一分鐘精神健康教室—來吧！扭轉衝動（海報文字）（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/one\_minute\_mental\_health/txt\_stop\_your\_impulse.html）

衝動行事容易令自己後悔，甚至帶來嚴重後果。以下是有效控制衝動的方法：

反應不用急 先冷靜至得

「他當眾指責我令我很生氣！我現在很激動，要先走開冷靜下來。」

要考慮後果 以免嚴重咗

「其實他沒有冤枉我，如果我還擊報復，那豈不變成是我犯錯？」

事件和反應 大小要相配

「又不是甚麼大事情，我的反應未免也太衝動和誇張。」

回應方法多 要選擇清楚

「我可以提醒他私底下跟我傾談而非當眾指責我，我便會較易接受。」

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