

「怒」亦有道

認識和處理憤怒情緒



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

目錄

前言

認識憤怒情緒

| | |
|----------------|----|
| 情緒有助生存 | 2 |
| 基本情緒 | 3 |
| 憤怒亦是一種訊息 | 4 |
| 情緒訊息從哪裡產生？ | 5 |
| 藥物能控制憤怒嗎？ | 6 |
| 每個人都有不同表達憤怒的方式 | 7 |
| 憤怒與暴力 | 8 |
| 你需要正視你的憤怒情緒嗎？ | 9 |
| | 10 |

憤怒情緒管理三部曲

第一部：自我留意

| | |
|--------------------|-------|
| 對外的留意：情緒「敏感點」 | 11 |
| 對內的留意：身體反應，憤怒「溫度計」 | 11 |
| | 12-13 |

第二部：行為管理

| | |
|------------|-------|
| 降溫下火 | 14 |
| 降溫之後仍需調理內心 | 15 |
| 聆聽者的角色 | 16 |
| 人與人之間的溝通 | 17 |
| 人與人之間的尊重 | 18-19 |
| | 20 |

第三部：思想調整

| | |
|--------------|-------|
| 思想的重要性 | 21 |
| 轉念第一轉：眼前及遠景 | 21 |
| 轉念第二轉：回覆憤怒訊息 | 22 |
| 轉念第三轉：跳出思想陷阱 | 23 |
| | 24-25 |

心理建設

26-28

總結

29

此自助手冊並不能取代正規治療。如果在使用此小冊子時遇到困難，請尋求精神健康專業人員協助。

前言

莫生氣

人生就像一場戲 因為有緣才相聚
相扶到老不容易 是否更該去珍惜
為了小事發脾氣 回頭想想又何必
別人生氣我不氣 氣出病來無人替
我若氣死誰如意 況且傷神又費力
鄰居親朋不要比 兒孫瑣事由他去
吃苦享樂在一起 神仙羨慕好伴侶

古傳下來「莫生氣」字句包含著重要的傳統智慧，鼓勵我們不生氣、多忍讓，從而提升生活質素。

無論是因為工作壓力、人際關係，還是日常生活中的瑣碎事情，我們都可能感到憤怒。由憤怒引起的衝動可以影響或破壞我們的生活，甚至為自己及身邊人帶來直接傷害。嚴重情況更會觸犯法律，損害自己名譽和職業生涯。從健康角度來說，憤怒能對身體造成負面影響，例如增加患上心臟病和高血壓等疾病的風險。當憤怒失控時，它潛在的破壞力不可輕視。

然而，現代科學認為憤怒是一種正常的情緒，有它獨特的情緒功用與價值，例如幫助我們表達不滿和保護自己。這本小冊子運用現代精神健康角度幫助你「學生氣」，讓你遇到挑戰時，能以較冷靜和理智的方式應對。

認識憤怒情緒

情緒其實是什麼？為什麼我們有情緒？

情緒 (Emotion) 是我們對周遭事物的內在感受，影響著我們的身體和心理狀態，幫助我們迅速理解環境，給予我們能量 (Energy) 採取合適的行動 (Motion) 來應付環境變化。

