Họ và tên: Lê Ngọc Hà.

Mã SV:621126.

Lớp:K62CNTTA.

Kỹ năng quản lý bản thân Nhóm -7.

1,

Trong thực tế cuộc sống,không ít lần khi phải đối mặt với cảm xúc tiêu cực,tôi thường chọn cách kìm nén cảm xúc và hướng sự tức giận sang một hướng khác,có thể tích cực hơn.Vì sự tức giận thường là sự bộc phát nhất thời,nếu có thể kiểm soát ,không bộc lộ ra lời nói hay hành động thì không những tôi có thể tránh khỏi những hậu quả mà còn có thể dung hoà nó với một thói quen tích cực như nghe nhạc vui hay suy nghĩ về những thứ tích cực hơn.

2,

Trong thực tế cuộc sống,tôi đã gặp một số trường hợp không thể kìm chế được cảm xúc tiêu cực.Đó là khi tôi phải chịu sự tức giận từ người khác một cách vô cớ,chịu sự đối xử không công bằng và gặp phải một số tình huống chơi xấu từ đồng nghiệp,những lúc như vậy,tôi thường cố gắng kìm chế cảm xúc,nhưng trong một số lần tôi đã không thể kìm chế được,may mắn rằng những lần đó không để lại hậu quả nhưng lại đem đến cho tôi những bài học quý giá về cách kiểm soát bản thân.Trong cuộc sống,bất kỳ lúc nào cũng có thể phải đối mặt với những tiêu cực,để kiểm soát được thái độ và hành vi của bản thân thì cần nhiều hơn một thứ kinh nghiệm,đó là sự tự tin,sẵn sàng đương đầu và luôn giữ cho bản thân một tâm thái tốt nhất đúng như câu :Sự tức giận là bản năng,còn kiểm soát được tức giận là bản lĩnh,