

## 「處理憤怒」日誌：

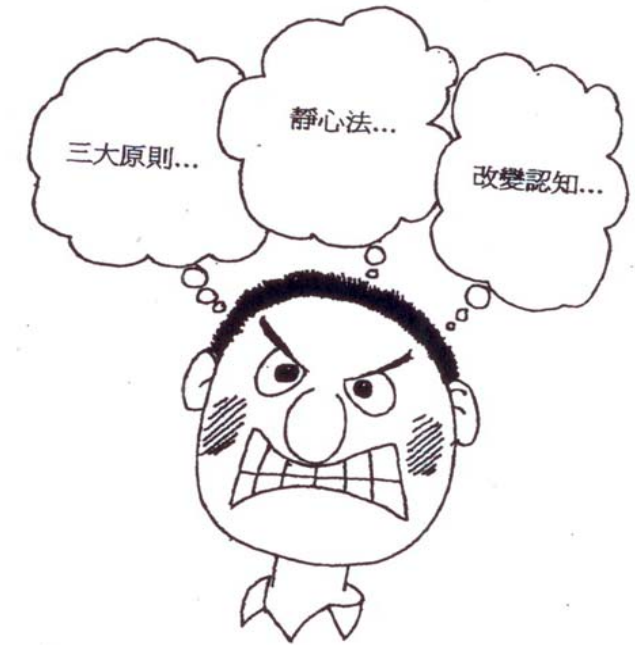
請用以下表格來記錄處理憤怒的細節。透過持續不斷的練習和檢討，便能掌握及有效地處理憤怒。

日期	事件	感受（生理及情緒反應）	即時想法或行爲	思想或行爲的改變
例子：	兒子經常很晚才回家。	憤怒難平，激氣萬分。感到心曩、頭痛、面紅耳赤。	責罵兒子，不准他外出。	平心靜氣。和兒子一起決定一個大家都接受的回家時限。

以上內容只供參考使用，如有疑問，請向醫護人員或你的治療師查詢。

# 如何處理情緒

## 憤怒篇



精神科  
東區尤德夫人那打素醫院  
編制

Department of Psychiatry, PYNEH (Oct. 2007)

# 如何處理情緒 之「憤怒篇」

## (Anger Management)

在我們的生活裡，往往可能遇到壓力、挫折、受傷害、不如意、失望等各種情況，使我們感到憤怒難平。

憤怒的情緒如果處理得不恰當，便會帶給我們很多壞處：

- 破壞人際關係
- 降低工作效率
- 做出一些衝動和不理智的行為使問題更加嚴重和惡化
- 引發其他負面情緒
- 身心疾病如血壓高、心臟病、頭痛、胃潰瘍、免役系統降低等

妥善處理憤怒情緒，絕對是最理想和負責任的做法。

處理怒氣的三大原則：

1. 不傷人
2. 不害己
3. 不破壞

處理怒氣的方法：

### 1. 擱置怒氣

- 要將事情立即放下，不去即時處理

### 2. 靜心法

- 覺察憤怒時的生理反應信號，如面紅耳熱、心跳加速等，不要讓怒氣加升
- 深呼吸（用腹部呼吸）
- 放鬆緊張的肌肉和關節
- 慢慢的在心中數著數目，由 1 至 10
- 慢慢地複誦一些平靜的字句如「放鬆」、「冷靜」
- 想像一些平靜的畫面或幻想置身在大自然境像
- 慢慢的在腦海中數著你看見顏色組別的物件

### 3. 改變環境

- 暫離或離開憤怒現場，往外走一走
- 洗個臉，喝杯水
- 避免一些令自己容易煩躁或爭吵的事情
- 選擇適當時機與場合表達情緒

### 4. 抒洩

- 捶枕頭
- 撕碎舊紙張
- 大聲叫
- 洗個熱水澡
- 做運動，如打球、跑步、游泳

- 聽聽自己喜歡和能令自己平靜的音樂

### 5. 確認情緒

- 檢視一下憤怒的由來，生氣是否合理
- 承認自己的憤怒、或不安
- 提醒自己：憤怒只會讓成心煩氣躁，傷害自己
- 不要把責任加在別人身上，要為自己的情緒負責

### 6. 改變認知

- 有時情緒的反應把事件變得誇大
- 要找尋理據
- 用理性思考，改變想法，改變態度
- 想想較好的處理方法

### 7. 寬恕及包容

- 寬恕別人，也寬恕自己，可抒解情緒
- 嘗試從他人角度想想看，他們會如何面對

### 8. 加強溝通

- 當被批評、攻擊、挑戰時，別急著反擊，不妨仔細聆聽對方，考慮他人意見，或許他的意見確是有理
- 善用「我」的字句去表達自己的情緒

### 9. 善用幽默感

- 如：「我是醜，但我溫柔。」
- 幻想那可惡的上司，就像一隻瘋癲的野犬。