



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

憤怒我掌控

如何管理憤怒

憤

怒

醫院管理局臨床心理服務統籌委員會
服務發展附屬委員會
憤怒管理工作小組

****注意****

本小冊子提供的只是基本處理憤怒的方法。如果你試過但發現效果不顯著，或發覺憤怒仍然持續出現，你可能有長期的憤怒問題，那麼你可能需要尋求專業人士（例如臨床心理學家）的幫助，去學習更多管理憤怒的方法，及評估是否有其他情緒問題。

醫院管理局臨床心理服務統籌委員會
服務發展附屬委員會
憤怒管理工作小組
2014年編寫
版權所有



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

1. 認識憤怒情緒

我們都會在不同時候感到不同的情緒，如喜、怒、哀、樂等。憤怒是眾多情緒中的其中一種。它是人類正常的情緒，本身並沒有好壞之分。我們每一個人都會憤怒和有權感到憤怒。

憤怒和其他情緒一樣，基本上由四種元素組成：

- i) 感受：對事情的主觀感受，例如：別人說了傷害自己的話，我們感到生氣
- ii) 思想：對憤怒情景所作出的評估或判斷，例如：別人說了傷害自己的話，我的想法是「別人故意令我難受」
- iii) 行為：表達情緒的行為。每個人在憤怒時的行為都可能不同，例如：與對方理論、破壞東西、打人、或啞忍等
- iv) 生理(身體)反應：觸動憤怒情緒時身體的自然反應



憤怒時的生理反應

可能引發憤怒情緒的情況：

- 工作，例如：上司的責備，與同事的意見不合
- 人際關係，例如：與家人爭執，被朋友出賣
- 日常生活，例如：被別人插隊

如果控制得宜，憤怒對我們其實有一定的價值和作用：

- 提示我們事情出現問題，令我們作出反應
- 令我們身體充滿能量
- 給我們勇氣及力量去表達心裡的不滿及不快
- 提醒我們作出自我保護，維護尊嚴和權益

事實上，憤怒並不等於暴力。就算我們感到十分憤怒，我們亦可用冷靜、理性、不傷害別人及自己的方法去處理情緒和事件。

2. 憤怒情緒小測試

下面有一些描述人經歷憤怒時的語句，請就每項描述，選擇最符合／接近你情況的選項。

經常感到憤怒？	是	否
憤怒反應非常強烈？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
憤怒過了很久都未能平伏？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
反覆地想著令自己感到憤怒的事情？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不顧後果地責罵他人，甚至與他人發生衝突？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
破壞物件（亂掙／踢東西）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
以暴力去傷害自己或他人（打牆／打人）？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
依賴酒精或藥物去控制憤怒？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家人或朋友覺得我有憤怒控制問題？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. 我需要處理自己的憤怒嗎？

我們可從以下三個角度去分析自己是否需要處理憤怒：

1. 若你在以上小測試任何一項問題給予「是」的答案，那代表你要開始留意自己的憤怒情緒及處理憤怒的方法。

2. 憤怒是否已到達一個難以控制的地步？

i) 憤怒持續得太久：

事件過了，情緒依然無法平伏，反覆思想，影響睡眠和食慾。

ii) 憤怒太強烈：

憤怒時感到身體不適，如：心跳加快、呼吸急速、肌肉收緊、面紅耳熱；思想困難，如：不能集中、不停重覆、不能有效地思考問題；做出衝動的行為及不當處理憤怒的方法。



3. 你曾否經歷過因不當地處理憤怒而帶來的負面影響？

以下是一些例子：

言語和行為暴力

透過破壞東西，責罵別人，粗言穢語，打人來作報復或發洩憤怒情緒。這些方法不但不能解決問題，還會增加憤怒的強烈程度。

破壞關係

用暴力來表達憤怒，有時可能會帶來短暫的舒緩，身邊的人亦可能因為感到害怕而滿足你的要求。但長遠來說，沒有人會喜歡和脾氣暴躁的人相處，最終只會避開你，自己亦會失去寶貴的關係。

情緒問題

長期的憤怒可能會引發抑鬱症，焦慮症，失眠等問題；當憤怒平復過後，亦會為自己一些衝動的行為感到內疚，慚愧，自卑。

健康問題

身體長期處於憤怒狀態之下，會大大增加患有心臟病，高血壓，中風等問題的機會。

法律／財政問題

怒髮衝冠的時候令自己無法理性分析事情，作出衝動的決定和行為，如：過度消費、辭工、自殘、傷人等。嚴重者或會觸犯法律，如因管教子女感氣餒而使用暴力和虐打子女。

4. 我怎知道何時需要去處理我的憤怒？

右圖是一個憤怒溫度計，綠色代表情緒冷靜，橙色代表情緒由開始不耐煩到急躁，這時便是要開始處理憤怒的時候。如果我們不及時處理，讓憤怒一直升溫到紅色區域，直到火滾，甚至爆發，憤怒便可能一發不可收拾。



5. 我該如何處理憤怒？

問：憤怒是「不好的」和「別人不接受的」，我還是把它抑壓和隱藏好了，對嗎？

答：適當的憤怒是有好處的；例如令身體充滿能量、提示我們事情出現問題、令我們作出反應等。若否定或抑壓憤怒，便會累積太多負面情緒，長期下去會增加怒火爆發的機會。



問：把怒氣發洩在他人或東西上（如破壞東西、打人、傷自己、酗酒）是消氣的好方法嗎？

答：心理學研究清楚指出，以上的發洩方法不但不能有效舒緩情緒，還可能增加憤怒和使用暴力／高危動作的機會。

長期壓抑憤怒或任何暴力性質的發洩，都不是有效和健康的處理憤怒方法。

情緒紅綠燈

以下是一個情緒紅綠燈，當中的步驟可以幫助我們處理憤怒。紅綠燈由第一步亮**紅燈**開始，順次序亮**黃燈**，然後亮**綠燈**。

紅燈 — 留意自己是否憤怒升溫了，如果已經到了憤怒溫度計的5分（即急躁）或以上，要即時叫自己停下來。

黃燈 — 慢慢深呼吸幾下，讓自己冷靜下來，提醒自己要離開現場，以免繼續衝突。

綠燈 — 離開現場後，做以下的呼吸練習或其他方法去放鬆，幫自己的憤怒降溫。

- 呼吸練習：專注於自己的呼吸上，每一次呼氣的時候，心裡面想著「放鬆」兩個字。也可以閉上眼睛，幫助自己更集中於呼吸上。重複呼吸練習直至心跳呼吸減慢或感覺平靜。
- 其他放鬆自己的方法：數數字、做運動（跑步，瑜伽…）、聽音樂、享受一個熱水澡等…

停一停！
同自己講“停”！

等一等！
冷靜自己／深呼吸，離開現場

行動最實際！
呼吸練習，其他放鬆自己的方法

除了以上情緒紅綠燈的練習，其實還有更多的方法幫助處理憤怒問題，例如學習其他的鬆弛方法，解決問題方法，溝通技巧訓練，及社交技巧訓練等。