

认识和处理愤怒情绪

正视愤怒情绪

当遇到挫败、不如意或不公平的事情，我们会感到沮丧，甚至愤怒



适量的愤怒能驱使我们维护自尊，
保护自我免受伤害



就如快乐、焦虑和悲伤，愤怒也是
人最基本的自然情绪反应



但当愤怒持续，或自己因怒气而
攻击他人、伤害自己、「搞破坏」或
妨碍建立人际关系，便要马上正视，
寻求帮助



疏理愤怒情绪



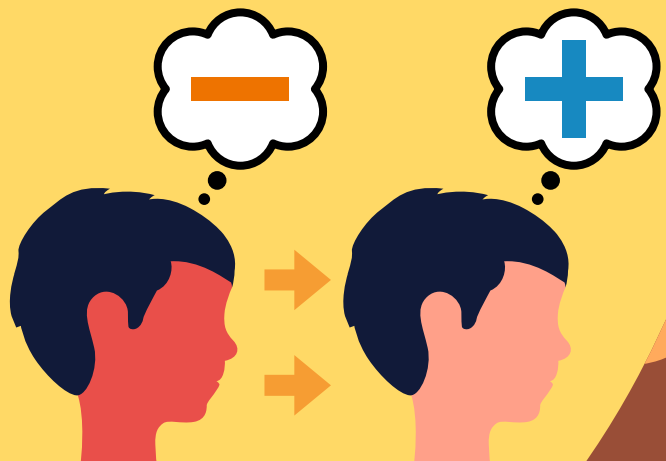
暂时离场

- 转换环境，有助平伏情绪，避免因怒气冲动行事



调节想法

- 写下引起自己愤怒情绪的想法 (例如：「所有人都针对我」)
- 问自己：「我这个想法符合事实吗？」
- 假如不符合事实 (例如：「其实只有几个人针对我」)，便调节自己的想法，愤怒程度也会因想法改变而减轻



减压放松

- 放松方法有动有静，因人而异 (例如洗脸、做运动、听轻音乐)
- 在心里重复默念「放--松--」，配合缓慢深呼吸，提示自己放松



改善沟通

- 怒气冲冲时，容易讲出伤人又令自己后悔的说话，不能有效沟通
- 应待冷静下来，才重启对话，或作重要决定
- 若心情容易变激动，可以邀请没有利益冲突的第三方加入，协助有效沟通

