

# 控制你的脾氣

1. 第一步是**確認**“脾氣”是自己最大的問題，它使一切變得更糟。
2. 一旦你已經承認你的脾氣問題，可**找人傾談**自己的問題。
3. 能成功控制憤怒的人都說，最有效的方法是**找出什麼情況**使自己最有可能發脾氣。
4. **找專家查明情況**，尋求輔導或類似的方法會對你有幫助。
5. 一旦發現自己有情緒轉差的風險，這是**早期的警號**，要留意你內裡到底發生了什麼事使怒氣上昇。
6. 如果你發現到自己有這早期的警號，要**慶幸自己還可避免**或至少限制了事情對情緒的影響。
7. 研究發現，人們成功控制脾氣取決於能否找到早期的警號，並**採取快速的行動**避免情況惡化。
8. 下一步是**找出哪些行動可迅速地防止**引發情緒問題，避免怒氣進一步上昇。
9. 找出最適合自己的方法！**試著發現**反映自己正改善的指標。也許你已經開始遠離潛在的危險，告訴別人你的改變。
10. 最後，**慶祝每一小步的進步**，它們加起來就是一個很鼓舞的歷程！