

「怒」亦有道

认识和处理愤怒情绪



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

目录

前言

认识愤怒情绪	2
情绪有助生存	3
基本情绪	4
愤怒亦是一种讯息	5
情绪讯息从哪里产生？	6
药物能控制愤怒吗？	7
每个人都有不同表达愤怒的方式	8
愤怒与暴力	9
你需要正视你的愤怒情绪吗？	10

愤怒情绪管理三部曲

第一部：自我留意	11
对外的留意：情绪「敏感点」	11
对内的留意：身体反应，愤怒「温度计」	12-13
第二部：行为管理	14
降温下火	15
降温之后仍需调理内心	16
聆听者的角色	17
人与人之间的沟通	18-19
人与人之间的尊重	20
第三部：思想调整	21
思想的重要性	21
转念第一转：眼前及远景	22
转念第二转：回覆愤怒讯息	23
转念第三转：跳出思想陷阱	24-25

心理建设	26-28
-------------	--------------

总结	29
-----------	-----------

此自助手册并不能取代正规治疗。如果在使用此小册子时遇到困难，请寻求精神健康专业人员协助。

前言

莫生气

人生就像一场戏 因为有缘才相聚
相扶到老不容易 是否更该去珍惜
为了小事发脾气 回头想想又何必
别人生气我不气 气出病来无人替
我若气死谁如意 况且伤神又费力
邻居亲朋不要比 儿孙琐事由他去
吃苦享乐在一起 神仙羡慕好伴侣

古传下来「莫生气」字句包含著重要的传统智慧，鼓励我们不生气、多忍让，从而提升生活质素。

无论是因为工作压力、人际关系，还是日常生活中的琐碎事情，我们都可能感到愤怒。由愤怒引起的冲动可以影响或破坏我们的生活，甚至为自己及身边人带来直接伤害。严重情况更会触犯法律，损害自己名誉和职业生涯。从健康角度来说，愤怒能对身体造成负面影响，例如增加患上心脏病和高血压等疾病的风险。当愤怒失控时，它潜在的破坏力不可轻视。

然而，现代科学认为愤怒是一种正常的情绪，有它独特的情绪功用与价值，例如帮助我们表达不满和保护自己。这本小册子运用现代精神健康角度帮助你「学生气」，让你遇到挑战时，能以较冷静和理智的方式应对。

认识愤怒情绪

情绪其实是什么？为什么我们有情绪？

情绪 (Emotion) 是我们对周遭事物的内在感受，影响著我们的身体和心理状态，帮助我们迅速理解环境，给予我们能量 (Energy) 采取合适的行动 (Motion) 来应付环境变化。

试想像一下，如果你在公园散步时，突然跳出一只老虎！你会有什么情绪？



如果你感到惊慌

作出戒备、逃走

成功
保护自己

如果你没有感到惊慌

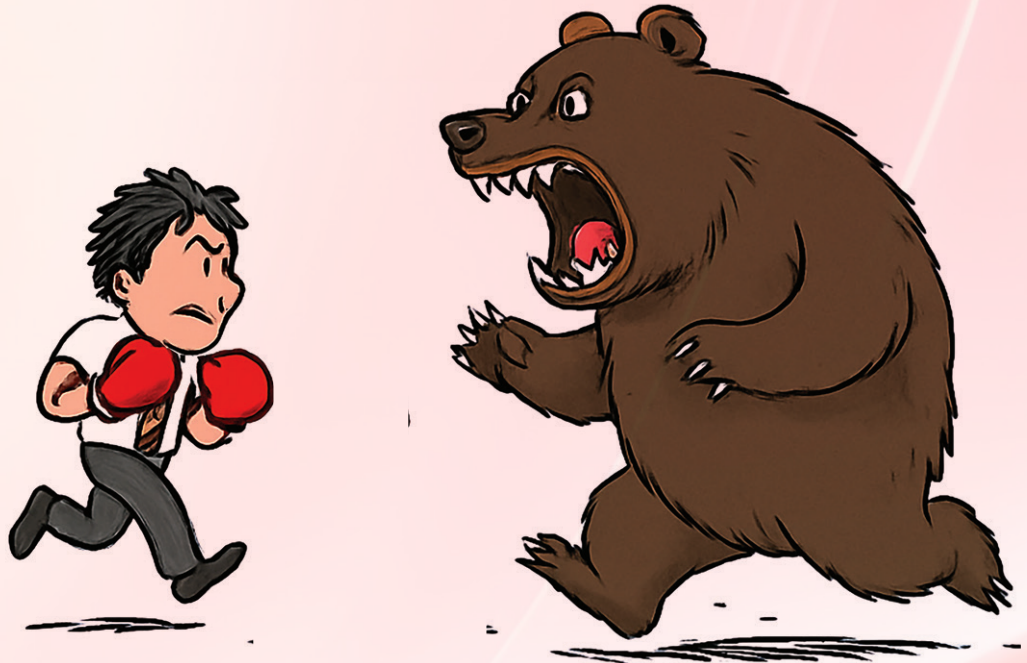
继续轻松地走路，缺乏保护自己的意识

成为
老虎的食粮

惊慌：作为一个危险讯息，提醒我们要对未知或潜在的危险作出反应，保护自己免受伤害。

情绪有助生存

情绪是人类生存的本能，所以我们天生就会有情绪，是自然且正常的。自远古时代开始，愤怒情绪已经可以帮助人类保护自己，这是所谓的「战斗或逃跑」(Fight or Flight) 反应的一部分：当遇到生命危险或繁衍后代的威胁时，我们进入「作战」(Fight) 或「逃跑」(Flight) 的状态，协助我们脱离险境，增加生存机会。愤怒可以促使人们采取自我保护行动，解决问题，或表达自己的需求。



