



# 我憤怒的時候會...

## 離開冷靜一下



當我感到憤怒時，有時離開冷靜一下，心情就會好轉。  
我可以在安全的情況下，先告訴別人，例如：「我想冷靜一下，到外邊走走，可以嗎？」然後用手指向我會到的地方，讓別人有需要時可以找到我，在別人知道及允許下，我可以稍為離開，並冷靜一下。

冷靜的時候，我可以飲凍水、深呼吸等。

當我冷靜過後，心情就好多了，這時我就會返回原處。

這樣，就可以抒發我憤怒的情緒，而不會影響別人。

令我憤怒得要離開冷靜一下的事情：

## 發洩



當我冷靜過後，心情仍未平伏，我還是覺得有點憤怒，我可以找些方法發洩。

發洩的方法可以是打枕頭、撕紙等，但不可以傷害或影響到別人，這樣會引起麻煩的。

令我憤怒得要發洩的事情：

---

## 向別人傾訴

發洩可以即時抒發我憤怒的情緒，但有時我也想告訴別人，有關我生氣的事情。

我可以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，甚至向他請教解決方法。

值得我向別人傾訴的事情是：

---

我可以傾訴的對象有：

---

