

应付压力以 迈向终生健康

愤怒是由压力引起的一种主要的情绪问题。我们面对压力 包括家里，学校或工作上，过多的压力若持久不退和妥善处理 会引起愤怒。

请在您愤怒时这么做：

- 知道自己在生气
- 说：“我正在生气！”
- 尝试冷静和保持冷静
- 计算至10，折掉，深呼吸
- 说：“冷静，没什么大不了”
- 找出您生气的原因，鉴定问题
- 尽力听取另一方的意见
- 勿说伤害或伤害另一方的话
- 若您已情绪失控，即刻离开现场
- 若无法控制自己，应向知己倾诉
- 学习原谅和忘怀 孰能无错

可助您少发脾气的方法：

- 积极思想
- 遇到问题时勿埋怨他人或情况
- 学习喜欢自己
- 学习放松
- 培养爱好
- 抽时间陪家人，工作和休闲
- 确保睡眠充足
- 要有谈话对象
- 学习有主见
- 为自己设定实际的目标



“控制怒火
以减压”



作出生活改变 以迈向 终生健康！



迈向终生健康

迈向终生健康之钥
在于遵照健康的生活方式，
包括：

- 吃得健康
- 经常运动
- 身体
- 不吸烟
- 学习应付压力



健康生活方式的利益：

- 改善您的健康状况
- 减低您患上糖尿病、心脏病、中风和高血压等疾病的风险
- 使您更满意自己的样子和感觉
- 使您更有精力和活力享受人生

