



「引發」怒氣的行為

- 互相指責
- 生氣時爭吵
- 大吼大叫
- 沉溺於受傷的感覺
- 計劃要報仇
- 採取任何形式的暴力行為



「澆熄」怒氣的技巧

- 從1數到10以上
- 進行非競爭性的運動
- 沉思、祈禱和放鬆
- 到外面去
- 選擇對你有幫助的想法
- 聽令人平靜的音樂
- 深呼吸