

## 憤怒管理

### 憤怒管理活動

1. 畫紙並撕紙
2. 撕紙
3. 對著枕頭尖叫
4. 找一個嗜好－煮飯、打掃、跑步
5. 推牆
6. 將球滾到腳下
7. 聽音樂
8. 編一個故事
9. 追蹤你的情緒
10. 數到 10
11. 壓力球
12. 到山頂無人的地方大喊大叫

### 因應策略

確認你生氣了－明白感到生氣是完全正常的，而且你感到煩惱一定是有原因的

- \* 了解你為什麼生氣並且能夠在適當的時候用語言表達出來

### 認知重組－改變你的思考方式

\* 試著從不同的角度思考為什麼其他人會感到憤怒等，或如何將你的憤怒轉變為另一種看待事物的方式

- \* 你生氣了，為什麼？ 下一步你會做什麼？

- \* 有時思考事物的方式不同

- \* 例如：我很生氣，因為我的朋友未經詢問就使用了我的筆

\* 我為什麼生氣？ 因為我沒有感到被尊重和重視。 當鋼筆屬於我時他們沒有徵求我的許可

\* 對於這種情況，還有什麼值得思考的呢？ 也許在我朋友家裡，他們通常不會向別人借東西

\* 思考過程：我的朋友借過筆，但沒有要求的習慣，也許我的朋友需要知道，做事也有不同的方式

請幫助自己設計一個計劃來管理你的憤怒: