

懂得面對逆境，對青少年的成長是十分重要的。請你寫一篇文章，說明我們在日常生活中應該怎樣面對困難。

### 五丙 莊誼靜

現時青少年在成長過程中面對很多挑戰，常言道：「辦法總比困難多。」其實困難能成為進步的原動力，現在就讓我告訴大家青少年在日常生活中面對困難的方法吧！

在家庭方面，正值青春期的青少年容易焦躁不安，容易跟家人發生爭吵。這時候，青少年首先要跟家人互相尊重，找出發生衝突的原因，一起平心靜氣地解決問題，建立互信關係。此外，青少年可以與父母一起參與親子活動，例如郊遊、做運動或寫生等，藉此增加溝通及了解。

在學業方面，青少年面對呈分試或考試時，如有不懂的學習內容，他們可以請教師長，而不應逃避困難和自暴自棄。如果青少年感到太大壓力，他們可以做一些有益身心的活動放鬆心情，舒緩壓力。另外，青年人亦可主動找人傾訴，找出壓力的來源，嘗試各種消除難題的可行方法，積極樂觀地走出困境。

在朋輩關係方面，青少年會遇到被排擠、因金錢或物質的缺乏已被取笑、欺凌等問題。當青少年與別人溝通時，應該保持溫和的語調進行友善的接觸，用心聆聽、將心比心、設身處地去體諒別人。朋輩間對物質應建立正確價值觀，互諒互讓。

最後，只要我們養成健康的生活習慣，保持積極開朗的態度迎難而上，我們在逆境中必定能克服困難，擁有多姿多采的人生。

