

心藏筆露：從憤怒情緒中認識自己

作為一位臨床心理學家，日常工作中常會遇見到一些生活很不如意或是情緒不安的人，當中或多或少會帶着憤怒的情緒。最近見到一位太太，她在離婚後患了抑鬱症，對於前夫，她恨之入骨，恨他背叛婚姻，對家庭不負責任。每當這位太太想到曾如何被前夫冷待，便會很憤怒及激動，有時甚至出現一些報復或自殘念頭。她一直無法放下對前夫的怨恨，因此抑鬱問題也未能得到有效改善。

在心理治療的過程中，她漸漸明白憤怒源於過份執着和任性，只懂埋怨別人的錯處時，卻忘記自己的責任和照顧自己的需要，是逃避現實的一種表現。此外，她亦發現憤怒背後反映了內心那份強烈不安全感，這種因為婚姻失敗所產生的不安與徬徨，多年來因被憤怒情緒掩蓋，而未能得到適當處理。

另外有一位中年男士也長期受着憤怒情緒困擾，他在紀律部隊工作，感覺生活事事不如意，充滿着不公平的人和事。他缺乏耐性，容易發怒，幾乎天天與人爭吵，常常以投訴來表達不滿。身邊的人也害怕他，與家人的關係變得疏離。他心中常常感到難過和氣憤，覺得沒有人明白自己，也得不到認同。

最近他參加了一個靜觀認知治療課程，在過程中開始放慢生活步伐，也發現了自己那種自以為是的性格，凡事只從自己角度考慮問題，拒絕聆聽別人的意見。在小組討論中，他明白到很多事情都沒有絕對的對與錯，別人的看法或做法或許也有道理。他學會了慢慢的動怒，先了解及看清事情的始末，多從不同角度思考，心境便能平靜下來。在小組完結時，他笑容多了，還告訴大家他喜歡現在的自己，家人和朋友也覺得他友善多了，人際關係有不少改善。

撰文：青山醫院精神健康學院臨床心理學家盧笑蓮

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-11-15)



從憤怒情緒中認識自己

隔周二刊出

作為一位臨床心理學家，日常工作中常會遇見到一些生活很不如意或是情緒不安的人，當中或多或少會帶着憤怒的情緒。最近見到一位太太，她在離婚後患了抑鬱症，對於前夫，她恨之入骨，恨他背叛婚姻，對家庭不負責任。每當這位太太想到曾如何被前夫冷待，便會很憤怒及激動，有時甚至出現一些報復或自殘念頭。她一直無法放下對前夫的怨恨，因此抑鬱問題也未能得到有效改善。

在心理治療的過程中，她漸漸明白憤怒源於過份執着和任性，只懂埋怨別人的錯處時，卻忘記自己的責任和照顧自己的需要，是逃避現實的

一種表現。此外，她亦發現憤怒背後反映了內心那份強烈不安全感，這種因為婚姻失敗所產生的不安與徬徨，多年來因被憤怒情緒掩蓋，而未能得到適當處理。

另外有一位中年男士也長期受着憤怒情緒困擾，他在紀律部隊工作，感覺生活事事不如意，充滿着不公平的人和事。他缺乏耐性，容易發怒，幾乎天天與人爭吵，常常以投訴來表達不滿。身邊的人也害怕他，與家人的關係變得疏離。他心中常常感到難過和氣憤，覺得沒有人明白自己，也得不到認同。

最近他參加了一個靜觀認知治療課程，在過

程中開始放慢生活步伐，也發現了自己那種自以為是的性格，凡事只從自己角度考慮問題，拒絕聆聽別人的意見。在小組討論中，他明白到很多事情都沒有絕對的對與錯，別人的看法或做法或許也有道理。他學會了慢慢的動怒，先了解及看清事情的始末，多從不同角度思考，心境便能平靜下來。在小組完結時，他笑容多了，還告訴大家他喜歡現在的自己，家人和朋友也覺得他友善多了，人際關係有不少改善。

撰文：青山醫院精神健康學院
臨床心理學家盧笑蓮