

黃靜雯老師



書名：《《別成為被憤怒支配的人！》》

內容簡介：

別人把你的物品摔在地上時，你會發脾氣並大叫大嚷嗎？

玩遊戲機輸掉時，你會大力地把東西往地上丟嗎？

你的玩具被搶走了，你感到很委屈然後大哭起來嗎？

別人竊竊私語時，你會感到不安，懷疑別人在說白己嗎？

當別人令你失望時，你會立刻大聲地責罵對方嗎？

如果你的答案都是「是」，那代表你是一個容易發怒和焦躁的孩子。你喜歡這樣的自己嗎？這本書將會讓你學會管理情緒，控制憤怒，你也借來看看吧！