基本情绪

情绪讯息可以被视为内心的「警报器」或「导航系统」，告诉我们什么事情是重要的，什么需要注意或改变。忽视或压抑情绪，等于忽略这些重要讯息。情绪本身并没有好坏之分，它们都是连系著某些资讯的「讯息」，关键在于我们如何接收和理解这些情绪。每一种情绪都是人类经验中不可或缺的重要部分。

恐惧情绪是「**有危险**」的讯息，让我们进入戒备状态，以便逃离潜在的危險。



快乐情绪是「**良好**」的讯息，给予我们动力去追求为我们带来满足感的人事物。



悲伤情绪是「**失去**」的讯息，提醒我们失去了重要的人或东西，促使我们寻求安慰，有助度过困难时期。



厌恶情绪是「**有害**」的讯息，警惕我们远离对我们有害的人事物。



惊讶情绪是「**有变**」的讯息，提醒我们要重新评估意料之外的事情。



愤怒亦是一种讯息

愤怒情绪是「受侵犯」或「受伤害」的讯息。换言之，愤怒提醒我们的权益受到侵犯或尊严被贬低。愤怒时，我们对事情的理解普遍包括事情不合理、受到不公平的对待、原则被践踏、被欺负、被冤枉、或不被尊重。愤怒情绪促使我们表达不满，维护自己的界线和权益。



你曾经因为什么事情而感到愤怒？

这些事情引发的愤怒反映著什么讯息？

情绪讯息从哪里产生？

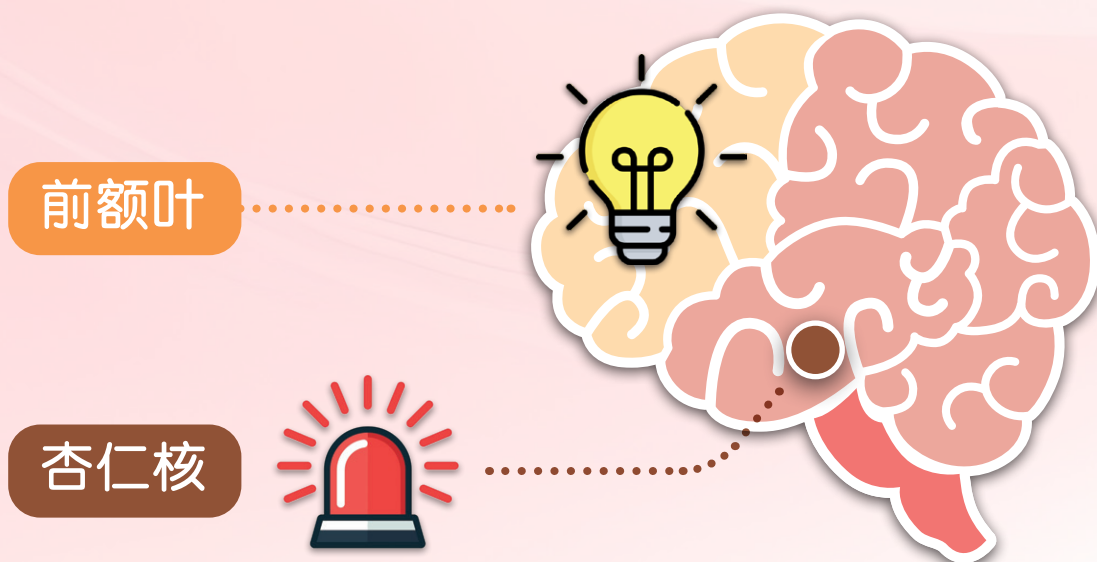
愤怒与大脑

情绪讯息是由大脑产生的。人类的大脑构造非常复杂，由很多脑部区域及神经物质组成。以下是一些与愤怒情绪有关的脑部区域及神经物质：

杏仁核是大脑中负责处理情绪的区域，与恐惧、愤怒等负面情绪特别有关。当人受到威胁或挑衅时，杏仁核会像警钟一样响起，发出信号到下丘脑 (Hypothalamus)。下丘脑再发出讯息到肾上腺，促使其释放肾上腺素 (Adrenaline) 和皮质醇 (Cortisol)。肾上腺素能产生一系列的生理反应，例如：心跳加速，血压上升，呼吸急速等等；而皮质醇又称为压力荷尔蒙，有助于身体在面对压力时作出适当的调整，维持身体功能。

