一分鐘精神健康教室—停止重播憤怒片段（https://www.youtube.com/watch?v=iVUw7uKCzzg／https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/one\_minute\_mental\_health/txt\_stop\_replaying\_rage\_clips.html）

旁白：有沒有發現，當生氣的時候，腦內會不停重播那些令自己憤怒的片段，不停去找證據證明自己的憤怒是合理的，這樣不但沒辦法解決問題，只會令我們的心情很難平復。

畫面文字：轉移注意力

旁白：可以做其他事情以轉移專注力，例如找人聊聊天，或者做一些簡單又有趣味的活動。

畫面文字：集中在此時此刻

旁白：如果思緒不知不覺間飄到之前的憤怒片段，便提醒自己集中於此時此刻。

畫面文字：做個旁觀者

旁白：當憤怒想法浮現出來時，我們可以想像自己是一個旁觀者，以抽離的態度，看着這些念頭由一面出現，然後慢慢地於另一面消失，避免因「火遮眼」而作出衝動的行為。

畫面文字：轉化怒氣

旁白：憤怒很多時是一個訊號，告訴我們心底裡有些渴求未得到滿足，我們給予多一點時間去了解自己憤怒的根源，這樣便可以對症下藥，作出適當的行動，去改善情況。

一分鐘精神健康教室

衞生署學生健康服務

2022年9月