**应对紧张的方法**

用意识影响潜意识。

若无效 告诉自己这是潜意识在作怪。

正面应对恐惧，直到消失，起到治疗恐惧的作用

**应对愤怒的方法**

离开情绪导火线

做别的事情，转移注意力