前额叶就像大脑的管理者，负责高阶认知功能，包括情绪调节、决策和理性思考。前额叶可以调节情绪反应，让人做出理性的反应和判断。前额叶和杏仁核就像是互相合作的拍档，一个比较理性，一个比较感性。若杏仁核被过度激活，而前额叶无法有效抑制，便会导致情绪失控的情况。

血清素 (Serotonin) 是一种神经传导物质 (Neurotransmitter)，负责调节情绪。当血清素水平失调或较低时，会影响情绪的稳定性，增加愤怒或易怒的倾向。多巴胺 (Dopamine) 则与愉悦和奖赏的感觉有关，但其水平不平衡的话也会影响情绪调节。部分研究显示，多巴胺过多与冲动和暴力有关。血清素、多巴胺都会于杏仁核及前额叶之间传递讯息，有助这两个脑部区域沟通。



药物能控制愤怒吗？

大多数人具备一定的情绪调节能力，能避免不必要的冲突和暴力行为。但有些人的情绪控制较弱，他们可以通过心理治疗学习有效的情绪管理和舒缓情绪的方法。如果难以控制愤怒，甚至出现暴力行为，应接受适当的精神科评估和治疗。常见影响情绪控制的诊断包括躁郁症、滥用药物或酒精影响等。



精神科药物不能消灭愤怒，但能辅助病人调节情绪。常用的药物包括：

选择性血清素再摄取抑制剂 (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors)

- 例如 Sertraline, Fluoxetine
- 透过影响血清素分泌，调节情绪，减少冲动的情绪和行为。

情绪稳定剂 (Mood Stabilizers)

- 例如 丙戊酸 (Valproic Acid)

抗思觉失调的药物 (Antipsychotics)

- 例如 Olanzapine, Risperidone, Aripiprazole 等等
- 透过影响多巴胺发挥情绪稳定的作用

镇定剂 (Benzodiazepines)：

- 例如 Lorazepam, Clonazepam 等等
- 在有需要时快速地减低焦虑或愤怒的情绪。一般只会建议有需要时服用。如长期服用，有机会出现依赖和成瘾。

