



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



常聽說：「人有喜怒哀樂」，可見「怒」是我們每人都有的情緒。「嬶」或「憤怒」一向被視為負面的情緒，但它對人類其實有一定的價值和作用。試想想，當我們被人欺負或不禮貌地對待時，如果我們不感到生氣的話，便不會作出適當的行動去反抗和保護自己了。

憤怒是一種正常而強烈的情緒，但它本身沒有好壞之分，問題只在於我們能否控制。

如果控制得宜，憤怒能帶給我們的好處：

- 使我們身體充滿能量，給我們動力和勇氣去表達心裏的不滿與不快
- 提醒我們作出自我保護，維護自己的尊嚴和權益

如果不能控制憤怒，它便會為我們帶來負面的後果：

- 損害健康(如血壓高、心臟病、頭痛、胃痛等)
- 破壞人際關係
- 影響工作甚至日常生活等

我有 憤怒控制 的問題嗎？

遇上不快事情，感到生氣是很自然的。可是，若憤怒反應過敏或以負面的方式去表達或處理憤怒，則顯示在控制憤怒方面出現了問題。

憤怒反應是否過敏要視乎其強烈程度、頻密程度及時間。

我是否：

憤怒反應過分強烈？

經常感到非常憤怒？

過了很久都未能平伏？

反覆地想着令自己感到憤怒的事情，
甚至做出一些衝動的行為？



表達或處理憤怒的負面方式包括隨意發洩或以不適當的方法處理。
我是否：

不顧後果地與他人發生衝突？

破壞物件(如亂掉東西、打牆等)？

以暴力去傷害自己或他人？

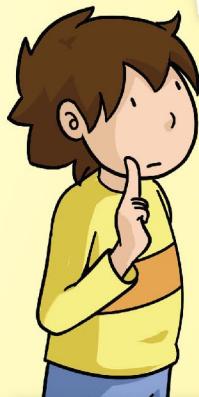
導致負面的後果(如影響家庭和人際關係、工作、經濟，引致法律問題或入院等)？

依賴酒精或藥物？

其實，憤怒並不等於暴力。即使感到憤怒，我們仍可選擇用冷靜、理性的方式去處理情緒和事件。



憤怒應該 「抑壓」還是 「發洩」？



憤怒應該「抑壓」？

有些人認為憤怒是「不好的」和「別人不能接受的」，所以應該隱藏憤怒，把不滿情緒抑壓和收藏起來。

心理學的研究卻發現，適當的憤怒其實有助維持我們的身心健康。若在應該感到生氣時，卻否定和抑壓自己的情緒，長期下去只會累積太多不滿情緒，一旦觸及導火線，最終怒火便會爆發。有時候為些瑣事而大發脾氣，或胡亂拿別人來出氣，其實可能與背後積壓的不滿有關。

憤怒應該「發洩」？

有些人認為把怒氣發洩在他人或東西上(如打枕頭、破壞東西、罵人打人)去消氣是有用的。不過，很多心理學研究卻清楚指出，除運動以外，以上的發洩方法不但未能有效地舒緩憤怒情緒，反而會加強下一次憤怒的強烈程度。

所以，任何暴力性質的發洩或壓抑，都不是有效和健康的處理憤怒方法。

如何處理 憤怒？

1) 即時降溫

當我們生氣時，容易失去冷靜判斷的能力，作出一些衝動的言行。這時，我們可嘗試以下一些自我冷靜的方法：

- i) 在心裡想「停一停」，或從一數到十…
- ii) 深呼吸，把注意力集中在呼吸上，慢慢地、輕輕地用腹部呼吸。
- iii) 提醒自己「冷靜點，放鬆點，不要衝動…」，想想發脾氣或衝動行為會帶來的負面後果。
- iv) 離開現場，讓自己有時間和空間去冷靜下來，避免與對方硬碰，產生正面衝突。
- v) 喝杯冰水、洗面，或做其他事情，嘗試分散注意力，例如聽音樂、看雜誌、散步等。經過一段冷靜期後，你的心情將會逐漸平靜下來。





2) 了解自己感到愤怒的原因

很多時，我們被激怒時會想：「是他令我如此憤怒」、「都是因為他，我才會變成這樣」。當我們認為問題只是出於「別人」身上，或許忽略了背後與「自己」有關的因素。雖然憤怒情緒似乎是由他人或一些事件引起，但令怒火繼續燃燒的原因與自己的想法和行為有莫大關係。

待心情逐漸平伏後，試想一想自己為甚麼會感到生氣，細心分析事情。嘗試將發生的事件、自己的想法和感受寫下來。然後看看那些是主觀的感受，那些是客觀的事實。



或許你會發現，實際發生的事情可能只是導火線(例如丈夫不回家吃飯)，而令你感到憤怒的主要原因可能是你認為自己被對方忽略(「他甚麼都不管」、「他不關心我了」)和背後沒有處理好的壓力與不滿有關(管教孩子的壓力，不滿丈夫忙於工作)。了解自己憤怒的來源，可以幫助自己更妥善去處理情緒。

3) 調整想法與期望

我們對別人生氣，可能跟自己的期望有關。例如認為丈夫「應該主動關心和問候」，但他下班回家後，卻只顧着看電視，你可能會越想越生氣；或認為子女測驗「應該要考取更高的分數」，當他們表現未如理想時，你可能會因此動氣。當事情與期望差距越大，我們便越容易感到憤怒。

憤怒時，我們心底難免會有「錯的是對方」的想法，甚至認為只要對方改變，事情便會得到解決，自己就不會那麼生氣了。可是，這種想法只會令我們的情緒被牽著走。



在現實生活中，雖然我們難以令別人作出改變，但我們可以選擇改變自己的想法和期望：

換個角度去想，自己是否對對方要求太高？

是否太執著於自己的準則，規定別人「應該怎麼做」或「必須達到甚麼程度」？

嘗試站在別人的角度去分析事情，了解對方的感受和想法。想想如果自己是丈夫的話，工作後回家會否也希望可以看電視輕鬆一下？想想自己對孩子訂下的成績目標是否太嚴格？

注意內心的想法與期望，並作出適當的調整，有助減少不必要的怒氣。

4) 良好的溝通

有些人總以為，只要把不滿的情緒忍了下來，待事情過去就沒有問題。可是，未解決的問題不斷累積，最終只會「忍無可忍」憤怒爆發。

另一方面，在情緒激動時，我們都無法與人好好溝通。雙方都會為了保護自己而責備對方，誰都不願意聆聽對方的意見，難以達成共識。



因此，不要只把問題或不滿藏在心中。雖然嘴裡說「不要緊」、「無所謂」，但心裡卻一肚子氣。我們需要在問題仍未惡化之前，與對方好好溝通及尋求解決方法：

待情緒平伏後，想一想如何把自己的想法和感受傳達給對方。

然後，找個機會，平心靜氣地向對方表達自己的想法和感受，同時冷靜地傾聽對方的回應，站在對方的立場來思考，尋求共識。

我們往往會發現，很多時憤怒都是由背後不斷積累的不滿情緒所導致，良好的溝通有助減少不必要的衝突。

參考資料

張嬪玲 (2012) 精神健康教育資料：如何處理憤怒。
香港：青山醫院精神健康學院



作者：臨床心理學家廖雪雅小姐

編輯：青山醫院精神健康學院

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（第三版）

© 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。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請您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中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁
www.imh.org.hk。