

## 心暖心輔導中心

### 憤怒情緒自我檢視表

我曾經有以下☑情況，細想之下，原來當時我正在憤怒

- a. 當我悶悶不樂
- D. 當我重複做某一動作
- C. 當我思想混亂
- d. 當我頭痛
- e. 當我胃痛
- f. 當我說話口吃
- g. 當我比平時明顯食得多
- h. 當我比平時明顯食得少
- i. 當我表達轉彎抹角
- j. 當我默不作聲，皺埋眉頭
- K. 當我無心裝載
- 1. 當我刻意拖延任務
- m. 當我說話單打苛刻
- n. 當我思想超級理性
- O. 當我過分好人
- p. 當我孤立自己
- q. 當我任由別人重複傷害自己