如你对药物治疗有疑问，应寻求精神科医生的专业意见。

每个人都有不同表达愤怒的方式

有些人会大哭大叫。

有些人会「黑面」起来。

有些人会暴饮暴食，化悲愤为「食量」。

有些人会饮杯冰水，帮自己冷静下来。

不过，有些人可能会用以下的暴力行为表达愤怒：

攻击他人：拳打脚踢、推撞他人、咬伤他人等

破坏物件：扔东西、踢门、破坏物品等

伤害自己：打自己、砍头埋墙、抓伤自己等

语言暴力：使用粗言秽语、威吓语气、大声指骂等



愤怒与暴力

有些人误以为暴力可以带来好处或效果

发泄心中的愤怒

认为暴力能释放愤怒，感到爽快，舒缓情绪。然而，暴力行为通常只是暂时的纾解，实际上性情可能变得越来越暴戾。

解决问题

误以为暴力能直接解决问题，让自己摆脱困扰。虽然威胁或施暴有时能迫使他人屈服，但霸道行为会伤害对方及使问题恶化。

「人善被人欺」的误解

这个观念让人认为表现柔弱会被欺负，所以选择暴力作为自我保护，这实际上只会加强暴力循环。

「谁大谁恶谁正确」的心态

误以为暴力能表现威势和权力，从而获得他人的尊重。然而，这种态度会导致被孤立和人际关系的破裂。

实际上暴力会造成很多问题及负面影响

害己害人

暴力行为令他人受到身体伤害，甚至造成生命威胁。同时，施暴者自己也可能受到伤害。

失去朋友、工作、名誉、机会

破坏人际关系，让施暴者失去朋友和家人的信任。亦可能会被解雇或遭到社会排斥，最终损失名誉和职业机会。

法律后果

施暴者面临法律惩处的风险，可能会被逮捕、起诉，甚至判刑入狱，直接影响人身自由。

变得越来越暴戾易怒

惯性暴力行为会令施暴者的情绪变得更加不稳定，导致暴戾和易怒的倾向，形成恶性循环。

你需要正视你的愤怒情绪吗？

请问问自己以下几个问题：

你多经常感到愤怒？（每月？每星期？每天？）

每次感到愤怒时，情绪会持续多久？（几分钟？几天？甚至更长时间？）

当你感到愤怒时，情绪有多强烈？（感到恼怒？急躁？火滚？爆发？）

感到愤怒时，你通常会怎样反应？（彻底发泄？内心愤怒，但不表现出来？）

你觉得管理愤怒情绪有多困难？（有点困难？非常困难，根本控制不到？）

有什么原因令你希望改善愤怒情绪管理？

愤怒情绪曾经为你带来什么负面的影响或后果？

**如果你认同改善愤怒情绪管理的重要性，
可以参考以下「怒」亦有道的愤怒管理三部曲。**

第一部 自我留意

情绪是我们对周遭事物的内在感受。自我留意可分为「对外的」和「对内的」。

对外的留意

每个人都有情绪「敏感点」，即某些事情或人物特别容易勾起自己的感受，包括愤怒情绪。当心中的愤怒「敏感点」被触发，我们会「著灯」、「扯火」。

留意自己的愤怒触发点，思考哪些情况会让你感到受侵犯或伤害。例如，是否有某些说话、行为或不公的情况让你特别在意？又或者，有哪些人让你觉得不合理或不公道？

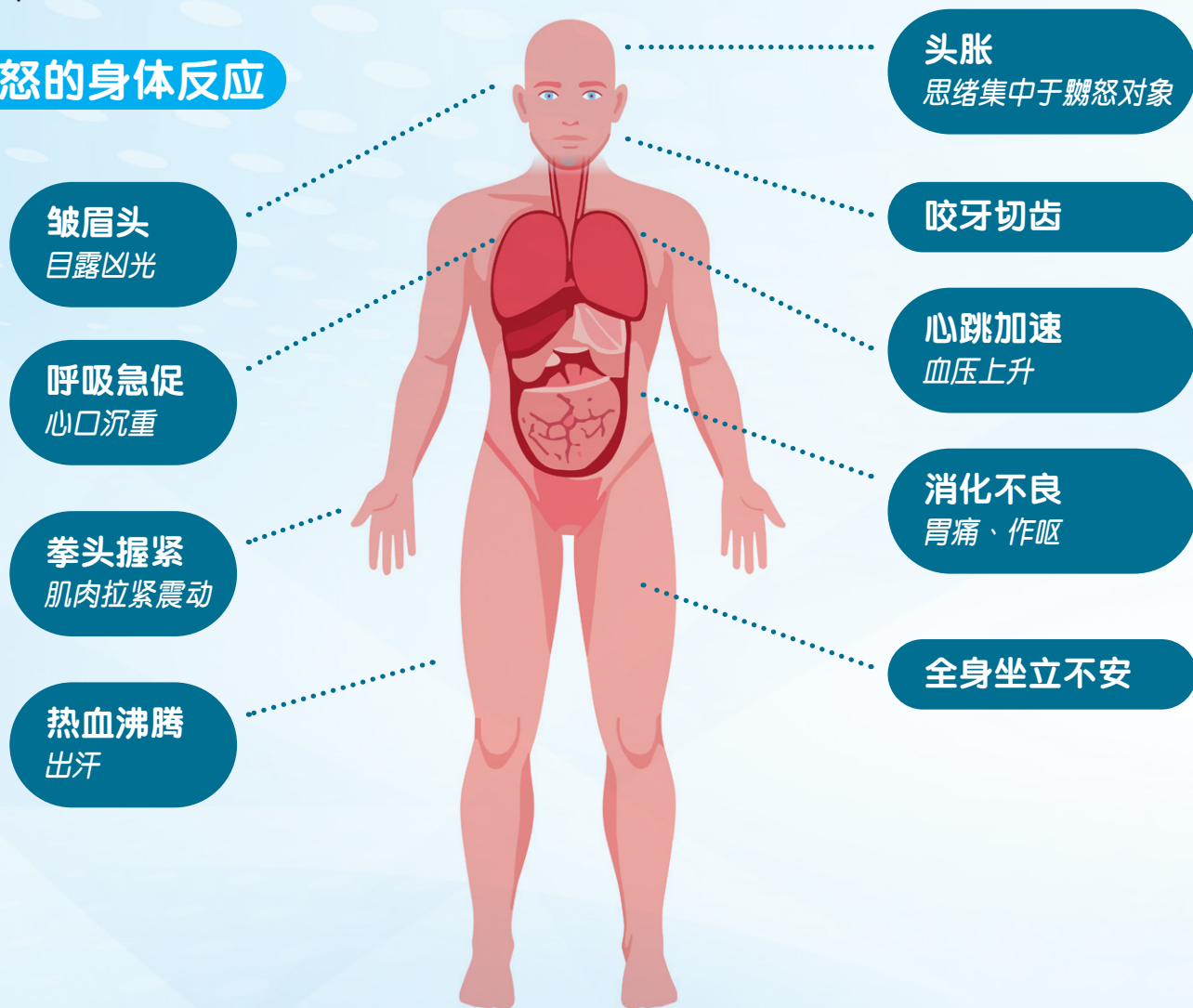
你的愤怒「敏感点」是什么？

**意识到这些触发点可以帮助我们更好地管理愤怒情绪，
避免「下意识」地爆发和出现冲动行为。**

