

息怒篇

怎樣可以化解即時怒氣呢？

你可嘗試和多加使用「即時息怒內功心法」，它有助動怒者保持冷靜，減低因憤怒而產生的負面言行，「即時息怒內功心法」四大口訣：

1. 三「不」在心間
三「不」原則是指宣洩情緒要不傷人、不害己、不破壞（環境、物件及社會規則）。
2. 離開怒火山
暫時離開引發憤怒的人或物，配合深呼吸或洗面去清醒頭腦，但需要留意離開前說話的態度及技巧。亦可將思想暫時帶離困擾的情緒，如聽歌、做運動等。
3. 自我講一番
通過紓緩情緒的說話及信念，提醒當事人冷靜，以加強處理憤怒的信心，例如心想或對自己說：「雖然我很憤怒，但我仍然可以控制自己的情緒」和「我可以冷靜自己」。
4. 腦筋急轉彎
每一件事情，可以有不同的想法，亦會引致不同的情緒。以中一「情感篇」所學的ABC理論作根據，事情會否令人動怒，皆視乎當事人的想法。若能從正面及他人角度出發，如後果未必如我們想像中那般差（後果的嚴重性）或別人的原意未必如我們所想（別人動機），情緒自然有好的轉變。

提提你：

- * 憤怒是自然情緒，宣洩和處理手法正確與否，才是關鍵所在。
- * 若作為旁觀者，看見別人憤怒，切勿「火上加油」，做出附和或煽動對方的言行。亦不應袖手旁觀，以免間接鼓勵動怒者。應提醒自己和動怒者保持冷靜，需要時便拉開動怒者，防止衝突惡化。