

如何面對負面情緒

曾品馨

當人們面對負面情緒時，有的人會選擇逃避不理它，有的人則選擇面對它，而我當然選擇面對它；當我面對負面情緒時，我會去聽一些比較輕柔的音樂，讓自己的情緒慢慢地緩和下來，再去思考解決方法或是去找媽媽訴苦，因為媽媽會靜靜地聽我把所有的委屈講出來，並安慰我，同時會讓我的負面情緒消失不見。所以面對負面情緒時，我們要去面對它，不要遷怒別人。

如何面對負面情緒

黃妤真

當我的心情不開心時，我第一個想到的人是我的好朋友馮詩艷，我會把我不高興的事情和她說，她會跟我聊天、玩遊戲、逗我笑…等等。

當我心情難過時，我會唱歌，只要把我難過的心情大聲地唱出來，我就會覺得非常快樂。

每個人都會有心情不好的時候，也會有傷心難過的時候，這時候只要把你心裡面的感受說出來，心情就會變好喔！