对内的留意

内心感受未必是容易察觉的。在愤怒的时候，我们会出现一些身体变化，例如热血沸腾、拳头握紧等。如果留意到自己出现这些身体反应，可能内心已经在不知不觉间愤怒起来。

愤怒的身体反应



感到愤怒时，你身体会出现什么反应？

较明显的身体反应：

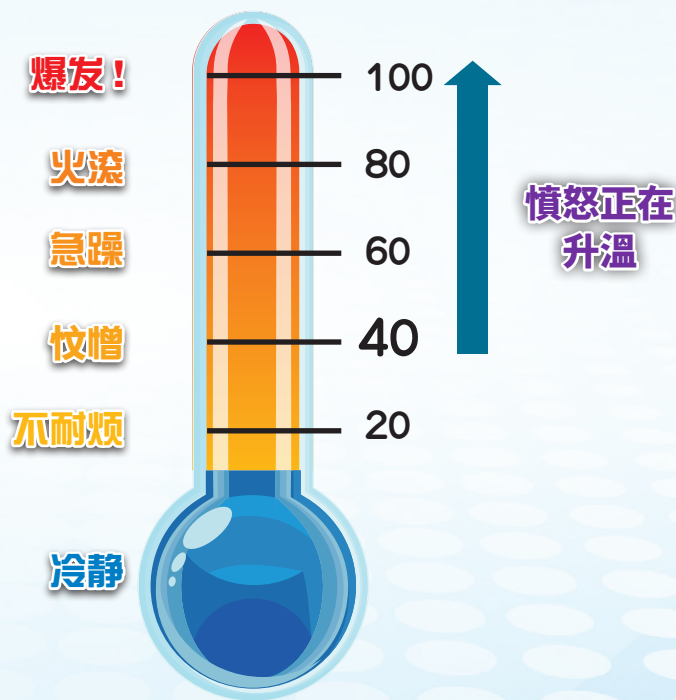
不太明显但都会出现的身体反应：

愤怒「温度计」：留意自己愤怒程度

愤怒情绪并非仅仅是「有」或「冇」，而是有程度之分，从轻微的不耐烦到火爆式愤怒，每个程度都有相应的感受和行为。

日常生活中，温度计可以帮我们量度体温，了解身体状况，提醒我们身体是否需要照顾和休息。愤怒「温度计」，即问问自己「由 0 至 100 分，我现在有几烫？」，可帮助我们留意自己当前的愤怒强烈程度，是否「过热」了。发烧时身体需要休息，情绪高涨时也需要冷静处理。

问问自己：我现在「有几烫」？



愤怒临界点

当愤怒达到或超过「40」时（幅度为 0 至 100 分），会开始削弱我们的理性思维。

许多人误将更高的分数视为情绪触发点，以为在「好嬲」时才需要冷静下来。其实「40」这个「恼怒」、「烫烫地」的分数才是愤怒管理最佳指标。识别这个临界点，在愤怒情绪开始升温时及早「降温」，避免做出过激的反应或行为。

「当我留意到 _____（身体反应），
代表我的愤怒可能已达 40，我需要及时降温。」

第二部 行为管理

当留意到自己愤怒时应该怎样做？

发泄愤怒，大叫大嚷？

踢门、大叫等「用力」或暴力行为只会令我们感到短暂的释放，误以为情绪找到出口。

持续使用激动的发泄方式会使情绪变得更加暴戾和易怒。

抑压愤怒，忘记感受？

抑压愤怒情绪，一直「吞声忍气」，逃避问题及内心感受。

长远来说，愤怒屈在心中，好像计时炸弹，最终可能在一瞬间爆发。

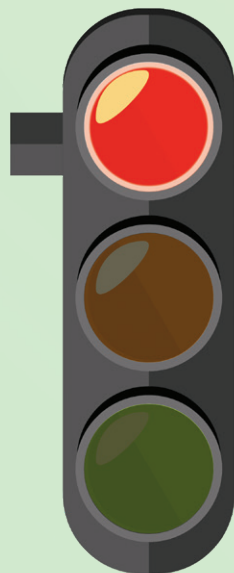
无论是激烈的情绪发泄或是强行压抑愤怒，其实都无法有效地平复情绪。透过以下行动，我们能更有效管理及疏导愤怒情绪。

离开现场、保持距离：

正所谓「三十六计，走为上计」。当情绪高涨时，立即离开现场，与对方保持一定的距离。如果环境限制不能即时离开现场，可以尝试转移视线，暂时不要专注于令你感到愤怒的对象。这样可以减少直接冲突，避免造成无法挽回的后果。

拖延时间、静观其变：

面对愤怒的情况时，避免冲口而出或冲动使用暴力。给自己一些时间，不要急于做任何决定。想像交通灯红灯时，我们「畀时间」，停下来等待转绿灯，再看看有没有危险，才作出行动。



降温下火

分散自己的注意有助舒缓愤怒情绪。不妨试试以下方法：

- 继续转移自己视线，不要专注于愤怒对象
- 专注于其他工作或活动，如工作、运动或兴趣爱好
- 进行娱乐活动，如阅读书籍、看电视、电影、听音乐、打机等
- 放松身体绷紧反应，如深呼吸、肌肉放松、拉筋等松弛活动
- 找朋友或家人聊天，转换话题，从而转换情绪
- 其他：饮冰水、数数字、洗面、冲凉、睡觉等能令你稍为降温下火的方法



