

# 我的壞脾氣

正面情緒

你是不是動不動就生氣，周圍的人常被你的壞情緒嚇到呢？其實，只要改變情緒表達的方法，就不會這麼生氣，也不會破壞好朋友的感情！

## 為甚麼會生氣？

我們會覺得不高興，很多時候是因為事情不能按照自己的想法進行而惱怒，也就是「不順心」。面對這種情況，有些人會不說話、不理人或哭泣；有些人表現得很激動，要大罵或摔東西，心裏才覺得舒服一點。



生悶氣的人會說，這是他的自由，過一會兒就會恢復正常。動口或動手的人說，生氣當然要發出來呀！但是，這兩種想法都不好，生悶氣和發脾氣都會影響到別人。



## 脾氣來了，怎麼辦？

下次又想生氣時，去照照鏡子吧！這時的你會比平常好看嗎？當然不會。大人常說「相由心生」，就是這麼一回事！

當你想生氣時，可以找一件能集中注意力的事情來做。比如說，抬頭看看今天的雲是多或少？它們移動得快不快？或閉起眼睛想一首最長最長的詩……

從小到大，每個人多少都會遇到不順心的事。如果可以開始學習做個開心的人，世界會因為你而更加愉快！你也會得到更多幫助和肯定。