

更積極的方法

將事情經過告訴家人或朋友。

告訴自己：「我是有真材實料的」。

增強練習，讓自己有更高超的技術。

想像自己終有一天獲得認同。

洗個溫水浴，舒緩心情。

對著大海或空曠地方大叫。

做30分鐘運動，如緩步跑、踏單車或跳繩等。

打枕頭或一些不會傷害自己的物件。

即時舒緩

如何紓解

委屈感

華仔在足球隊中一向是後備位置，但他常加強練習，希望能有出色表現，今天，終於華仔可以代替受傷的隊友出賽，華仔十分進取，並取得一球入球，他十分高興，教練亦稱讚華仔，但有些隊員卻竊竊私語，認為華仔這次只是「幸運」，並不是有甚麼「技術」，華仔聽後很生氣。這個晚上，華仔心情仍未能平伏下來，但不知道要如何宣洩。上面有8個宣洩情緒的妙法：

