



家人不是你的 出氣筒

保護專線 **113** 緊急報案 **110**
男性關懷專線 **0800 - 013999**

發現情緒

生氣不是不好，只是在發現自己生氣的情緒後，先接納自己的反應，不要急著批評或是採取行動。

辨識原因

建議先離開衝突現場，冷靜想想：「發生什麼事了？」才能針對問題找到真正的原因，或許有時你根本不知道自己在氣什麼，或是不敢對真正惹你的人生氣，而把情緒發洩在家人身上。

適當表達

很多事情並不容易分得清楚「都」是誰的「對或錯」，先拿掉「白癡、都是你的錯...」等指責的情緒性字眼，再理性表達自己的立場。



臺中市 Taichung City Domestic Violence and
Sexual Assault Prevention Center
家庭暴力及性侵害防治中心

廣告