

# 停止重播憤怒片段

以下幾個方法能幫助我們  
在生氣的時候  
停止在腦內重播那些令自己憤怒的片段

## 做其他事情去轉移注意力

例如：找人聊天，或做簡單又有  
趣味的活動



## 集中在此時此刻

當思緒飄到以前的憤怒片段，便提醒自己  
集中在此時此刻



## 做個旁觀者

想像自己是一個旁觀者，抽離地觀  
看憤怒念頭從一面出現，然後飄到  
另一面消失



## 轉化怒氣

憤怒往往是一個訊號，告訴我們心底裏  
有些渴求未得到滿足。  
多了解自己憤怒的源由，以作出適當的  
改善對策