試想像一下，如果你在公園散步時，突然跳出一隻老虎！你會有什麼情緒？



如果你感到驚慌

作出戒備、逃走

成功
保護自己

如果你沒有感到驚慌

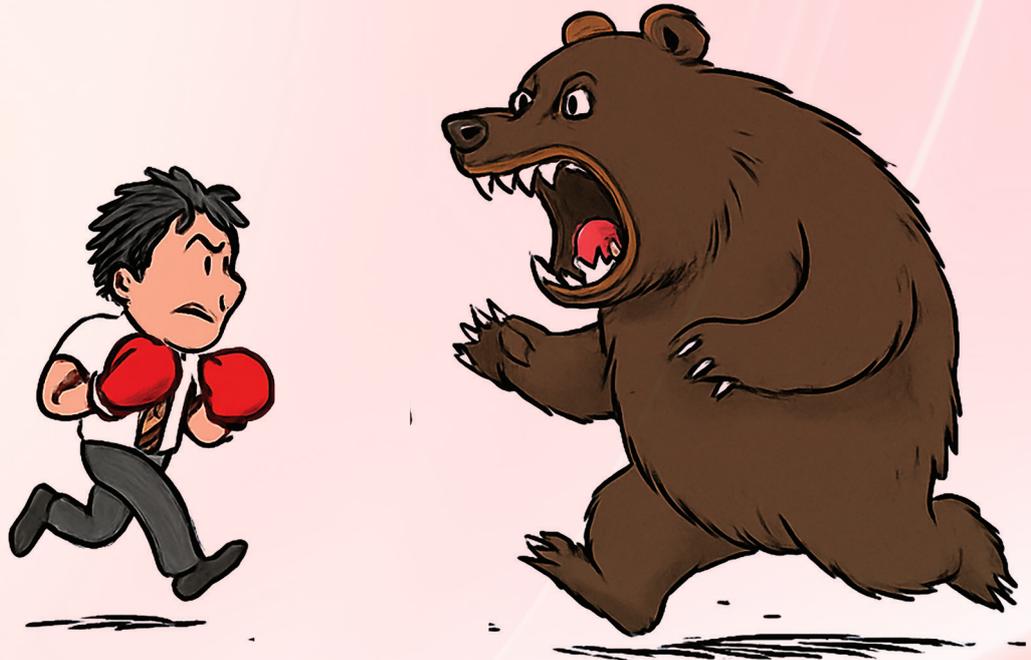
繼續輕鬆地走路，缺乏保護自己的意識

成為
老虎的食糧

驚慌：作為一個危險訊息，提醒我們要對未知或潛在的危險作出反應，保護自己免受傷害。

情緒有助生存

情緒是人類生存的本能，所以我們天生就會有情緒，是自然且正常的。自遠古時代開始，憤怒情緒已經可以幫助人類保護自己，這是所謂的「戰鬥或逃跑」(Fight or Flight) 反應的一部分：當遇到生命危險或繁衍後代的威脅時，我們進入「作戰」(Fight) 或「逃跑」(Flight) 的狀態，協助我們脫離險境，增加生存機會。憤怒可以促使人們採取自我保護行動，解決問題，或表達自己的需求。



基本情緒

情緒訊息可以被視為內心的「警報器」或「導航系統」，告訴我們什麼事情是重要的，什麼需要注意或改變。忽視或壓抑情緒，等於忽略這些重要訊息。情緒本身並沒有好壞之分，它們都是連繫著某些資訊的「訊息」，關鍵在於我們如何接收和理解這些情緒。每一種情緒都是人類經驗中不可或缺的重要部分。

恐懼情緒是「**有危險**」的訊息，讓我們進入戒備狀態，以便逃離潛在的危險。



快樂情緒是「**良好**」的訊息，給予我們動力去追求為我們帶來滿足感的人事物。



悲傷情緒是「**失去**」的訊息，提醒我們失去了重要的人或東西，促使我們尋求安慰，有助度過困難時期。



厭惡情緒是「**有害**」的訊息，警惕我們遠離對我們有害的人事物。



驚訝情緒是「**有變**」的訊息，提醒我們要重新評估意料之外的事情。



憤怒亦是一種訊息

憤怒情緒是「受侵犯」或「受傷害」的訊息。換言之，憤怒提醒我們的權益受到侵犯或尊嚴被貶低。憤怒時，我們對事情的理解普遍包括事情不合理、受到不公平的對待、原則被踐踏、被欺負、被冤枉、或不被尊重。憤怒情緒促使我們表達不滿，維護自己的界線和權益。



你曾經因為什麼事情而感到憤怒？

這些事情引發的憤怒反映著什麼訊息？

情緒訊息從哪裡產生？

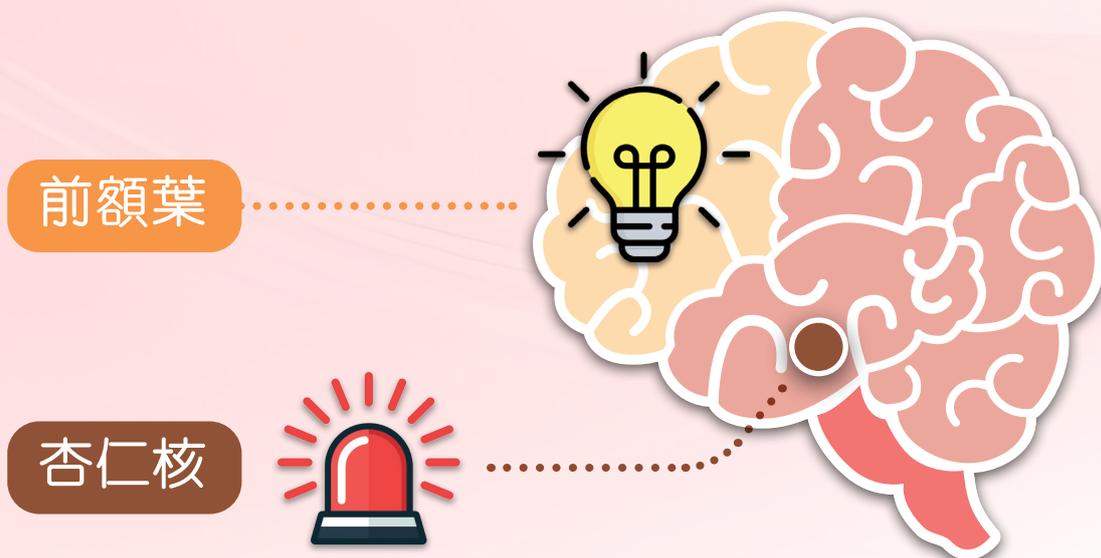
憤怒與大腦

情緒訊息是由大腦產生的。人類的大腦構造非常複雜，由很多腦部區域及神經物質組成。以下是一些與憤怒情緒有關的腦部區域及神經物質：

杏仁核是大腦中負責處理情緒的區域，與恐懼、憤怒等負面情緒特別有關。當人受到威脅或挑釁時，杏仁核會像警鐘一樣響起，發出信號到下丘腦 (Hypothalamus)。下丘腦再發出訊息到腎上腺，促使其釋放腎上腺素 (Adrenaline) 和皮質醇 (Cortisol)。腎上腺素能產生一系列的生理反應，例如：心跳加速，血壓上升，呼吸急速等等；而皮質醇又稱為壓力荷爾蒙，有助於身體在面對壓力時作出適當的調整，維持身體功能。

