

我以前不懂控制情緒，總是讓情緒控制自己，對自己和其他人做成影響和傷害。後來我終於學會了控制自己的情緒。

三年級時有一次考試，我在中文閱讀卷的成績未如理想，只考了七十多分，令我心情十分差。回家後，我聽到妹妹和弟弟玩樂時的聲音，快煩死了！我生氣極了，便對他們發脾氣、大吵大鬧，甚至摔擲積木。我的情緒越發激動，衝進房間嚎啕大哭。一會兒後，妹妹不小心踩到地上的積木，一痛之下把我發脾氣的事告訴了媽媽。媽媽走進房間裏，我告訴她我的成績，她不但沒有批評我，還溫柔地對我說：「凱晴，今次考得不好，下一次考試努力多一點就可以了。你要學習控制情緒啊！少點發脾氣、大吵大鬧或摔擲積木，因為會對自己或其他人做成不同的傷害或影響。你能控制自己的嗎？我相信你能做到的！」

我知道媽媽想我好，所以我先後向媽媽和社工請教怎樣控制情緒，又閱讀有關情緒管理的圖書。媽媽教我在不開心時，嘗試深呼吸、聽音樂，令心情平靜下來。

我學會控制自己的情緒後，心境變得開朗，和家人的關係也大大改善了，而且能心平氣和地解決問題。

如果我們不管理好自己的情緒，對自己或其他人也會做成非常大的影響或傷害。你們也要做「情緒小主人」，不要反過來讓情緒控制自己啊！