

【情緒控制—當你生氣了怎麼辦？】

你是否常常問自己：為什麼生氣時總是無法克制自己？總是不自主就罵人、摔東西，或是把事情搞砸？其實情緒控制是可以學習的，讓我們一起來看看有什麼方法。

如何察覺自己生氣的徵兆？

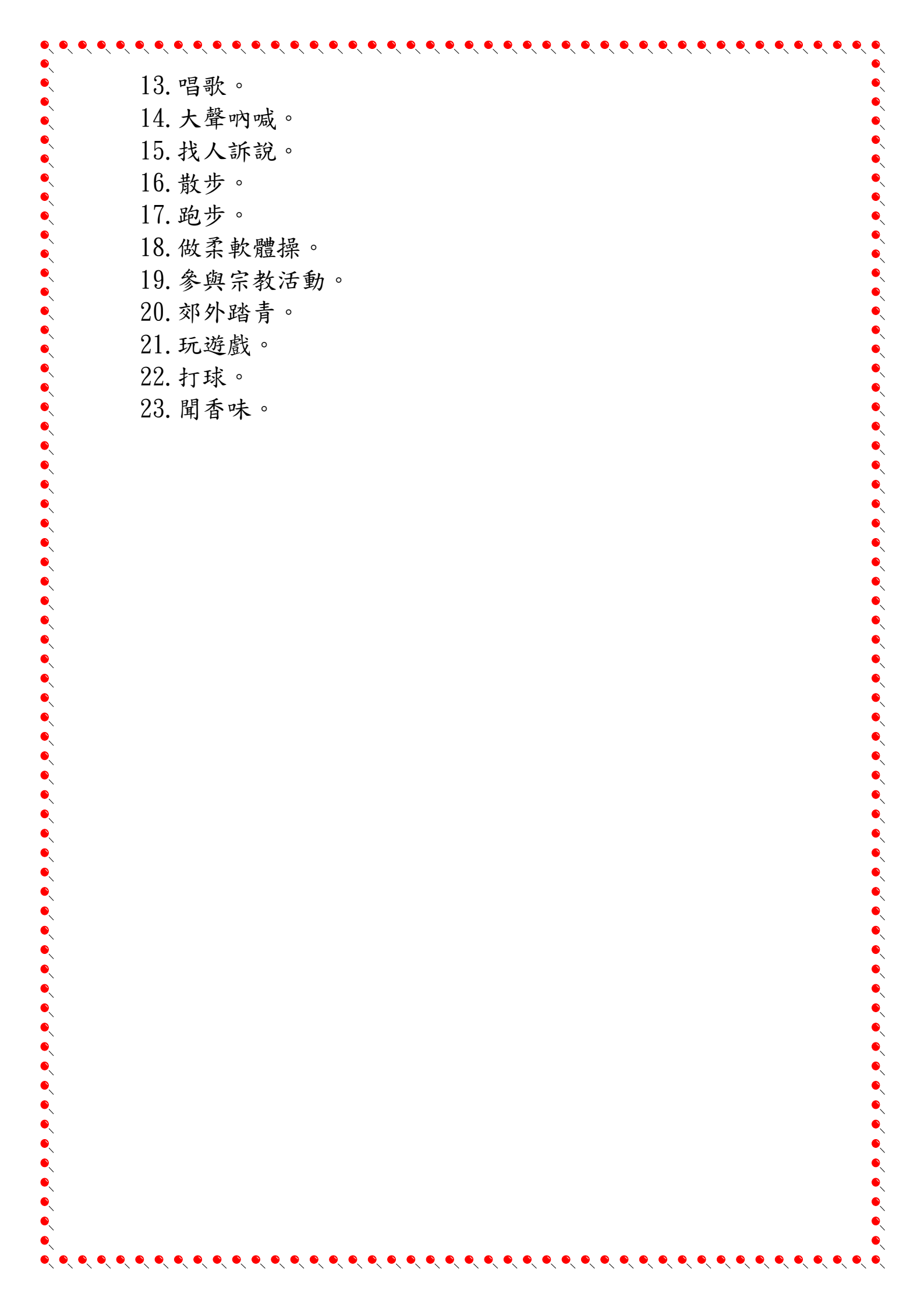
皺眉、臉色漲紅、呼吸急促、說話音量提高、胸口發悶、手勢變大。

如何打破被生氣牽著走的模式？

1. 暫停一下：感受到自己生氣時，先深呼吸、從一數到十或者更久，直到心情可以平靜下來，再繼續處理事情。
2. 離開現場：離開當時的環境能有效降低繼續爭吵的行為。
3. 找出自己生氣的原因。
4. 了解自己發洩情緒的方式。
5. 發現負向思考，改為正向思考、理性思考。
6. 面對及解決問題："我"當作句子的開頭，以情緒的字眼來表述自己的立場。

如何有效處理情緒？

1. 深呼吸：吸氣時，幻想呼出各樣壓力，令自己身心舒暢。
2. 冥想鬆弛練習："與自然融為一體"想像以下的情景—蔚藍的天空，新鮮的空氣、美麗的天虹，青綠的草地，清幽的花香。
3. 溫水浴。
4. 睡覺。
5. 祈禱。
6. 聽音樂。
7. 將感受寫出來。
8. 看書。
9. 閱讀報紙。
10. 看電視。
11. 收拾東西。
12. 忙碌工作。

- 
13. 唱歌。
 14. 大聲吶喊。
 15. 找人訴說。
 16. 散步。
 17. 跑步。
 18. 做柔軟體操。
 19. 參與宗教活動。
 20. 郊外踏青。
 21. 玩遊戲。
 22. 打球。
 23. 聞香味。