

1

知道自己敏感的问题

想想什么让你生气。似乎总让你脾气发作的人或地方。当你知道自己敏感的问题时，你可以避免生气。

2

知道自己的预警系统

在你脾气发作之前，你感觉会有所不同。对于有些人来说，会出现沉重的呼吸。另外的人则感觉血往上冲。学会留意这些迹象，你就可以在陷入麻烦之前进行第 3 步。

3

知道跳脱的开关在哪里

你可能决定走开。有些人会停下来数到 10。其他人则说出可以缓和局面的惯用语。如果你准备了这些方法，那么无论发生什么情况你都能控制自己。

冷静！

一旦你摆脱情绪的左右，请向自己致敬。你很强大。你能掌控局面。你驾车通过了一个打滑的弯道，却没有失控。

什么令我发作

写下让你发脾气的事情