我的降温方法：

试过而觉得有用的方法：

未试过但可以尝试的方法：

降温之后仍需调理内心

降温下火能让我们得到暂时的舒缓。当我们情绪稍为平复下来后，并不代表问题已经解决。我们的内心或会埋藏著对原本事情或人物的不满。忽视或压抑内心的愤怒感觉可让问题恶化，导致更大的心理压力。我们需要运用有效的方法来梳理内心情绪，例如透过沟通及表达，舒缓感受。

与信任的人分享你的感受，虽然未必能够改变事实，但可以帮助我们消除负能量，进一步平复心情。相比压抑情绪，真诚分享内心感受对事情发展或许更有建设性，包括更有耐性面对未来挑战及减低人与人之间的误会。

分享内心愤怒感受

应如何向别人表达自己心中愤怒？可注意三大要点：

讲出自己感受

- 选择适合的人物、时间、地点
- 简单直接地表达情绪：「我好嬲，因为...」、「我好失望，因为...」
- 用较温和、心平气和的语气，控制自己的声量

- 有时，愤怒只是表面的情绪，实际上反映著内心深处的失望感受。失望是源于现实与期望出现落差。

讲出当下的需要

- 讲出合理和现实的需要
- 「我需要冷静一下」 / 「我需要饮杯水」
- 「我只想同人倾诉，暂时无其他需要」

感谢对方关怀

- 提醒自己对方用上宝贵时间聆听自己感受
- 望著对方，直接表达谢意：「多谢你听我讲」

聆听者的角色

如果有人信任你，向你「吐苦水」，你又应如何表示支持，舒缓对方的愤怒情绪？可以参考以下要点：

避免「火上加油」：

我们应避免在对方情绪激动时添油加醋，这样的行为只会让思维变得更情绪化。

不急于给予意见：

初时不要急于提供建议或「纠正」对方的观点，这些举动往往让对方认为感受不被理解。

耐心倾听：

运用真诚的聆听态度，耐心倾听对方的说话和感受，让他们有机会抒发心中的烦恼和压力。

提供「勿冲动」、「降温下火」建议：

如对方持续处于愤怒状态，可尝试提醒对方用些时间慢慢平复心情，避免急于做任何决定或冲动行为。亦可建议对方转移去其他活动，分散注意力。



人与人之间的沟通


融洽的人际关系是理想的，但现实生活我们都会经历与人相处的磨擦或冲突。这些磨擦或冲突往往与「意见不合」有关。

在群体生活里，意见不合是常见的现象。但当我们意见不合时采用负面沟通模式，容易引发磨擦或冲突。负面沟通可以包括以下两类模式：

负面沟通第一类模式

说话倔强（过度用力的沟通，又名攻击型沟通）

- 「硬梆梆」的说话模式，例如采用过大的声量、急躁的语气，甚至凶恶的态度
- 强硬表达自己的观点，没为他人意见保留空间，忽略寻求共识的重要性
- 强求他人尊重或接受自己意见，其实说话已经冒犯对方



声大夹恶：「你的建议根本行不通，我的计划一定是最好的！」

例子

公司团队正在开会讨论一个新项目。宇轩发表了自己的计划，然而，另一位同事提出了一个不同的想法，建议采用更有效的方法。宇轩立刻打断她，语气中充满怒气，对她的提议作出了毫不留情的批评，并拒绝接受任何意见。会议气氛变得激烈，最终双方拍台离场，没有达成任何决定，团队的士气也因此受到影响。

负面沟通第二类模式

说话带刺（有骨的沟通，又名被动攻击型沟通）

- 「笑里藏刀」或「口不对心」的说话模式，例如说话模棱两可，含有讽刺或隐晦的意味
- 不直接表达内心观点，亦不接纳他人意见
- 既「有骨」又「回避」的沟通，结果令对方难受，问题又得不到解决



阴阳怪气：「你的建议可能行得通，不过唔知点咪你去做呢…？」

例子

公司团队正在开会讨论一个新项目。嘉文发表了自己的计划，然而，另一位同事提出了一个不同的想法，建议采用更有效的方法。嘉文轻声打断他，语气中充满不屑，对他的提议作出了模棱两可的评论，隐晦地拒绝接受任何意见。会议气氛变得古怪，最终草草了事，没有达成任何决定，团队的士气也因此受到影响。

人与人之间的尊重

多一个朋友总好过多一个敌人。人与人之间的良好关系都建基于尊重之上。尊重态度促进有效的沟通，有助建立理解和信任，减少冲突。

- 在面对意见不合的情况时，我们不能强求他人的同意或尊重，但应该做好自己的本分。
- 即使别人不尊重你，你也可以保持尊重。即使对方不听你的意见，你仍然可以聆听他们的观点，并吸取有用的意见。
- 在表达自己的意见前，充分考虑他人的观点和感受，使用温和、心平气和的语气来表达自己。
- 避免使用过于肯定的说话或「一言堂」态度，可以选择用「不如」、「或者」、「如果」等字词，让对话保持开放性。
- 分享意见后，不要强求对方接受或改变，尊重他们的个人选择。
- 即使对方不同意自己，也不必表现出无奈或消极的态度。
- 适时结束对话，减少磨擦，避免双方关系恶化。



