

# 憤怒管理有方法

專家教你

四部曲



憤怒是每一個人都會經歷的，面對一些不如意的情況時，有些人會怒火衝天，不能自控，最終傷害了自己，亦傷害了他人。憤怒其實是可以好好地去管理的，怎樣可以控制自己的憤怒情緒，令它轉化為推動自己的力量呢？憤怒管理（Anger Management）在西方已經是一個熱門的心理健康議題，我們今天也要面對這樣的問題。且聽聽專家教你如何「好好地生氣」。

專訪香港中文大學醫學院香港健康情緒中心一級執業臨床心理學家 郭碧珊小姐

## 甚麼是「憤怒」？

「一般來說，憤怒是一種強烈的情緒反應。很多不同的情況，包括身體活動被局限、被干擾了，又或是被羞辱、出醜、丟臉、尊嚴受損、被攻擊、受到威脅等，都可以引致出現憤怒的感覺。」郭碧珊開宗明義地說道。

她指出，憤怒是每個人都會有的情緒反應，是很普遍的。只是不同的人在頻率和程度上不同而已，不論男女老幼都會有這種情緒。

## 憤怒是如何形成的呢？

「憤怒其實是在兩個誘發性的因素共存下，才會出現的，缺一不可。」郭小姐解釋其形成過程。「首先，在身體或情緒方面感到痛楚，身體方面可以是胃痛、疲累等；情緒方面，當感覺失落、被他人拒絕，或對安全構成威脅時，都可以出現這種感覺。這些痛楚會令人很不舒服，於是很想終止這些感覺。」

郭小姐指出：「憤怒的第二個誘發性因素，是在於我們對這情況而產生的觸發性想法（trigger thought），它會引起一系列的連鎖反應。這些反應包括對情況的負面詮釋、假設、評估，因而感到被他人蓄意傷害。」

郭小姐舉了一些例子來說明這個情形：「假設有兩個人在坐地下鐵路時，同樣被隔鄰女士的高跟鞋踏到，因而感到痛楚，但他們的反應可以並不一樣。甲君認為該名女士只是一時站不穩，才踏到他，所以他只覺得無奈，但不感到憤怒；但乙君認為那女士是故意踩他的，所以發怒。其實這『故意』的詮釋，只是乙君的假設而已。」郭小姐解釋：「當我們感覺到自己被欺負，或覺得他人刻意傷害自己時，便可能引發出憤怒的情緒。」

郭小姐繼續說明：「一個普遍的現象，就是很多人對他人有不合理的期望，而當期望被違反後，便會憤怒。譬如兩性之間的相處，我們常會見到女性期望男朋友應該不用她開口便完全清楚知道她的心意和需要，應懂得主動細心的呵護她，若果男友不能自動自覺做到這些，她便感到生氣。反過來說，男士不開心時，卻往往期望女友會給予自己安靜或獨處的空間，若女友問長問短，他便可能發怒了。這種常見的情況是因為大家都以自己渴望得到被關心的模式來對待對方，但這卻不符合對方的期望，於是便可能引起憤怒的情緒了。」

# 郭·碧珊



「另外，我們也可能有以偏蓋全的偏差想法而引起怒火。譬如當同事拒絕依從我們的指示時，而我們聯想到：『他從不肯做我要求他做的事情』這種認為對方一向都不合作的想法，會將同事放在敵對的位置，於是容易誘發起憤怒的情緒。」

「所以，感到痛楚只是憤怒的燃料，本身不會燃燒，當加上觸發性想法這部份，這些想法就好像火種一樣，與燃料碰在一起，便會燃燒起來。而且，在憤怒的時候，這些觸發性想法會令我們持續把對方描繪成是錯誤的、是蓄意傷害自己的，於是使憤怒的情緒越加強烈。」

### 憤怒時如何表達出來呢？

「在憤怒時，我們會處於備戰狀態，因此會出現一連串的生理反應，以預備我們去保護自己，或作出反擊。」郭小姐解釋道，「到了這個時候，我們往往會拉緊面部肌肉、緊皺眉頭、亦會握緊拳頭，說話的聲線亦會提高。而且，當事人說話越大聲往往亦會令自己感到更憤怒，輾轉加劇，以致聲音顫抖，言詞尖銳，甚至出現狂吼等反應。」她指出，「這些反應，是跟我們的自主神經系統，尤其是交感神經系統受到刺激有關。」

### 憤怒有甚麼壞處呢？

「其實，憤怒本身只是一種情緒反應，是人人都會有的感受。從這個角度來理解，憤怒沒有甚麼不妥，這是我們要接受，並需要與它共存的。」因此，郭小姐認為，偶然及適當的發怒並沒有問題。不過，如果長期持續憤怒，卻可以是一個嚴重的問題。問她這可能會帶來甚麼代價呢？「這在感情方面、人際關係方面、經濟方面、健康方面，都可以帶來負面的影響。」當然，如果一個人常常動不動便發怒的話，在工作方面當然很難跟其他人合作，我們可以想像，假若一個人在公司常常發怒，肯定會影響與上司及下屬的關係，最後可能連工作也會失去。而在人際關係方面，對於親人、夫妻關係、子女及朋友幾方面也一樣，可能會造成負面影響。