前額葉就像大腦的管理者，負責高階認知功能，包括情緒調節、決策和理性思考。前額葉可以調節情緒反應，讓人做出理性的反應和判斷。前額葉和杏仁核就像是互相合作的拍檔，一個比較理性，一個比較感性。若杏仁核被過度激活，而前額葉無法有效抑制，便會導致情緒失控的情況。

血清素 (Serotonin) 是一種神經傳導物質 (Neurotransmitter)，負責調節情緒。當血清素水平失調或較低時，會影響情緒的穩定性，增加憤怒或易怒的傾向。多巴胺 (Dopamine) 則與愉悅和獎賞的感覺有關，但其水平不平衡的話也會影響情緒調節。部分研究顯示，多巴胺過多與衝動和暴力有關。血清素、多巴胺都會於杏仁核及前額葉之間傳遞訊息，有助這兩個腦部區域溝通。



藥物能控制憤怒嗎？

大多數人具備一定的情緒調節能力，能避免不必要的衝突和暴力行為。但有些人的情緒控制較弱，他們可以透過心理治療學習有效的情緒管理和舒緩情緒的方法。如果難以控制憤怒，甚至出現暴力行為，應接受適當的精神科評估和治療。常見影響情緒控制的診斷包括躁鬱症、濫用藥物或酒精影響等。



精神科藥物不能消滅憤怒，但能輔助病人調節情緒。常用的藥物包括：

選擇性血清素再攝取抑制劑 (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors)

- 例如 Sertraline, Fluoxetine
- 透過影響血清素分泌，調節情緒，減少衝動的情緒和行為。

情緒穩定劑 (Mood Stabilizers)

- 例如 丙戊酸 (Valproic Acid)

抗思覺失調的藥物 (Antipsychotics)

- 例如 Olanzapine, Risperidone, Aripiprazole 等等
- 透過影響多巴胺發揮情緒穩定的作用

鎮定劑 (Benzodiazepines)：

- 例如 Lorazepam, Clonazepam 等等
- 在有需要時快速地減低焦慮或憤怒的情緒。一般只會建議有需要時服用。如長期服用，有機會出現依賴和成癮。

