

當你情緒不好的時候

情緒低潮的時候，可能會衝動的做出日後後悔不已的事，即使我們無法理性地控制自己，也應該時時警戒在心。避免做下列這些事，雖然不見得會使你情緒好轉，但至少不會更壞。

- 不要去量體重。
- 不要聽哀傷的音樂。
- 除非是很嚴重的問題，否則不要告訴父母，因為他們會連續半年不忘提起這些事。
- 不要去情侶常進出的地方，像公園、電影院等。你會以為除了自己，世界上每個人都很快樂。
- 不要去選泳衣。
- 不要去剪太時髦的髮型。
- 不要和凡事講求效率或急功近利的人一起做事。
- 不要打電話給以前的男友，也不要再捲進原來的感情漩渦裏，情緒已經够差了，你沒有必要再犯錯。
- 不要去分析你的經濟狀況。
- 不要單獨開一盒巧克力糖來



快樂童年(陳鎮山攝)

吃。

- 不要對孩子、丈夫或寵物發洩情緒。
- 不要想另找工作，也不要想着要升遷，你的情緒必然會自信，因此，被拒絕的可能性很大。
- 如果你的男朋友不急着和你結婚，不要和他談結婚這個話題。
- 不要急着去洗那些堆積很久的衣服。
- 不要漫無目的的上街購物。

你買的任何一件東西，可能在第二天就更壞了你的情緒。

- 不要跳體育課，因為你需要一些運動來發洩自己。
- 不要在此時重新佈置房間。
- 不要想去取悅情緒不好的人。你會一頭栽進去而使你的緒情更糟。
- 不要爲了沒處發洩而大吃一頓，否則今後幾個月你都必須爲節食而煩惱。



原裝進口 歷史悠久

最純正
蓖麻籽粕

含有成分：
氮 6%
磷 2%
鉀 1%
有機物 91%

新包裝上市

土壤改良 最佳有機質肥料

泰國蓖麻油工業公司(直接販售)

請洽各地肥料商、農藥行、農會、青葉社

服務處：(02)7044259 泰坦企業公司

(052)541017 林木榮 (045)874571 農友行

(036)663659 張金海 (089)322767 陳啓明 (036)882128來興公司

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、柑桔、蕃石榴、蘆筍、枇杷、榛果、荔枝、蓮霧、茶樹、蕃茄、草莓、菸草、蔬菜、瓜類、豆類、甘蔗、蘿藦、花卉。