一分鐘精神健康教室—放下批評 表達所需（https://www.youtube.com/watch?v=z4EeJq\_IcnU／https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/one\_minute\_mental\_health/txt\_let\_go\_of\_criticism\_and\_express\_what\_you\_need.html）

批評會影響我們的人際關係，別人會覺得我們不友善，不願意與我們交往，使我們變得孤獨。批評，亦會令我們把焦點放在負面的地方，容易引起情緒困擾。學習重新組織自己的表達方式，做到不需要批評，便能清楚表達自己的喜好、渴望與想法。

重新組織說話表達

避免批評別人：「你喜歡那個偶像歌手有甚麼好呢，沒有實力只靠包裝，我喜歡那個便不一樣，歌曲全都是他自己寫的，比你那個厲害多了。」

應表達自己的喜好：「相對偶像派歌手，我更欣賞實力派歌手。」

避免批評自己：「真羡慕Chris，學業又好又受人歡迎，而我就是一個廢人。」

應表達自己的渴望：「Chris學業又好又受人歡迎，我也很想像他那樣。」

避免批評別人：「這個人在網絡群組亂說話，壞得很！」

應表達自己的想法：「這個人在網絡群組亂說話，我擔心會令看到的人不開心，覺得被別人排擠。」

一分鐘精神健康教室

衞生署學生健康服務

2022年9月