如你對藥物治療有疑問，應尋求精神科醫生的專業意見。

每個人都有不同表達 憤怒的方式

有些人會大哭大叫。

有些人會「黑面」起來。

有些人會暴飲暴食，化悲憤為「食量」。

有些人會飲杯冰水，幫自己冷靜下來。

**不過，有些人可能會用以下的暴力行為
表達憤怒：**

攻擊他人：拳打腳踢、推撞他人、咬傷他人等

破壞物件：扔東西、踢門、破壞物品等

傷害自己：打自己、砍頭埋牆、抓傷自己等

語言暴力：使用粗言穢語、威嚇語氣、大聲指罵等



憤怒與暴力

有些人誤以為暴力可以帶來好處或效果

發洩心中的憤怒

認為暴力能釋放憤怒，感到爽快，舒緩情緒。然而，暴力行為通常只是暫時的紓解，實際上性情可能變得越來越暴戾。

解決問題

誤以為暴力能直接解決問題，讓自己擺脫困擾。雖然威脅或施暴有時能迫使他人屈服，但霸道行為會傷害對方及使問題惡化。

「人善被人欺」的誤解

這個觀念讓人認為表現柔弱會被欺負，所以選擇暴力作為自我保護，這實際上只會加強暴力循環。

「誰大誰惡誰正確」的心態

誤以為暴力能表現威勢和權力，從而獲得他人的尊重。然而，這種態度會導致被孤立和人際關係的破裂。

實際上暴力會造成很多問題及負面影響

害己害人

暴力行為令他人受到身體傷害，甚至造成生命威脅。同時，施暴者自己也可能受到傷害。

失去朋友、工作、名譽、機會

破壞人際關係，讓施暴者失去朋友和家人的信任。亦可能會被解僱或遭到社會排斥，最終損失名譽和職業機會。

法律後果

施暴者面臨法律懲處的風險，可能會被逮捕、起訴，甚至判刑入獄，直接影響人身自由。

變得越來越暴戾易怒

慣性暴力行為會令施暴者的情緒變得更加不穩定，導致暴戾和易怒的傾向，形成惡性循環。

你需要正視你的憤怒情緒嗎？

請問問自己以下幾個問題：

你多經常感到憤怒？（每月？每星期？每天？）

每次感到憤怒時，情緒會持續多久？（幾分鐘？幾天？甚至更長時間？）

當你感到憤怒時，情緒有多強烈？（感到忤憎？急燥？火滾？爆發？）

感到憤怒時，你通常會怎樣反應？（徹底發洩？內心憤怒，但不表現出來？）

你覺得管理憤怒情緒有多困難？（有點困難？非常困難，根本控制不到？）

有什麼原因令你希望改善憤怒情緒管理？

憤怒情緒曾經為你帶來什麼負面的影響或後果？

**如果你認同改善憤怒情緒管理的重要性，
可以參考以下「怒」亦有道的憤怒管理三部曲。**

情緒是我們對周遭事物的內在感受。自我留意可分為「對外的」和「對內的」。

對外的留意

每個人都有情緒「敏感點」，即某些事情或人物特別容易勾起自己的感受，包括憤怒情緒。當心中的憤怒「敏感點」被觸發，我們就會「著燈」、「扯火」。

留意自己的憤怒觸發點，思考哪些情況會讓你感到受侵犯或傷害。例如，是否有某些說話、行為或不公的情況讓你特別在意？又或者，有哪些人讓你覺得不合理或不公道？

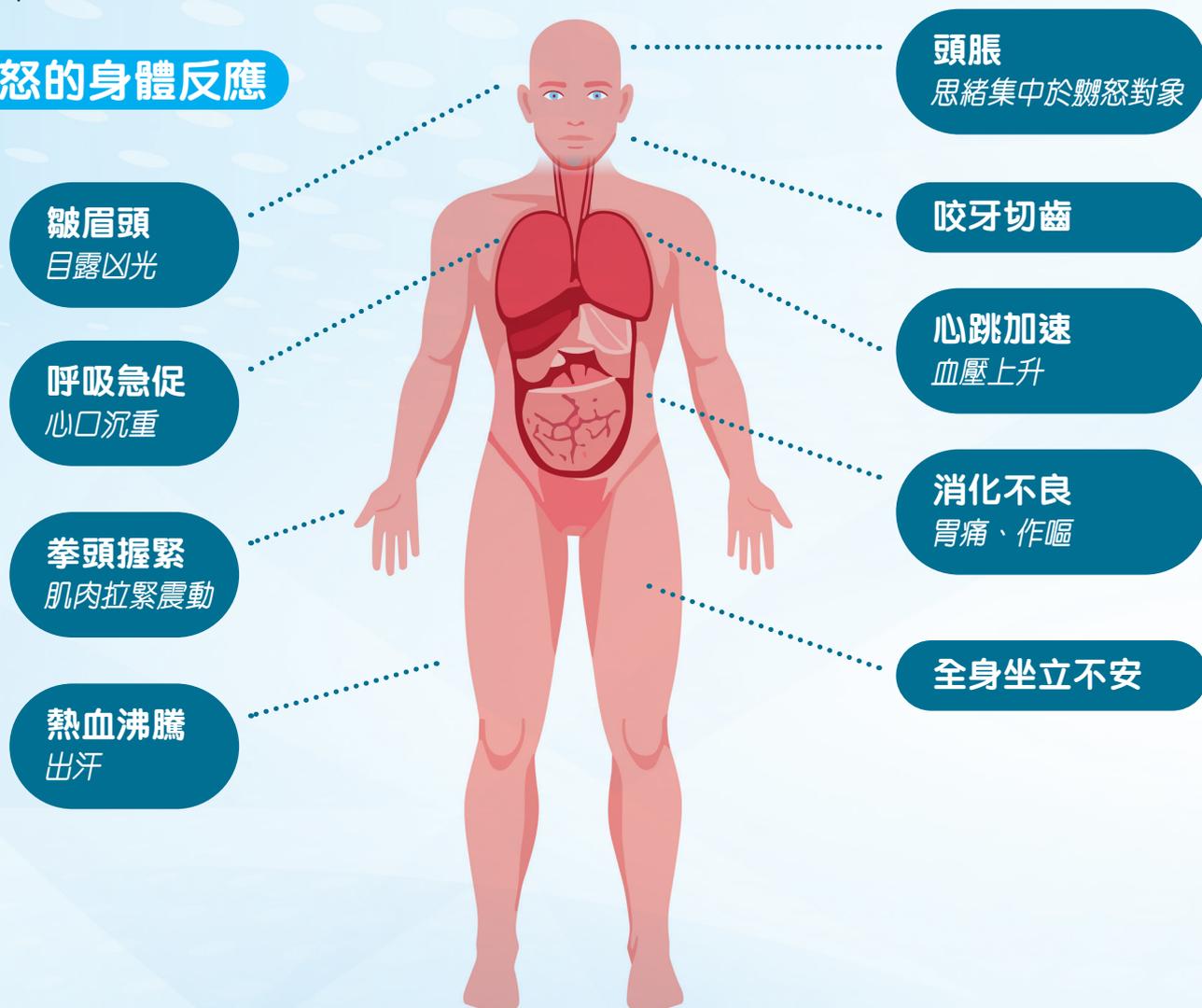
你的憤怒「敏感點」是什麼？

**意識到這些觸發點可以幫助我們更好地管理憤怒情緒，
避免「下意識」地爆發和出現衝動行為。**

