一分鐘精神健康教室—停止重播憤怒片段（海報文字）（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/one\_minute\_mental\_health/txt\_stop\_recalling\_anger.html）

以下幾個方法能幫助我們，在生氣的時候，停止在腦內重播那些令自己憤怒的片段：

做其他事情去轉移注意力

‧例如：找人聊天，或做簡單又有趣味的活動

集中在此時此刻

‧當思緒飄到以前的憤怒片段，便提醒自己集中在此時此刻

做個旁觀者

‧想像自己是一個旁觀者，抽離地觀看憤怒念頭從一面出現，然後飄到另一面消失

轉化怒氣

‧憤怒往往是一個訊號，告訴我們心底裡有些渴求未得到滿足

‧多了解自己憤怒的源由，以作出適當的改善對策

一分鐘精神健康教室

衞生署學生健康服務

2022年9月