

當我（生氣）時，會讓別人有（不舒服）的感受，甚至（連朋友都當不成）。因此，（生氣）時，應該（放鬆心情，讓自己靜下心想一想，有什麼方法可以解決這個問題，才不會讓朋友受到傷害）。

當我（      ）時，會讓別人有（      ）的感受，甚至（      ）。

（      ）。因此，（      ）時，應該（      ）。