第三部 思想调整

当我们留意到愤怒「讯息」时，思想会自然而然地产生。思想可以是不同的念头、理解、想像、思考过程、判断等等。思想可能包括对事件的解释、对他人的评价，或是对未来情境的预测。

思想的重要性

想像一下，你在鸟语花香的公园悠闲地散步，突然一只雀鸟的大便落在你头上，这可真是个意外的「中头奖」！面对这种情况，你当刻会有什么感想？

- 很生气！心中充满恨意，认为世事都要与自己作对。破口大骂那只雀鸟，甚至想把一颗石头用力扔上天，发泄心中怒火。
- 很沮丧！心里想：「为什么总是我遇到倒霉的事？」觉得一切都不如人意。
- 很焦虑！四处张望，担心周围的人会看到这一幕，害怕被人嘲笑。
- 很平静。察觉到头上被弄脏了，虽感觉不讨好，但没有过分激动，快步回家清洁。



同一件事情可以带出不同的想法，而这些想法会直接影响我们的情绪感受。学会「转念」，即调整思想，能让我们以更理智的态度应付生活中的挑战。你可以尝试以下三种转念方式，帮助自己三思而后行。

转念第一转：眼前及远景

这个转念方式对较冲动的人尤其重要。愤怒感受与冲动行为息息相关。冲动说话或行为的起源一般都是因为我们「火遮眼」地聚焦眼前事情，没有充分考虑自己举动的后果，结果往往可能让我们感到后悔。



如果我们及时转念，把思维由「眼前」转移到「后果」，即是「睇远啲」，可以较有效地控制自己行为，更成熟地面对挑战。

要提升对「后果」的意识，可以尝试提醒自己改善愤怒管理的初衷，以及问问自己几个问题：

- 我的长远目标是什么？
- 冲动说话或行为对这个长远目标有没有帮助？
- 为了一时冲动的快感而影响长远目标，是否值得？



转念第二转：回覆愤怒讯息

这个转念方式让我们更现实及理性地回应愤怒讯息。首先重温愤怒给我们的讯息：

愤怒情绪是「受侵犯」或「受伤害」的讯息。换言之，愤怒提醒我们的权益受到侵犯或尊严被贬低。愤怒时，我们对事情的理解普遍包括事情不合理、受到不公平的对待、原则被践踏、被欺负、被冤枉、或不被尊重。愤怒情绪促使我们表达不满，维护自己的界线和权益。

虽然争取合理和公平某程度是重要的，但过度坚持便是固执，会导致不必要的冲突和痛苦。在考量「对与错」的时候，提醒自己这些坚持是否对自己实现长远目标有实际帮助。

转念例子（较理智地回覆愤怒讯息所包含的思想）：

愤怒讯息

转念

较理智地回覆愤怒讯息（可以是不同的转念内容，只要能让自己心情平复便是好念头）

事情不合理…

不合理是「常理」，即常常都会遇到。面对不合理的状况，我可以尝试解决问题或适当地协商，让事情变得较为合理。若果事情不在我掌控之中，可把事情作为考验自己灵活性的机会，扩阔思维及世界观，即「睇开啲」。

事情不公平…

或许较公平的世界会令生活更美好，但世间上没有绝对的公平。面对不公平的情况，我可以尝试提出较为公平的建议。但若果事情不在我影响范围内，可把事情作为考验自己灵活性的机会，学会面对有时令人无奈的现实。



转念第三转：跳出思想陷阱

如果你经常接收到愤怒讯息，你可能被困在思想陷阱中，即是某些想法「困」扰著自己。持续或激烈的愤怒情绪通常与以下的思想陷阱有关：

猜忌别人动机

主观地认为别人故意地侵犯或伤害自己，潜在著不良的动机。在没有充分证据的情况下猜忌或质疑对方意图。

例子：

有人望著我笑，心想：「佢喺度耻笑我，睇唔起我！」。

固执想法

执着的想法，为自己或别人设定了过高的期望或准则。过度坚持著事情「应该」、「必须」、「一定」以某种方式完成。

例子：

主持工作会议时，下属不停分享意见，感到时间被浪费，因为他们「应该」跟随我的一套。

把事件灾难化

以最坏的方向去想，认为自己或亲近的人将遇到如灾难般严重的后果。

例子：

工作会议时，自己意见被上司批评，感到在一众同事面前失去尊严，从此被人看不起。

以偏概全

将单一事件看成一切，认为不如意事情会继续发生，连上天都要跟自己作对。

例子：

经历一次失败的求职经验之后，觉得自己的能力不被别人欣赏，所以之后求职都会被拒绝。

忍无可忍

面对困难或不满时，认为自己已经无能力再忍耐，又或者认为继续忍受只会让对方持续欺负自己。

例子：

在家中与伴侣谈及家务分配，但对方总是推卸责任。心想：「真系忍无可忍！」，最终大声指骂对方，进一步伤害感情。

转念：帮助自己解围的思想调整（可以是不同的转念内容，只要能让自己心情平复便是好念头）



以开放角度考虑对方意图：「对方未必系专登既」；「或者佢都唔系咁意思」。
多些考虑其他有可能的解释：「真系针对我，定系佢心情唔好？」
主动与对方沟通，了解他们的真实想法和动机。



