

停止回放愤怒片段

以下几个方法能帮助我们
在生气的时候
停止在脑内回放那些令自己愤怒的片段

做其他事情去转移注意力

例如：找人聊天，或做简单又有
趣味的活动



集中在此时此刻

当思绪飘到以前的愤怒片段，便提醒自己
集中在此时此刻



做个旁观者

想像自己是一个旁观者，抽离地观
看愤怒念头从一面出现，然后飘到
另一面消失



转化怒气

愤怒往往是一个讯号，告诉我们心底里
有些渴求未得到满足。
多了解自己愤怒的源由，以作出适当的
改善对策

