



我不開心的時候會...

哭



當我感到不開心時，有時我會哭起來。

當我哭的時候，眼睛會擠在一起流淚，音量適中，不會讓人有討厭或吵耳的感覺。

令我不開心得要哭的事情：

向別人傾訴

哭可以即時抒發我不開心的情緒，但有時我也想告訴別人，有關我的不開心。

我可以在哭完之後，用冷靜和溫和的語氣，找一個當時願意聽我傾訴的人，那個人可以是朋友、老師、姑娘或家人。

我可以向他傾訴不開心的事，甚至向他請教解決方法。

我會向別人傾訴的事情：
