

管理情绪

你容易发火吗？这几个贴士能帮你避免发火，也能改善你和朋友和家人的关系。

写下让你生气的常见情况

碰到这种情况的时候，你就可以注意自己的心态和思想，提醒自己不要生气。



注意体征

当你生气时，你的身体有什么感觉？例如，有些人感觉很热，有些开始出汗，还有人做不下来。这就是生气体征。

平静身心

慢慢深呼吸几次，再数到五。这样做，直到你的身心平静下来了。

