

来吧！扭转冲动

冲动行事容易令自己后悔，甚至带来严重后果。
以下是有效控制冲动的办法：

反应不用急 先冷静才行

「他当众指责我令我很生气！我现在很激动，要先走开冷静下来。」



要考虑后果 以免严重了

「其实他没有冤枉我，如果我还击报复，那岂不变成是我犯错？」



事件和反应 大小要相配

「又不是甚么大事情，我的反应未免也太冲动和夸张。」



回应方法多 要选择清楚

「我可以提醒他私底下跟我倾谈而非当众指责我，我便会较易接受。」



冲动可扭转 反应我控制