對內的留意

內心感受未必是容易察覺的。在憤怒的時候，我們會出現一些身體變化，例如熱血沸騰、拳頭握緊等。如果留意到自己出現這些身體反應，可能內心已經在不知不覺間憤怒起來。

憤怒的身體反應



感到憤怒時，你身體會出現什麼反應？

較明顯的身體反應：

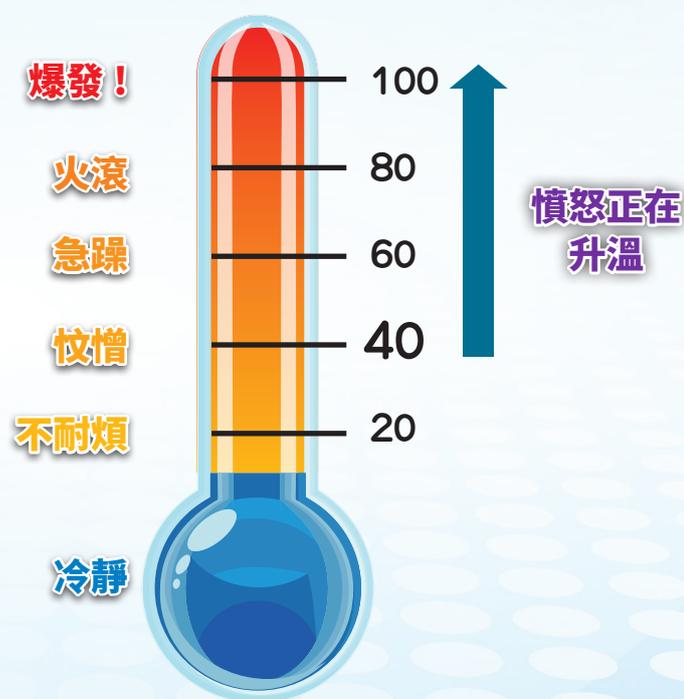
不太明顯但都會出現的身體反應：

憤怒「溫度計」：留意自己憤怒程度

憤怒情緒並非僅僅是「有」或「冇」，而是有程度之分，從輕微的不耐煩到火爆式憤怒，每個程度都有相應的感受和行為。

日常生活中，溫度計可以幫我們量度體溫，了解身體狀況，提醒我們身體是否需要照顧和休息。憤怒「溫度計」，即問問自己「由 0 至 100 分，我現在有幾燙？」，可幫助我們留意自己當前的憤怒強烈程度，是否「過熱」了。發燒時身體需要休息，情緒高漲時也需要冷靜處理。

問問自己：我現在「有幾燙」？



憤怒臨界點

當憤怒達到或超過「40」時（幅度為 0 至 100 分），會開始削弱我們的理性思維。

許多人誤將更高的分數視為情緒觸發點，以為在「好嬲」時才需要冷靜下來。其實「40」這個「憎憎」、「熨熨地」的分數才是憤怒管理最佳指標。識別這個臨界點，在憤怒情緒開始升溫時及早「降溫」，避免做出過激的反應或行為。

「當我留意到 _____（身體反應），
代表我的憤怒可能已達 40，我需要及時降溫。」

第二部 行為管理

當留意到自己憤怒時應該怎樣做？

發洩憤怒，大叫大嚷？

踢門、大叫等「用力」或暴力行為只會令我們感到短暫的釋放，誤以為情緒找到出口。

持續使用激動的發洩方式會使情緒變得更加暴戾和易怒。

抑壓憤怒，忘記感受？

抑壓憤怒情緒，一直「吞聲忍氣」，逃避問題及內心感受。

長遠來說，憤怒屈在心中，好像計時炸彈，最終可能在一瞬間爆發。

無論是激烈的情緒發洩或是強行壓抑憤怒，其實都無法有效地平復情緒。透過以下行動，我們能更有效管理及疏導憤怒情緒。

離開現場、保持距離：

正所謂「三十六計，走為上計」。當情緒高漲時，立即離開現場，與對方保持一定的距離。如果環境限制不能即時離開現場，可以嘗試轉移視線，暫時不要專注於令你感到憤怒的對象。這樣可以減少直接衝突，避免造成無法挽回的後果。

拖延時間、靜觀其變：

面對憤怒的情況時，避免衝口而出或衝動使用暴力。給自己一些時間，不要急於做任何決定。想像交通燈紅燈時，我們「畀時間」，停下來等待轉綠燈，再看看有沒有危險，才作出行動。



降溫下火

分散自己的注意有助舒緩憤怒情緒。不妨試試以下方法：

- 繼續轉移自己視線，不要專注於憤怒對象
- 專注於其他工作或活動，如工作、運動或興趣愛好
- 進行娛樂活動，如閱讀書籍、看電視、電影、聽音樂、打機等
- 放鬆身體繃緊反應，如深呼吸、肌肉放鬆、拉筋等鬆弛活動
- 找朋友或家人聊天，轉換話題，從而轉換情緒
- 其他：飲冰水、數數字、洗面、沖涼、睡覺等能令你稍為降溫下火的方法



