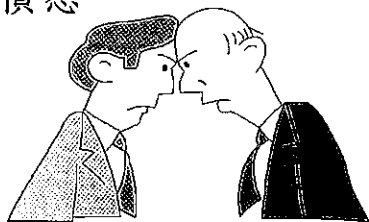


如何 處理憤怒



憤怒是人類正常但強烈的情緒。每個人都會憤怒，和有權感到憤怒。不過如果我們任意發洩，或不適當地處理憤怒的情緒，便可能會對個人健康、家庭及人際關係做成損害，甚至帶來嚴重後果。因此，我們必須學習及嘗試用有效的方法處理憤怒。



以下是學習處理憤怒的一些必要步驟：

1. 認識憤怒
2. 認識自己
3. 學習客觀及正面地處理憤怒
4. 學習處理技巧
5. 練習、練習、再練習



1. 認識憤怒

- ☺ 憤怒是正常但強烈的情緒。
- ☺ 憤怒時，除了情緒激動，我們亦會有其他生理反應，例如心跳及呼吸加速。
- ☺ 其實，我們憤怒與否，很視乎我們如何評估一些難於應付的人或事。
- ☺ 了解自己的想法、情緒及生理反應如何影響行為，可提升自己處理憤怒的能力。
- ☺ 憤怒不等於暴力，就算十分憤怒亦可用冷靜、理性、不傷害他人及自己的方法去處理情緒和事件。
- ☺ 用其他激烈或帶侵略性的行為/活動去發洩憤怒情緒並不能減低憤怒，反而會增強憤怒。
- ☺ 大部份失控的情況是由於未能妥善地處理積累多時的壓力或矛盾。
- ☺ 健康及均衡的生活可預防積壓憤怒。
- ☺ 恰當地處理憤怒可化作推動力。



2. 認識自己

要有效地處理憤怒，必須要意識到它的存在：



1. 你如何察覺你憤怒？
2. 是什麼讓你感到憤怒？
3. 當你開始憤怒時，你想到什麼？
4. 憤怒時，你做了什麼？

我有什麼生理反應？

- 心跳及呼吸加速
- 面紅耳熱
- 咬牙切齒
- 「頭脹」
- 「谷氣」
- 說話越來越大聲
- 想罵人/打人
- 想擲東西/破壞東西
- 想用一些激烈的行為去發洩
- 其他



為什麼我會憤怒？

- 別人嘲笑我
- 別人責罵我
- 別人針對我
- 別人不尊重我
- 別人損害了我的利益
- 別人做了不合理的事/說了不合理的說話
- 自己做錯了事
- 其他人被欺負



其他 _____

我如何處理憤怒？

- 發脾氣
- 責罵對方/其他人 _____
- 打對方/其他人 _____
- 破壞物件
- 傷害自己
- 自己獨個兒鬧情緒
- 對人不瞅不睬
- 用各種有效的方法令自己盡快冷靜下來，例如：

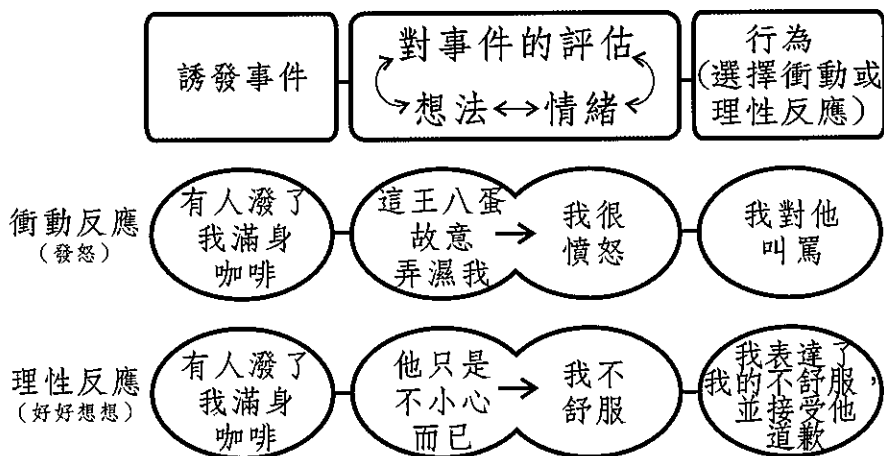


其他 _____

憤怒時我想到什麼？

要知道自己憤怒時正在想什麼，可記錄了令自己感到憤怒的事件，好使自己能有條理及清晰地了解自己的思想如何影響情緒及行為。

以下的圖表顯示，我們遇到某些情況時，如果即負面地去猜度對方，我們便會憤怒，繼而衝動地責罵對方。反之，如果我們能冷靜及理性地考慮一下，體諒對方可能是不小心而令自己不舒服，我們便能好好地控制情緒，適當地處理事件。