「此外，由於憤怒時，身體會處於備戰狀態，」郭小姐解釋道：「因此若長期感到憤怒，身體便好像長期響起警鐘，而持續處於備戰狀態，這或會引致高血壓、心臟病的問題，對健康構成傷害。」

「在另一個極端，不少人由於自少已被灌輸憤怒是不對的，所以往往把怒氣壓抑。這些沒有好好被疏導的憤怒情緒，可引致失眠及其他壓力反應，有些人更因而引致酗酒和濫用安眠藥的問題。」



# 如何管理憤怒？

「其實，適當地表達憤怒，並沒有大問題。」郭小姐表示，「但適當的處理及疏導憤怒是需要的，因為假若長期發怒或強抑怒氣，便可能會出現前述的負面後果。」

## 如何去管理我們的憤怒情緒呢？

郭小姐建議我們可以根據以下的四部曲：

### 第一步

由於憤怒是由兩個誘發性因素所引發，我們在平時應多留意自己在什麼情況下會發怒，並進行記錄。一旦我們認清楚觸發怒火的情況，我們便可試試令這些情況減少出現，或以另一些行動去處理這些容易誘發怒火的情況。

### 第二步

我們亦要留意，在感到憤怒前，我們的腦海裏出現了什麼想法呢？有否誤墮入了一些思想陷阱，或因為自己有些不切實際的期望，而令自己容易憤怒呢？例如我們是否只看到事情的其中一角而非事情的整體？另外，我們又會不會把事情看得太差，或用了一些太過強烈的字眼，而激起憤怒的情緒呢？

當找出了這些不當的思想後，便要提醒自己，別跌入這些偏差想法的陷阱，令怒火減少出現。

### 第三步

我們可以嘗試用另一些角度，對這些引發憤怒的情況，重新作出評估。例如，我們可以嘗試問自己，如果這情況不是發生在自己身上，而是發生在好朋友身上時，我們會有什麼看法呢？這樣可以幫助我們較易從另一角度來看這個情境。

### 第四步

請細心分析，看看自己有沒有有一些行為模式會令自己容易憤怒？例如若自己經常不敢拒絕別人的要求，於是別人常常作無理要求，挑戰自己的底線，這種行為模式便可能令我們較易感到憤怒。若有這個情況的話，我們便可能要改變一下回應和溝通的模式了。

郭小姐認為，以上的四個步驟要使用得宜，需要我們在不生氣時經常反省和檢討，因為在最憤怒的一刻，我們會很難心平氣和地作出分析。而且在這個時候，最好不要立即表達自己的感受，以免無法按捺自己而說出了一些深深傷害對方的說法，而影響了大家的關係。因為說過的話，就如潑出去的水，是無法收回的。在心平氣和的時候才說出自己的感覺，對方也會較易接受呢！



## 學習說「不」的技巧

郭小姐認為，要避免因別人不懂得尊重自己的底線而生氣，我們必須學懂如何說「不」。要有效地說「不」，我們首先要確定他人的要求，跟著決定並表達自己的立場，然後說「不」。舉例老闆要求自己去做一個新的計劃時，但自己又正在忙於其他工作而分身乏術時，我們應先向老闆表示我們理解他的要求，然後向他表達自己的時間不足以擔當新工作，然後堅定地拒絕他的要求。

她認為，其中最重要的，是在拒絕之後不要道歉，亦不要妄自菲薄，以免對方看穿自己不敢說不的缺點而繼續壓逼過來。至於聲調方面，注意不要過強或過弱，眼睛要望著對方的眼睛，態度要適當。以正面的態度，適當的說「不」，讓他人明瞭自己的情況，其實更會改善人與人之間的關係哩。

## 專家協助處理失控困擾

郭小姐強調，憤怒不是病態，不過我們要注意，它有沒有會造成一些負面影響。若因不能自控的憤怒而感到困擾的話，便應該去看看臨床心理學家或醫生，以確定這些怒氣是否與情緒病有關。此外，認知行為治療對處理憤怒也有幫助，因為憤怒的其中一個誘因就是觸發性的想法。透過改正不確的思想和不當的行為模式，自然能減低憤怒的頻率和程度。

## 要學懂如何好好的生氣

中國人習慣稱憤怒為「生氣」，其實我們也要懂得生氣，若完全不會生氣的話便等於不懂得保護自己，只是要懂得分辨憤怒的程度是否過份吧。我們不要期望自己永遠不會發怒。有時在爭取合理的對待時，適當的憤怒其實是一種有效的表達方式。■