

「發生衝突時，氣難下、意難平，怎麼辦？」

衝突下的

又情尋



- ♥ 衝突消耗力量，選擇健康方法，照顧身心
 - ♥ 劃分又電空間 (例如不在睡房討論)
 - ♥ 框出又電時間 (例如晚上9時後不討論)
 - ♥ 暫停爭論，轉換焦點，可能諗到新觀點

親情



- ♥ 保持關係最緊要
 - ♥ 意見不合 ≠ 互相敵對
 - ♥ 宜維持連繫溝通，忌決絕cut線
- ♥ 張開雙手來個大擁抱，給自己、也給關心你的親人

尋回



- ♥ 尋回互相關懷的初心
- ♥ 深深呼吸，放鬆一下，尋回清晰的頭腦
 - ♥ 不讓怒氣主宰，尋回情緒控制權
- ♥ 不讓衝突阻礙，尋回正常生活規律