

萨利姆 - 管理攻击行为

我参加的课程是 攻击行为、基础和成瘾课程

帮助到我的是攻击行为课程

我喜欢攻击行为课程的原因是 它有时能稳定我的情绪

因为对有些人来说 只需 5 秒钟就会情绪失控

还有一种说法：

“树立声誉需要一生的时间 但只要5秒钟就能化为乌有”

觉得紧张吗？

我从来没有参加过什么好的课程

但这是一种积极的方式

你可以结识新朋友听听他们的说法

他们对课程的反应如何

而且 我会从中吸取教训

并且利用学到的经验获得更多知识

同时也在不断学习

通常 有人惹我生气时

我很快就会崩溃 但现在 我只是一走了之

我从中学到了东西

同时我也在帮助让其他人来做好事

来远离攻击情绪 坦然面对

而不是我会错意 惹上麻烦

而且 这也是件好事 能够参加好的课程

我们可以互相帮助互相扶持

我试图表达的是 我也经历过一样的事 而我做到了

所以 任何时候都为时不晚 这不值得

你们都有光明的未来 任何时候都不晚.....

都来得及改变你的人生轨迹

你们还有时间

所以 是的 我很乐意接受 我学到的一切 并且传递下去