我的降溫方法：

試過而覺得有用的方法：

未試過但可以嘗試的方法：

降溫之後仍需調理內心

降溫下火能讓我們得到暫時的舒緩。當我們情緒稍為平復下來後，並不代表問題已經解決。我們的內心或會埋藏著對原本事情或人物的不滿。忽視或壓抑內心的憤怒感覺可讓問題惡化，導致更大的心理壓力。我們需要運用有效的方法來梳理內心情緒，例如透過溝通及表達，舒緩感受。

與信任的人分享你的感受，雖然未必能夠改變事實，但可以幫助我們消除負能量，進一步平復心情。相比壓抑情緒，真誠分享內心感受對事情發展或許更有建設性，包括更有耐性面對未來挑戰及減低人與人之間的誤會。

分享內心憤怒感受

應如何向別人表達自己心中憤怒？可注意三大要點：

講出自己感受

- 選擇適合的人物、時間、地點
 - 簡單直接地表達情緒：「我好嬲，因為...」、「我好失望，因為...」
 - 用較溫和、心平氣和的語氣，控制自己的聲量
- 有時，憤怒只是表面的情緒，實際上反映著內心深處的失望感受。失望是源於現實與期望出現落差。

講出當下的需要

- 講出合理和現實的需要
- 「我需要冷靜一下」 / 「我需要飲杯水」
- 「我只想同人傾訴，暫時無其他需要」

感謝對方關懷

- 提醒自己對方用上寶貴時間聆聽自己感受
- 望著對方，直接表達謝意：「多謝你聽我講」

聆聽者的角色

如果有人信任你，向你「吐苦水」，你又應如何表示支持，舒緩對方的憤怒情緒？可以參考以下要點：

避免「火上加油」：

我們應避免在對方情緒激動時添油加醋，這樣的行為只會讓思維變得更情緒化。

不急於給予意見：

初時不要急於提供建議或「糾正」對方的觀點，這些舉動往往讓對方認為感受不被理解。

耐心傾聽：

運用真誠的聆聽態度，耐心傾聽對方的說話和感受，讓他們有機會抒發心中的煩惱和壓力。

提供「勿衝動」、「降溫下火」建議：

如對方持續處於憤怒狀態，可嘗試提醒對方用些時間慢慢平復心情，避免急於做任何決定或衝動行為。亦可建議對方轉移去其他活動，分散注意力。



人與人之間的溝通

融洽的人際關係是理想的，但現實生活我們都會經歷與人相處的磨擦或衝突。這些磨擦或衝突往往與「意見不合」有關。

在群體生活裡，意見不合是常見的現象。但當我們意見不合時採用負面溝通模式，會容易引發磨擦或衝突。負面溝通可以包括以下兩類模式：

負面溝通第一類模式

說話倔強（過度用力的溝通，又名攻擊型溝通）

- 「硬繃繃」的說話模式，例如採用過大的聲量、急躁的語氣，甚至凶惡的態度
- 強硬表達自己的觀點，沒為他人意見保留空間，忽略尋求共識的重要性
- 強求他人尊重或接受自己意見，其實說話已經冒犯對方



聲大夾惡：「你的建議根本行不通，我的計劃一定是最好的！」

例子

公司團隊正在開會討論一個新項目。宇軒發表了自己的計劃，然而，另一位同事提出了一個不同的想法，建議採用更有效的方法。宇軒立刻打斷他，語氣中充滿怒氣，對她的提議作出了毫不留情的批評，並拒絕接受任何意見。會議氣氛變得激烈，最終雙方拍枱離場，沒有達成任何決定，團隊的士氣也因此受到影響。

負面溝通第二類模式

說話帶刺（有骨的溝通，又名被動攻擊型溝通）

- 「笑裏藏刀」或「口不對心」的說話模式，例如說話模稜兩可，含有諷刺或隱晦的意味
- 不直接表達內心觀點，亦不接納他人意見
- 既「有骨」又「迴避」的溝通，結果令對方難受，問題又得不到解決



陰陽怪氣：「你的建議可能行得通，不過唔知係咪你去做呢…？」

例子

公司團隊正在開會討論一個新項目。嘉文發表了自己的計劃，然而，另一位同事提出了一個不同的想法，建議採用更有效的方法。嘉文輕聲打斷他，語氣中充滿不屑，對他的提議作出了模稜兩可的評論，隱晦地拒絕接受任何意見。會議氣氛變得古怪，最終草草了事，沒有達成任何決定，團隊的士氣也因此受到影響。

人與人之間的尊重

多一個朋友總好過多一個敵人。人與人之間的良好關係都建基於尊重之上。尊重態度促進有效的溝通，有助建立理解和信任，減少衝突。

- 在面對意見不合的情況時，我們不能強求他人的同意或尊重，但應該做好自己的本分。
- 即使別人不尊重你，你也可以保持尊重。即使對方不聽你的意見，你仍然可以聆聽他們的觀點，並吸取有用的意見。
- 在表達自己的意見前，充分考慮他人的觀點和感受，使用溫和、心平氣和的語氣來表達自己。
- 避免使用過於肯定的說話或「一言堂」態度，可以選擇用「不如」、「或者」、「如果」等字詞，讓對話保持開放性。
- 分享意見後，不要強求對方接受或改變，尊重他們的個人選擇。
- 即使對方不同意自己，也不必表現出無奈或消極的態度。
- 適時結束對話，減少磨擦，避免雙方關係惡化。



