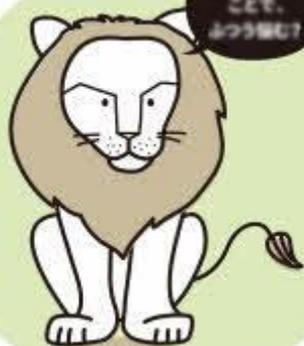




アンガーマネジメント診断書 総合

思い込みがちな

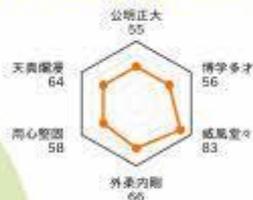
俺様ライオン



代表的なべき

嬉しいものは手に入れるべき

怒りのタイプ



アドバイス

怒りのタイプは、自分が怒る原因を知るためのヒントです。怒りの傾向や「怒り」の感情の強さを把握し、自分の「怒りの傾向やウサ」を把握することができれば、怒りに振り回されず適切な対応策に切り込むきっかけをつくることができます。

長所

プライドが高く、誇りにあふれた、プライドが高く、ゴージャスで気品ある振る舞いをする傾向があります。周囲の人の目線を集め、リーダーとしての存在感や存在感を演出することを得意としています。

短所

自尊心を守るために攻撃的になることがあります。自分のプライドを傷つけないよう、周囲の人の目線を集め、リーダーとしての存在感や存在感を演出することを得意としています。

怒りの強度

偏差値: 53



怒りの強度は、怒りの強さを表しています。怒りの強さが強すぎると、周囲の人に悪影響を及ぼす可能性があります。怒りの強さをコントロールし、適切なレベルで表現することが大切です。

怒りの持続性

偏差値: 50



怒りの持続性は、怒りの強さを表しています。怒りの強さが強すぎると、周囲の人に悪影響を及ぼす可能性があります。怒りの強さをコントロールし、適切なレベルで表現することが大切です。

怒りの頻度

偏差値: 51



怒りの頻度は、怒りの強さを表しています。怒りの強さが強すぎると、周囲の人に悪影響を及ぼす可能性があります。怒りの強さをコントロールし、適切なレベルで表現することが大切です。

怒りの耐性

偏差値: 44



怒りの耐性は、怒りの強さを表しています。怒りの強さが強すぎると、周囲の人に悪影響を及ぼす可能性があります。怒りの強さをコントロールし、適切なレベルで表現することが大切です。

怒りの攻撃性

偏差値: 44



怒りの攻撃性は、怒りの強さを表しています。怒りの強さが強すぎると、周囲の人に悪影響を及ぼす可能性があります。怒りの強さをコントロールし、適切なレベルで表現することが大切です。



アンガーマネジメントって何?

A.

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれ怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要があることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

要は、怒りの根本には様々な感情が隠されています。

あなたが、自分の怒りの原因を理解し、自分の「怒りの傾向やウサ」を把握することができれば、怒りに振り回されず適切な対応策に切り込むきっかけをつくることができます。

アンガーマネジメント診断は、そんなあなたの今の「怒りの感情の状態」を客観的に教えてくれるツールです。

結果は愛情あふれるあなたを映したものです。

「良い/悪い」と受け止めるのではなく、怒りとの付き合い方を建設的に考えるためのヒントとしてご活用ください。



怒りの強度

怒りの強度は、怒りの強さを表しています。怒りの強さが強すぎると、周囲の人に悪影響を及ぼす可能性があります。怒りの強さをコントロールし、適切なレベルで表現することが大切です。

怒りの持続性

怒りの持続性は、怒りの強さを表しています。怒りの強さが強すぎると、周囲の人に悪影響を及ぼす可能性があります。怒りの強さをコントロールし、適切なレベルで表現することが大切です。

怒りの頻度

怒りの頻度は、怒りの強さを表しています。怒りの強さが強すぎると、周囲の人に悪影響を及ぼす可能性があります。怒りの強さをコントロールし、適切なレベルで表現することが大切です。

怒りの耐性

怒りの耐性は、怒りの強さを表しています。怒りの強さが強すぎると、周囲の人に悪影響を及ぼす可能性があります。怒りの強さをコントロールし、適切なレベルで表現することが大切です。

怒りの攻撃性

怒りの攻撃性は、怒りの強さを表しています。怒りの強さが強すぎると、周囲の人に悪影響を及ぼす可能性があります。怒りの強さをコントロールし、適切なレベルで表現することが大切です。



