妹

康点了点头说:“可以的。”过了一会儿,大概五点半了,康康要带妹妹回家时,妹妹觉得还没有玩够,就大声地喊:“我还要玩!”

康康就对妹妹说:“妈妈现在生病了,需要我们来照顾她,就像她照顾了我们好几年一样。”

妹妹低下头说:“好的,我们先照顾妈妈,我明天可以再玩。”

他们俩笑了,就赶紧回家照顾妈妈去了。

Sinarmas World Academy  
Grade 5  
Bakhach, Jansie  
指导老师:郭琼

备注:这篇作文写的是作者帮助生病的妈妈到幼儿园接妹妹的事情。表达了要回报母爱的感情。