當我們留意到憤怒「訊息」時，思想會自然而然地產生。思想可以是不同的念頭、理解、想像、思考過程、判斷等等。思想可能包括對事件的解釋、對他人的評價，或是對未來情境的預測。

思想的重要性

想像一下，你在鳥語花香的公園悠閒地散步，突然一隻雀鳥的大便落在你頭上，這可真是個意外的「中頭獎」！面對這種情況，你當刻會有什麼感想？

- 很生氣！心中充滿恨意，認為世事都要與自己作對。破口大罵那隻雀鳥，甚至想把一顆石頭用力扔上天，發洩心中怒火。
- 很沮喪！心裡想：「為什麼總是我遇到倒霉的事？」覺得一切都不如人意。
- 很焦慮！四處張望，擔心周圍的人會看到這一幕，害怕被人嘲笑。
- 很平靜。察覺到頭上被弄髒了，雖感覺不討好，但沒有過分激動，快步回家清潔。



同一件事情可以帶出不同的想法，而這些想法會直接影響我們的情緒感受。學會「轉念」，即調整思想，能讓我們以更理智的態度應付生活中的挑戰。你可以嘗試以下三種轉念方式，幫助自己三思而後行。

轉念第一轉：眼前及遠景

這個轉念方式對較衝動的人尤其重要。憤怒感受與衝動行為息息相關。衝動說話或行為的起源一般都是因為我們「火遮眼」地聚焦眼前事情，沒有充分考慮自己舉動的後果，結果往往可能讓我們感到後悔。



如果我們及時轉念，把思維由「眼前」轉移到「後果」，即是「睇遠啲」，可以較有效地控制自己行為，更成熟地面對挑戰。

要提升對「後果」的意識，可以嘗試提醒自己改善憤怒管理的初衷，以及問問自己幾個問題：

- 我的長遠目標是什麼？
- 衝動說話或行為對這個長遠目標有沒有幫助？
- 為了一時衝動的快感而影響長遠目標，是否值得？



轉念第二轉：回覆憤怒訊息

這個轉念方式讓我們更現實及理性地回應憤怒訊息。首先重溫憤怒給我們的訊息：

憤怒情緒是「受侵犯」或「受傷害」的訊息。換言之，憤怒提醒我們的權益受到侵犯或尊嚴被貶低。憤怒時，我們對事情的理解普遍包括事情不合理、受到不公平的對待、原則被踐踏、被欺負、被冤枉、或不被尊重。憤怒情緒促使我們表達不滿，維護自己的界線和權益。

雖然爭取合理和公平某程度是重要的，但過度堅持便是固執，會導致不必要的衝突和痛苦。在考量「對與錯」的時候，提醒自己這些堅持是否對自己實現長遠目標有實際幫助。

轉念例子（較理智地回覆憤怒訊息所包含的思想）：

憤怒訊息

轉念

較理智地回覆憤怒訊息（可以是不同的轉念內容，只要能讓自己心情平復便是好念頭）

事情不合理…

不合理是「常理」，即常常都會遇到。面對不合理的情況，我可以嘗試解決問題或適當地協商，讓事情變得較為合理。若果事情不在我掌控之中，可把事情作為考驗自己靈活性的機會，擴闊思維及世界觀，即「睇開啲」。

事情不公平…

或許較公平的世界會令生活更美好，但世間上沒有絕對的公平。面對不公平的情況，我可以嘗試提出較為公平的建議。但若果事情不在我影響範圍內，可把事情作為考驗自己靈活性的機會，學會面對有時令人無奈的現實。



轉念第三轉：跳出思想陷阱

如果你經常接收到憤怒訊息，你可能被困在思想陷阱中，即是某些想法「困」擾著自己。持續或激烈的憤怒情緒通常與以下的思想陷阱有關：

猜忌別人動機

主觀地認為別人故意地侵犯或傷害自己，潛在著不良的動機。在沒有充分證據的情況下猜忌或質疑對方意圖。

例子：

有人望著我笑，心想：「佢喺度恥笑我，睇唔起我！」。

固執想法

執着的想法，為自己或別人設定了過高的期望或準則。過度堅持著事情「應該」、「必須」、「一定」以某種方式完成。

例子：

主持工作會議時，下屬不停分享意見，感到時間被浪費，因為他們「應該」跟隨我的一套。

把事件災難化

以最壞的方向去想，認為自己或親近的人將遇到如災難般嚴重的後果。

例子：

工作會議時，自己意見被上司批評，感到在一眾同事面前失去尊嚴，從此被人看不起。

以偏概全

將單一事件看成一切，認為不如意事情會繼續發生，連上天都要跟自己作對。

例子：

經歷一次失敗的求職經驗之後，覺得自己的能力不被別人欣賞，所以之後求職都會被拒絕。

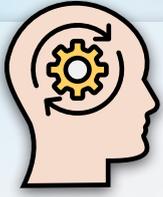
忍無可忍

面對困難或不滿時，認為自己已經無能力再忍耐，又或者認為繼續忍受只會讓對方持續欺負自己。

例子：

在家中與伴侶談及家務分配，但對方總是推卸責任。心想：「真係忍無可忍！」，最終大聲指罵對方，進一步傷害感情。

轉念：幫助自己解圍的思想調整（可以是不同的轉念內容，只要能讓自己心情平復便是好念頭）



以開放角度考慮對方意圖：「對方未必係專登既」；「或者佢都唔係咁意思」。
多些考慮其他有可能的解釋：「真係針對我，定係佢心情唔好？」
主動與對方溝通，了解他們的真實想法和動機。



