

你一定要知道这几个控制情绪的简单技巧，如果周围的环境让你感到不安，按摩大拇指就能使你冷静下来。如果身处在恐惧害怕的环境下，握住时只会让你平复下来，如果感到愤怒的时候，拉扯自己的中指，就能抵制住愤怒的情绪。如果感到紧张的时候，摸一摸自己的小拇指，就会使你冷静下来。手指的刺激会变成一种心理暗示，可以有效的控制你的情绪。