



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



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

常听说：「人有喜怒哀乐」，可见「怒」是我们每人都有的情绪。「嬲」或「愤怒」一向被视为负面的情绪，但它对人类其实有一定的价值和作用。试想想，当我们被人欺负或不礼貌地对待时，如果我们不感到生气的话，便不会作出适当的行动去反抗和保护自己了。

愤怒是一种正常而强烈的情绪，但它本身没有好坏之分，问题只在于我们能否控制。

### 如果控制得宜，愤怒能带给我们的的好处：

- 使我们身体充满能量，给我们动力和勇气去表达心里的不满与不快
- 提醒我们作出自我保护，维护自己的尊严和权益

### 如果不能控制愤怒，它便会为我们带来负面的后果：

- 损害健康(如血压高、心脏病、头痛、胃痛等)
- 破坏人际关系
- 影响工作甚至日常生活等

# 我有 愤怒控制 的问题吗？

遇上不快事情，感到生气是很自然的。可是，若愤怒反应过敏或以负面的方式去表达或处理愤怒，则显示在控制愤怒方面出现了问题。

愤怒反应是否过敏要视乎其强烈程度、频密程度及时间。

我是否：

愤怒反应过分强烈？

经常感到非常愤怒？

过了很久都未能平伏？

反覆地想着令自己感到愤怒的事情，  
甚至做出一些冲动的行为？



表达或处理愤怒的负面方式包括随意发泄或以不适当的方法处理。  
我是否：

**不顾后果地与他人发生冲突？**

**破坏物件(如乱掉东西、打墙等)？**

**以暴力去伤害自己或他人？**

**导致负面的后果(如影响家庭和人际关系、工作、经济，引致法律问题或入院等)？**

**依赖酒精或药物？**

其实，愤怒并不等于暴力。即使感到愤怒，我们仍可选择用冷静、理性的方式去处理情绪和事件。



# 愤怒应该 「压抑」还是 「发泄」？



## 愤怒应该「压抑」？

有些人认为愤怒是「不好的」和「别人不能接受的」，所以应该隐藏愤怒，把不满情绪压抑和收藏起来。

心理学的研究却发现，适当的愤怒其实有助维持我们的身心健康。若在应该感到生气时，却否定和压抑自己的情绪，长期下去只会累积太多不满情绪，一旦触及导火线，最终怒火便会爆发。有时候为些琐事而大发脾气，或胡乱拿别人来出气，其实可能与背后积压的不满有关。

## 愤怒应该「发泄」？

有些人认为把怒气发泄在他人或东西上(如打枕头、破坏东西、骂人打人)去消气是有用的。不过，很多心理学研究却清楚指出，除运动以外，以上的发泄方法不但未能有效地舒缓愤怒情绪，反而会加强下一次愤怒的强烈程度。

所以，任何暴力性质的发泄或压抑，都不是有效和健康的处理愤怒方法。

# 如何處理 憤怒？

## 1) 即時降溫

当我们生气时，容易失去冷静判断的能力，作出一些冲动的言行。这时，我们可尝试以下一些自我冷静的方法：

- i) 在心里想「停一停」，或从一数到十…
- ii) 深呼吸，把注意力集中在呼吸上，慢慢地、轻轻地用腹部呼吸。
- iii) 提醒自己「冷静点，放松点，不要冲动…」，想想发脾气或冲动行为会带来的负面后果。
- iv) 离开现场，让自己有时间和空间去冷静下来，避免与对方硬碰，产生正面冲突。
- v) 喝杯冰水、洗面，或做其他事情，尝试分散注意力，例如听音乐、看杂志、散步等。经过一段冷静期后，你的心情将会逐渐平静下来。



## 2) 了解自己感到愤怒的原因

很多时，我们被激怒时会想：「是他令我如此愤怒」、「都是因为他，我才会变成这样」。当我们认为问题只是出于「别人」身上，或许忽略了背后与「自己」有关的因素。虽然愤怒情绪似乎是由他人或一些事件引起，但令怒火继续燃烧的原因与自己的想法和行为有莫大关系。

待心情逐渐平伏后，试想一想自己为甚么会感到生气，细心分析事情。尝试将发生的事件、自己的想法和感受写下来。然后看看那些是主观的感受，那些是客观的事实。



或许你会发现，实际发生的事情可能只是导火线(例如丈夫不回家吃饭)，而令你感到愤怒的主要原因可能是你认为自己被对方忽略(「他甚么都不管」、「他不关心我了」)和背后没有处理好的压力与不满有关(管教孩子的压力，不满丈夫忙于工作)。了解自己愤怒的来源，可以帮助自己更妥善去处理情绪。



### 3) 调整想法与期望

我们对别人生气，可能跟自己的期望有关。例如认为丈夫「应该主动关心和问候」，但他下班回家后，却只顾着看电视，你可能会越想越生气；或认为子女测验「应该要考取更高的分数」，当他们表现未如理想时，你可能会因此动气。当事情与期望差距越大，我们便越容易感到愤怒。

愤怒时，我们心底难免会有「错的是对方」的想法，甚至认为只要对方改变，事情便会得到解决，自己就不会那么生气了。可是，这种想法只会令我们的情绪被牵著走。



在现实生活中，虽然我们难以令别人作出改变，但我们可以选择改变自己的想法和期望：

**换个角度去想，自己是否对对方要求太高？**

**是否太执著于自己的准则，规定别人「应该怎么做」或「必须达到甚么程度」？**

**尝试站在别人的角度去分析事情，了解对方的感受和想法。想想如果自己是丈夫的话，工作后回家会否也希望可以看电视轻松一下？想想自己对孩子订下的成绩目标是否太严格？**

**注意内心的想法与期望，并作出适当的调整，有助减少不必要的怒气。**

#### 4) 良好的沟通

有些人总以为，只要把不满的情绪忍了下来，待事情过去就没有问题。可是，未解决的问题不断累积，最终只会「忍无可忍」愤怒爆发。

另一方面，在情绪激动时，我们都无法与人好好沟通。双方都会为了保护自己而责备对方，谁都不愿意聆听对方的意见，难以达成共识。



因此，不要只把问题或不满藏在心中。虽然嘴里说「不要紧」、「无所谓」，但心里却一肚子气。我们需要在问题仍未恶化之前，与对方好好沟通及寻求解决方法：

**待情绪平伏后，想一想如何把自己的想法和感受传达给对方。**

**然后，找个机会，平心静气地向对方表达自己的想法和感受，同时冷静地倾听对方的回应，站在对方的立场来思考，寻求共识。**

我们往往你会发现，很多时愤怒都是由背后不断积累的不满情绪所导致，良好的沟通有助减少不必要的冲突。

#### 参考资料

张婵玲 (2012) 精神健康教育资源：如何处理愤怒。  
香港：青山医院精神健康学院



---

作者：临床心理学家廖雪雅小姐

编辑：青山医院精神健康学院

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](http://www.imh.org.hk)

---

青山医院（第三版）

© 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。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。请您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](http://www.imh.org.hk)。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。