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/她應該…」變為「我想他/她…」或「我希望他/她…」
亦要接受別人不一定如自己所想或期望的。



淡定些思考：「真係咁大鑊？定係諗大咗？」
實際上，大多數事件的後果並不如我們想像中那麼嚴重，也不會帶來長遠的影響。
真的有問題時，積極與他人傾談，參考別人意見，尋找出路。



問問自己是否真的所有事情都很糟糕，或所有人都對自己差？
提醒自己：「會過去的」。面對逆境時，保持耐性，過度難關。
將過去的痛苦經驗視為學習機會，不限制未來的可能性。



不耐煩的話，問題會更加大，這一刻「忍唔到都要忍」。
提醒自己的長遠目標，相信自己其實是有忍受和忍耐的能力。
暫時離開現場，回復平靜情緒再嘗試溝通和尋找解決問題的方法。

心理建設



運用下表，仔細回想過去令你憤怒的事情，記錄當時的經歷，建立更好的憤怒管理技巧：

| 處境：發生了什麼事？ | 感受：當時我憤怒有多強烈？ | 行為：當時我有沒有衝動？ |
|---|---|---|
| <p>例子 1： 今朝同上司作出工作的請求，他沒有正面回應我。</p> <p>例子 2： 呀仔的學校手冊被老師記錄「欠交功課」</p> | <p>例子 1： 大概 40 分的不滿，皺起眉頭，成個人都比較繃緊。</p> <p>例子 2： 好嬲！有 90 分，心口好谷氣，好似要爆炸咁。</p> | <p>例子 1： 冇，當時想繼續對質，但成功叫停自己。（做得好！）</p> <p>例子 2： 冇，好大聲咁命令呀仔過來畀我審問。（事後都有覺得自己太激動）</p> |
| | | |
| | | |
| | | |



思想：當時我點諗？

例子 1：
覺得好唔合理，點解佢安排最難既工作我做，一定係針對我。

例子 2：
心諗佢離晒大譜！已經唔係第一次，我都叫左佢睇清楚要交功課，今次真係忍無可忍。

轉念：建設較理智的思維

例子 1：
老細既安排真係好難理解，但唔一定係玩針對。可能佢今日忙碌，唔得閒同我傾。暫時我要頂住先，不過我依然有不滿，要再搵機會同佢講。

例子 2：
忍唔到都要忍，太激動咁責罵佢只會令佢越來越抗拒讀書。長遠目標係要培養呀仔有自發性、努力讀書。不如試下好聲好氣咁問下佢自己意見，點先可以避免同一問題再發生，佢真係做到就獎勵下佢。

憤怒交叉點

「喜怒哀樂」，憤怒情緒是一種平常情緒，感受到憤怒是正常及不能避免的。我們不能直接控制與生俱來的感受，但可以選擇如何理解及應對這些情緒。

希望本小冊子的憤怒管理三部曲有助你「怒」起來的時候都可以處理「有道」。



暴力
衝動行為

憤怒管理
非暴力



現在重溫憤怒管理三部曲的精要：

第一部：自我留意

提升自己對情緒變化的意識，注意哪些事情或人物特別容易讓你感到憤怒。

第二部：行為管理

採取有效的即時行動，避免衝動行為和決定。同時，透過有效的溝通技巧去表達自己的內心感受和需要。

第三部：思想調整

反思憤怒「訊息」，改變對事件沒有幫助的想法，運用「轉念」建立更理智的觀點來看待問題。

總結

常言道：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」。

「忍」是指我們遇到生活各種挑戰時，能夠忍耐煩躁感受、克制衝動。「退」在於個人心態和人際相處，能以理智思維及平和態度面對困難。學習憤怒管理技巧有助我們培養舒暢的心境，讓我們繼續朝著自己的長遠目標邁進。

參考資料

廖雪雅 (2013) 如何處理憤怒。香港：青山醫院精神健康學院。

張嬋玲 (2005) 情緒處理自助手冊：處理憤怒。香港：青山醫院精神健康學院。

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

歡迎下載青山醫院精神健康學院設計的
免費流動應用程式「減壓情識」

掃描二維碼下載



作者：臨床心理學家鄭禮鋒博士
精神科專科醫生葉健欣
臨床心理學家杜訓怡小姐
臨床心理學家葉紹東先生
臨床心理學家廖雪雅小姐
(鳴謝 實習臨床心理學家張嘉麟小姐參與製作本刊物)

顧問：臨床心理學家盧笑蓮博士
精神科專科醫生廖清蓉

出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路 15 號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk

青山醫院 (第一版)

© 本刊物任何部分之資料，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。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽
www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

