一分鐘精神健康教室—來吧！扭轉衝動（https://www.youtube.com/watch?v=dyiHUe\_jY-Q&t=2s／https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/one\_minute\_mental\_health/txt\_bring\_it\_on\_reverse\_impulse.html）

反應不用急 先冷靜至得

「嘩，他這樣罵我，我現在真的生氣得差點想打人！等等，我還是先停一停，讓我現在先走到另外一邊，做深呼吸先冷靜一下。」

要考慮後果 以免嚴重咗

「他這樣說我，其實只是說事實而已，他又真的沒有冤枉我，如果我打他罵他，那不就變成是我不對？」

事件和反應 大小要相配

「我是生他的氣，他當着那麼多人的面前大聲說我做得不對，讓我很沒面子，不過我的反應又真的是太誇張，回想一下，其實又不是甚麼大事，我也不需那般激動。」

回應方法多 諗清楚先囉

「打他罵他會令大家做不了朋友，讓我想一下。呀！還是提醒他下一次私下跟我說，不要當着一班人面前說我就行了。」

衝動可扭轉 反應我控制

一分鐘精神健康教室

衞生署學生健康服務

2022年9月