提醒自己世界很大，有很多可能性，不是只有自己的想法。
把「他/她应该…」变为「我想他/她…」或「我希望他/她…」
亦要接受别人不一定如自己所想或期望的。



淡定些思考：「真系咁大镬？定系谗大咗？」
实际上，大多数事件的后果并不如我们想像中那么严重，也不会带来长远的影响。
真的有问题时，积极与他人倾谈，参考别人意见，寻找出路。



问问自己是否真的所有事情都很糟糕，或所有人都对自己差？
提醒自己：「会过去的」。面对逆境时，保持耐性，过度难关。
将过去的痛苦经验视为学习机会，不限制未来的可能性。



不耐烦的话，问题会更加大，这一刻「忍唔到都要忍」。
提醒自己的长远目标，相信自己其实是有忍受和忍耐的能力。
暂时离开现场，回复平静情绪再尝试沟通和寻找解决问题的方法。

心理建设



运用下表，仔细回想过去令你愤怒的事情，记录当时的经历，建立更好的愤怒管理技巧：

处境：发生了什么事？	感受：当时我愤怒有多强烈？	行为：当时我有没有冲动？
<p>例子 1： 今朝同上司作出工作的请求，他没有正面回应我。</p> <p>例子 2： 呀仔的学校手册被老师记录「欠交功课」</p>	<p>例子 1： 大概 40 分的不满，皱起眉头，成个人都比较绷紧。</p> <p>例子 2： 好嬲！有 90 分，心口好谷气，好似要爆炸咁。</p>	<p>例子 1： 冇，当时想继续对质，但成功叫停自己。（做得好！）</p> <p>例子 2： 有，好大声咁命令呀仔过来畀我审问。（事后都有觉得自己太激动）</p>



思想：当时我点谗？

例子 1：
觉得好唔合理，点解佢安排最难既工作我做，一定系针对我。

例子 2：
心谗佢离晒大谱！已经唔系第一次，我都叫左佢睇清楚要交功课，今次真系忍无可忍。

转念：建设较理智的思维

例子 1：
老细既安排真系好难理解，但唔一定系玩针对。可能佢今日忙碌，唔得闲同我倾。暂时我要顶住先，不过我依然有不满，要再搵机会同佢讲。

例子 2：
忍唔到都要忍，太激动咁责骂佢只会令佢越来越抗拒读书。长远目标系要培养呀仔有自发性、努力读书。不如试下好声好气咁问下佢自己意见，点先可以避免同一问题再发生，佢真系做到就奖励下佢。

愤怒交叉点

「喜怒哀乐」，愤怒情绪是一种平常情绪，感受到愤怒是正常及不能避免的。我们不能直接控制与生俱来的感受，但可以选择如何理解及应对这些情绪。

希望本小册子的愤怒管理三部曲有助你「怒」起来的时候都可以处理「有道」。



暴力
冲动行为

愤怒管理
非暴力



现在重温愤怒管理三部曲的精要：

第一部：自我留意

提升自己对情绪变化的意识，注意哪些事情或人物特别容易让你感到愤怒。

第二部：行为管理

采取有效的即时行动，避免冲动行为和决定。同时，透过有效的沟通技巧去表达自己的内心感受和需要。

第三部：思想调整

反思愤怒「讯息」，改变对事件没有帮助的想法，运用「转念」建立更理智的观点来看待问题。

总结

常言道：「忍一时风平浪静，退一步海阔天空」。

「忍」是指我们遇到生活各种挑战时，能够忍耐烦躁感受、克制冲动。「退」在于个人心态和人际相处，能以理智思维及平和态度面对困难。学习习惯怒管理技巧有助我们培养舒畅的心境，让我们继续朝著自己的长远目标迈进。

参考资料

廖雪雅 (2013) 如何处理愤怒。香港：青山医院精神健康学院。

张婵玲 (2005) 情绪处理自助手册：处理愤怒。香港：青山医院精神健康学院。

Beck, A. T. (1999). Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence. HarperCollins Publishers.

欢迎下载青山医院精神健康学院设计的
免费流动应用程式「减压情识」

扫描二维码下载



作者：临床心理学家郑礼锋博士
精神科专科医生叶健欣
临床心理学家杜训怡小姐
临床心理学家叶绍东先生
临床心理学家廖雪雅小姐
(鸣谢 实习临床心理学家张嘉麟小姐参与制作本刊物)

顾问：临床心理学家卢笑莲博士
精神科专科医生廖清蓉

出版：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路 15 号
电话：2456 7111
传真：2455 9330
网址：www.imh.org.hk

青山医院 (第一版)

© 本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览
www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及繁体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院网页
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

新界西医院联网 病人启力基金赞助

