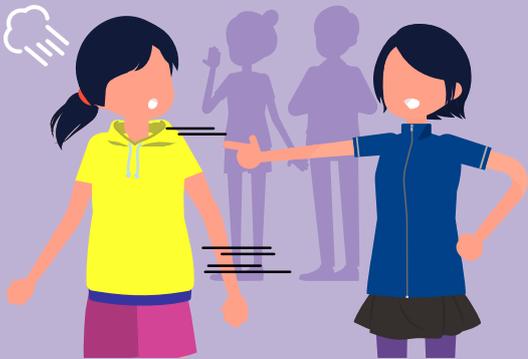


# 來吧！扭轉衝動

衝動行事容易令自己後悔，甚至帶來嚴重後果。  
以下是有效控制衝動的方法：

## 反應不用急 先冷靜至得

「他當眾指責我令我很生氣！我現在很激動，要先走開冷靜下來。」



## 要考慮後果 以免嚴重咗

「其實他沒有冤枉我，如果我還擊報復，那豈不變成是我犯錯？」



## 事件和反應 大小要相配

「又不是甚麼大事情，我的反應未免也太衝動和誇張。」



## 回應方法多 要選擇清楚

「我可以提醒他私底下跟我傾談而非當眾指責我，我便會較易接受。」



## 衝動可扭轉 反應我控制

