情緒健康學生自助錦囊—提升心理健康的建議：控制衝動相關狀況（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/txt\_impulse\_control\_issue.html）

控制衝動相關狀況

有控制衝動相關狀況的人士，可能會在說話／行為上表現衝動，或在排隊／輪候時欠缺耐性。亦可能在別人完成問題之前搶著說出答案、打斷別人的說話、或在不適合的時候發言。

如你有控制衝動的問題，你可以考慮以下建議：

‧在任何時候也要恪守三個「不」的原則：不傷害自己、不傷害別人、不破壞物件

‧訓練自制力：克服「要即時獲得滿足」的慾望，提高對延遲滿足的忍耐力

- 深呼吸

- 喝水

- 到洗手間洗臉

- 從10開始倒數

- 找你喜歡的食物和飲品，嘗試品味每一口

- 離開現場

- 散步

‧行動前，要先冷靜，細心觀察，構思行動

- 嘗試去了解行動的理由，而非只是行動的方法

- 在構思行動時，代入以第三者的角度（例如：家人和師長好友）去觀察現場的情況。嘗試想像在不同時間、不同環境和不同行為下，情況會變得如何不一樣

‧行動前，仔細思考你打算作出的行動的好處、壞處和可能引起的後果

‧用提示卡來提醒自己使用合適的方法讓自己冷靜

‧避免打斷別人的說話，並專心聆聽。學習社交技巧有助你與人相處

‧多與家人和師長好友分享想法和感受，使他們更能體諒、支持和幫助你

衞生署學生健康服務

2020年6月