一分鐘精神健康教室—放下批評 表達所需（海報文字）（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/one\_minute\_mental\_health/txt\_express\_what\_is\_needed.html）

作出批評時，我們的焦點會放在負面的地方。如果我們慣性地批評自己或別人，會容易令想法變得悲觀，損害精神健康和人際關係。

多練習正面的表達方法：

表達自己的喜好

X「你喜歡的那個歌手不會作曲和填詞，不配做歌手！！」

V「我欣賞會作曲和填詞的歌手。」

表達自己的渴望

X「Chris讀書出色又受同學歡迎，我卻像一件廢物。」

V「Chris讀書出色又受同學歡迎，我真希望自己能像他那樣。」

表達自己的想法

X「這個人在網絡群組胡亂說話，簡直卑鄙無恥，小人一個！」

V「這個人在網絡群組胡亂說話，我擔心他這樣做容易令其他人感到被排擠。」

一分鐘精神健康教室

衞生署學生健康服務

2022年9月