# 迅速消除怒气五法则

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-09-12

*火气大，爱发脾气，实际上是一种敌意和愤怒的心态。当人们的主观愿望与客观现实相悖时就会产生这种消极的情绪反应。心理学研究表明，脾气暴躁，经常发火，不仅是强化诱发心脏病的致病时，而且会增加患其它病的可能性。因此为了确保自己的身心健康，必须学会控...*

火气大，爱发脾气，实际上是一种敌意和愤怒的心态。当人们的主观愿望与客观现实相悖时就会产生这种消极的情绪反应。

心理学研究表明，脾气暴躁，经常发火，不仅是强化诱发心脏病的致病时，而且会增加患其它病的可能性。因此为了确保自己的身心健康，必须学会控制自已，克服爱发脾气的坏毛病。

意识控制当愤愤不已的情绪即将爆发时，要用意识控制自己，提醒自己应当保持理性，还可进行自我暗示：“别发火，发火会伤身体”，有涵养的人一般能做到控制。承认自我勇于承认自己爱发脾气，以求得他人帮助。

如果周围人经常提醒、监督你，那么你的目标一定会达到。反应得体当遇不平之事时，任何正常人都会怒火中烧，但是无论遇到什么事，都应该心平气和，冷静地、不抱成见地让对方明白他的言行之所借，而不应该迅速地做出不恰当的回击。

从而剥夺了对方承认错误的机会。推己及人凡事要将心比心，就事论事，如果任何亨倩，你都能站在对方的角度来看问题，那么，很多时候，你会党得没有理由迁怒于他人，自己的气自然也就消失了。

宽容大度对人不斤斤计较，不要打击报复，当你学会宽容时，爱发脾气的毛病也就自行消失了。现在开始现实生活中，一些人常常说：“我过去经常发火，自从得了心脏病我才认识到，任何事情都不值得大动肝火。

”请不要等到患上心脏病才想到不发火，要想克服金发脾气的坏毛病，此从今天开始吧。

..

迅速消除怒气五法则责任编辑：飞雪 阅读：人次

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找