3. 學習客觀及正面地處理 憤怒

嘗試以客觀及正面的角度，或從對方的觀點去評估事情，看看能否平伏你的情緒。

例子1：

| 誘發事件 | 即時的想 法 | 憤怒程度 (1-10) | 行為 |
|---------------|--------------------------|----------------|------|
| 在街上被人 踩了一腳 | 向著我走過來還踩了我 一腳，一定是故意的。 | 8 | 破口大罵 |
| | 客觀／正面的想 法 | 憤怒程度 (1-10) | 行為 |
| | 可能一時不小心罷了。 | 2 | 繼續走 |

例子2：

| 事件 | 即時的想 法 | 憤怒程度 (1-10) | 行為 |
|--------------------------|------------------------|----------------|----------------|
| 當我向售貨 員詢問時， 他不理會我。 | 他看不起我，所以假作 聽不到我的詢問。 | 8 | 高聲質問及 批評售貨員 |
| | 客觀／正面的想 法 | 憤怒程度 (1-10) | 行為 |
| | 他可能因環境嘈雜而聽 不到我的詢問。 | 1 | 有禮地重複 詢問 |



試回想最近一次你憤怒的情況—將事件、自己對當時的想法、憤怒的程度（分為1至10分：1分等於完全不憤怒，10分等於非常憤怒）及行為反應填在表格上。

如果你已能冷靜地處理憤怒，恭喜你！

否則，請努力嘗試客觀及正面地去評估情況。

| 事件 | 即時的想 法 | 憤怒程度 (1-10) | 行為 |
|----|--------------|----------------|----|
| | | | |
| | 客觀／正面的想 法 | 憤怒程度 (1-10) | 行為 |
| | | | |

4. 學習處理技巧

當我們開始感到煩躁時，可嘗試採取以下的方法去冷靜下來：

即時處理：

1. 自我提醒

對自己說：「發脾氣不能解決問題，嘗試冷靜下來，先做深呼吸練習……」

2. 做鬆弛練習



腹式呼吸：

坐下，背靠著椅背，用鼻慢慢吸氣和呼氣，保持速度緩慢及平均，吸氣時腹部盡量脹起，呼氣時腹部收縮。重複呼吸練習直至心跳及呼吸減慢及感覺平靜。

要在情緒激動時有效地使用腹式呼吸去鬆弛，我們便必須要練習到十分純熟。在情緒平靜時多練習，既能做得更熟練，又能享受鬆弛的感覺。

3. 暫時離開現場

如使用以上方法仍未能冷靜下來，或者對方不停挑釁自己，以致無法冷靜，最好暫時離開現場，使自己有足夠空間及時間平伏，避免衝突升級。

有效解決問題的方法：

除了用以上的方法處理憤怒外，在日常生活中，要積極地用有效的方法去解決問題，既能防止問題及衝突出現，還可以提醒我們處事的原則是「對事不對人」。以下是解決問題的步驟：

1. 了解自己的目的
2. 找出所有可行的處理方法
3. 考慮所有可行處理方法的利弊
4. 選擇對自己和整體最有利的的方法
5. 跟隨選擇行動
6. 評估結果—如結果未符理想，可重複步驟4—6
7. 自我獎賞



| 目的： | | | | |
|---------|----|----|--------|----|
| 所有可行方法： | 好處 | 壞處 | 選擇 (✓) | 結果 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

總結

對於易於憤怒或較衝動的人，學習新的方法去處理這些強烈的情緒並不容易。雖然如此，但並非不能。最重要是了解引致憤怒的原因而對症下藥。其實，了解自己的情緒反應和對人及事的看法非常重要，只有對自己充份了解才能適當地控制自己思想、情緒和行為。之後，積極地學習一些有效的處理方法和技巧，不斷地練習、練習、再練習，便能掌握問題，有效地處理憤怒。



作者 : 郭蓉
編輯 : 青山醫院臨床心理科
出版人 : 青山醫院精神健康學院
地址 : 新界屯門青松觀路十五號
電話 : 24567111
傳真 : 24559330
網址 : www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 11/2005 (第二版)

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。