

# 認識和處理憤怒情緒

## 正視憤怒情緒

當遇到挫敗、不如意或不公平的事情，我們會感到沮喪，甚至憤怒



適量的憤怒能驅使我們維護自尊，  
保護自我免受傷害



就如快樂、焦慮和悲傷，憤怒也是  
人最基本的自然情緒反應



但當憤怒持續，或自己因怒氣而  
攻擊他人、傷害自己、「搞破壞」  
或妨礙建立人際關係，便要馬上  
正視，尋求幫助



# 疏理憤怒情緒



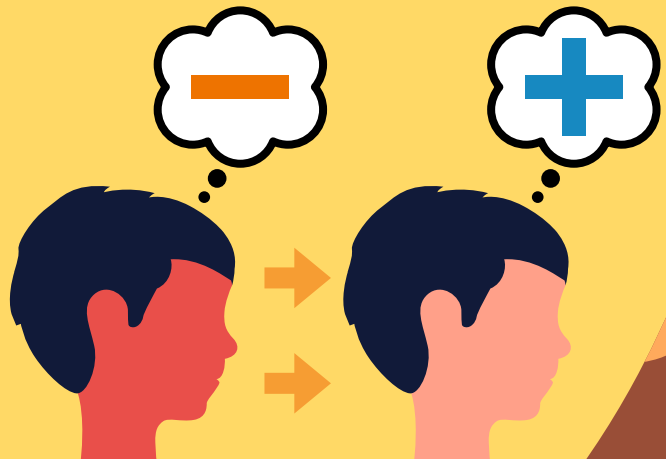
## 暫時離場

- 轉換環境，有助平伏情緒，避免因怒氣衝動行事



## 調節想法

- 寫下引起自己憤怒情緒的想法 (例如：「所有人都針對我」)
- 問自己：「我這個想法符合事實嗎？」
- 假如不符合事實 (例如：「其實只有幾個人針對我」)，便調節自己的想法，憤怒程度也會因想法改變而減輕



## 減壓放鬆

- 放鬆方法有動有靜，因人而異 (例如洗臉、做運動、聽輕音樂)
- 在心裡重複默念「放--鬆--」，配合緩慢深呼吸，提示自己放鬆



## 改善溝通

- 怒氣沖沖時，容易講出傷人又令自己後悔的說話，不能有效溝通
- 應待冷靜下來，才重啟對話，或作重要決定
- 若心情容易變激動，可以邀請沒有利益衝突的第三方加入，協助有效溝通

