

Câu trả lời cho những câu hỏi này rất sâu sắc bởi chúng chỉ ra rằng, chúng ta phải thận trọng với những tình huống mà khi Ngài Hyde bên trong chúng ta sẽ kiểm soát. Khi sắp phê bình chúng ta trước mặt mọi người, có thể chúng ta sẽ đáp trả lại bằng một bức thư điện tử với những lời lẽ phản bác kịch liệt. Liệu sẽ tốt hơn chẳng nếu chúng ta lưu bức thư đó vào mục thư nháp một vài ngày?

Sau đây là một số ví dụ nữa về cách bảo vệ chúng ta khỏi chính bản thân chúng ta:

Quan hệ tình dục an toàn

Nhiều bậc phụ huynh và trẻ vị thành niên, khi đang ở trong trạng thái “lạnh” và lý trí, có xu hướng tin rằng lời hứa về sự kiềm chế “Hãy nói không” là biện pháp phòng vệ đầy đủ để tránh các bệnh truyền nhiễm và mang thai ngoài ý muốn. Nhưng nghiên cứu của chúng tôi chỉ ra rằng khi cảm xúc đang thăng hoa, tất cả chúng ta đều có nguy cơ chuyển từ “Hãy nói không” sang “Có” và nếu không có sẵn bao cao su, chúng ta sẽ có thể sẽ nói có, bất chấp các rủi ro.

Điều này nói lên điều gì? Thứ nhất, chuẩn bị sẵn bao cao su là một việc làm cần thiết, lúc nào cũng phải sẵn có để đề phòng. Thứ hai, trừ khi chúng ta hiểu được chúng ta phản ứng thế nào trong một trạng thái cảm xúc, nếu không chúng ta sẽ không thể dự đoán được sự chuyển đổi này. Đối với trẻ em vị thành niên thì vấn đề này trở nên nghiêm trọng hơn. Vì vậy, giáo dục giới tính nên tập trung nhiều hơn vào cách làm chủ được những cảm xúc phát sinh khi