



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

