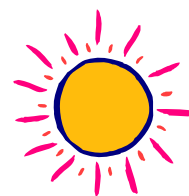




管理情緒

憤怒



基本原則

1. 事前預防比事後補救更有效

平常多「儲蓄」一些正面情緒，如透過接觸大自然、藝術活動、閱讀書籍、靜坐默想、培養「赤子之心」、均衡飲食、充足睡眠、多做運動等、以保持愉快心情等。

2. 提高個人「先知先覺」能力

逆境未出現時，先作好心理準備，例如約會前，預計對方會遲到；參加旅行團可能會有「貨不對辦」的情況出現；與人合作通常會遇到意見不合等。

3. 提高個人情緒敏銳度

若要有效地處理情緒，首先要留意自己的感覺，辨認出自己的情緒狀態，不要否定自己出現了的負面情緒，反而要去承認和接受它，才能有效率和有效地解決；記著：「情緒是需要面對的」，面對才可以處理、才可以達致成長。

4. 當在無控制的環境下而產生負面情緒時，你可以參考以下步驟去處理自己的情緒和問題：

情緒紅綠燈

I. 亮起紅燈 STOP

這刻切勿埋首去解決問題，勇闖陷阱；要立刻停下來，告訴自己不要衝動，試下做深呼吸或其它調節情緒的方法，盡快把自己抽離出負面的情緒，讓自己的情緒先平伏過來。記着：「在情緒高漲或閉塞的情況下，人們通常是不能夠順利地解決問題的。」

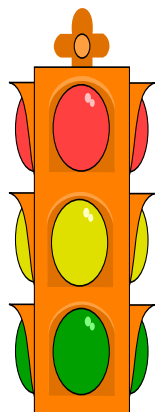
II. 黃燈 THINK

當你的情緒安定後，這刻可以嘗試用理性、客觀角度去思考解決問題的方法，或可參考別人的意見。步驟如下：

1. 說出問題所在及自己的感受和想法
2. 訂出一個可行的目標
3. 想出多種解決方案
4. 思考每項方案的後果
5. 最後作出一個負責任的決定

III. 綠燈 DO → 把所選擇的最佳方案付諸實行

紅燈 (STOP)



「抽離」— 深呼吸、倒數、洗面、走開、
意像鬆弛等

黃燈 (THINK)


「思想」— 理性分析：得失、後果、解
決方法(利己利人)

綠燈 (ACT)

「行動」— 執行(利己利人)的方法，如
妥協、給予邏輯後果

情緒燈號

《管理情緒(五個步驟)》

1. 停 
2. 找出原因 ???
3. 想出多個方法 1.... 2.... 3....
4. 選出最好的方法 No. 1
5. 行動 →→→→→ Action

憤怒

什麼是處理憤怒的好方法呢？有人提議將情緒發洩出來，亦有人建議要壓抑憤怒情緒。那麼，哪種才是最好的辦法呢？

情緒智能提出的答案是：不論發洩還是壓抑，都不是最好的方法。最好的做法就是不要經常發怒（預防勝於治療）！即是在未發怒之前，身體未進入緊張狀態之前，要把負面的情緒控制住。

憤怒解釋

憤怒的人常會在內心演繹一套言之有理的獨白，並發展為發洩怒氣的合理藉口。當我們花太長時間去思索引發怒氣的原因時，便愈能編織出合理的理由。每一個引發怒氣的思維都成為新的刺激，產生推波助瀾的效果，第一波怒火尚未平息，第二波又趁勢興起，後來的刺激通常比最初的強烈得多，這時如果理智無法控制，便可能怒火衝冠，一發不可收拾。

§憤怒的人會變得毫無寬恕能力，思想儘是圍繞報復打轉，根本不會計算任何結果§

控制憤怒情緒的方法

1. 認知介入

1.1 清晰及肯定憤怒對身體的害處

還記得肝主怒(大怒傷肝)嗎? 你要時常提醒自己, 憤怒會損害你的免疫系統、危害自己的壽命、「會令人提早逝世」, 當這個理念流入你的潛意識層面後, 那你就會盡量避免對別人產生敵意、便不會輕易地發怒。

1.2 檢視引發怒氣的想法

採取這個方法的時機非常重要, 時機愈早效果愈大, 如能在發作以前投入緩和的因素, 去重新評估引發怒氣的事件, 是可以完全消滅怒火的。不過這方法也有一定的限度, 只有輕微的憤怒才有效。如果當事人已是勃然大怒, 也就是說發怒者已無法作出理性的思考, 則會因「認知的無能」失去效用。

2. 行為介入 – 盡量遠離可令你產生憤怒的情境

首先你需知道什麼場合、什麼人及什麼事容易令你怒火中燒, 當你知道這些導火線後, 便去盡量減少和預防「憤怒」的發生。

舉個例說, 當你在約會中等人容易令你大怒, 你便要做一些事前預防性工夫, 如約對方在書局門口等候、提他準時到達、自攜口袋書或遊戲機以備不時之需等....

3. 生理介入 – 處理情境壓力的快速方法

如深呼吸、倒數法、哼一首你喜愛的歌曲、回憶一件讓你心境平靜的事件片段...等; 哪種方法最有效會因人而異, 也不能單靠一種方法便可頓時紓緩情緒, 是, 很多時是需是「多向介入」的。

4. 抽離法 – 將注意力轉移到其他事情

透過轉移注意力, 把當事人帶到一個怒火不會再被激起的場地, 讓憤怒的思想得以暫停。研究發現, 多數轉移注意力的動作都有助平息怒火, 諸如看喜劇電影、閱讀報章等。但瘋狂購物或大吃大喝則沒有甚麼效用, 因為你在逛街或暴飲暴食時可能仍在思索引發怒氣的事件。

活動 – 至「激」事件

遇到下列事件，你會有何反應？ 試討論有什麼因素導致到你作出憤怒的反應？ 有沒有其它更好的方法去面對？

1. 你和家人一起參加了一個為期七天的五星級旅行團，旅途中遇上了一些阻滯：在第三天的旅程中，旅遊車的空調中途失靈；第四天晚上所住的酒店，一晚竟然停電四次！，第五天的 6 小時車程中，汽車中途拋錨，被迫在餐廳苦候 3 小時才有另一輛旅遊車接往目的地。
2. 一天，你乘地下鐵路返工，當天早上有一個重要會議，你已經遲了出門，但偏偏地鐵發生輕微故障，每個車站都停留數分鐘之久。
3. 組員互相分享一次憤怒的經驗。

— 完 —