



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

長所

プライドが高く威厳のある方は、プライドが高く、ゴージャスで気品ある紳士の雰囲気をお持ちです。周囲からの敬意を得られ、ステータスのある仕事や地位に就くことも目指されています。

短所

自尊心を傷つために周囲になることがあり、自分のプライドを傷つけないでいたいと思っっています。自分の意見に反論されたり指摘をされると、逆風に平等になることもあります。



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

怒りは一歩引く場所から見るのが、自分には都合がよいが他人には都合が悪い。怒りを感じたときは自分の感情をコントロールし、他人の感情に干渉しないようにすることが大切です。時には冷静に、自分も他人もよく見てみましょう。

怒りの強度

偏差値：53



① 怒りに必要な燃料が足りず、怒ることができません。アンブレイク状態を維持することで、怒りに必要な燃料が足りなくなってしまう可能性があります。積極的に、怒りを感じたり、怒り出すことが必要になります。

怒りの持続性

偏差値：50



① 怒りを感じた瞬間に燃焼が止まるので、怒りの持続性が低いです。怒りの燃焼に十分な燃料を供給し続ける必要があります。必要に応じて、言葉や行動で燃焼を止め、燃焼を必要とする状況にも対応できるようにします。怒りを感じた瞬間に燃焼が止まるので、怒りの持続性が低いです。

怒りの頻度

偏差値：51



① 怒りを感じた瞬間に燃焼が止まるので、怒りの頻度が低いです。怒りの燃焼に十分な燃料を供給し続ける必要があります。必要に応じて、言葉や行動で燃焼を止め、燃焼を必要とする状況にも対応できるようにします。怒りを感じた瞬間に燃焼が止まるので、怒りの頻度が低いです。

怒りの耐性

偏差値：44



① 怒りに必要な燃料が足りず、怒ることができません。アンブレイク状態を維持することで、怒りに必要な燃料が足りなくなってしまう可能性があります。積極的に、怒りを感じたり、怒り出すことが必要になります。

怒りの攻撃性



① 怒りに必要な燃料が足りず、怒ることができません。アンブレイク状態を維持することで、怒りに必要な燃料が足りなくなってしまう可能性があります。積極的に、怒りを感じたり、怒り出すことが必要になります。