

調適憤怒



憤怒是人類基本的情緒，這樣的情緒會帶來傷害，但也會帶來轉機。有些人選擇毫不保留地宣洩，有些人會選擇壓抑，但有些人也會選擇認識自己的情緒並學習處理技巧。這節課我們將學習感知自己的情緒、辨識造成憤怒的原因，以及學習調適和處理的技巧。

關於憤怒二三事—「我的憤怒日記」

憤怒是一種正常的情緒，本身沒有好壞，這是人受到威脅或攻擊時的自然反應。想一想，在你的生活中，有什麼憤怒的經驗？而你可以用什麼方法，來處理憤怒？

第 1 題

Fact

事實

- Ⓐ 日期：
- Ⓑ 和誰有關：
- Ⓒ 當時的狀況：
- Ⓓ 對方做了什麼或說了什麼？
- Ⓔ 我做了什麼或說了什麼？

第 2 題

Feeling

感受

我當時的感受是什麼？

第 3 題

Finding

發現

- Ⓐ 我發現我當時的身體反應是什麼？
心情有什麼變化？
- Ⓑ 我為什麼生氣？是什麼讓我生氣？
我從過去生氣的經驗中學到什麼？

第 4 題

Future

未來的行動

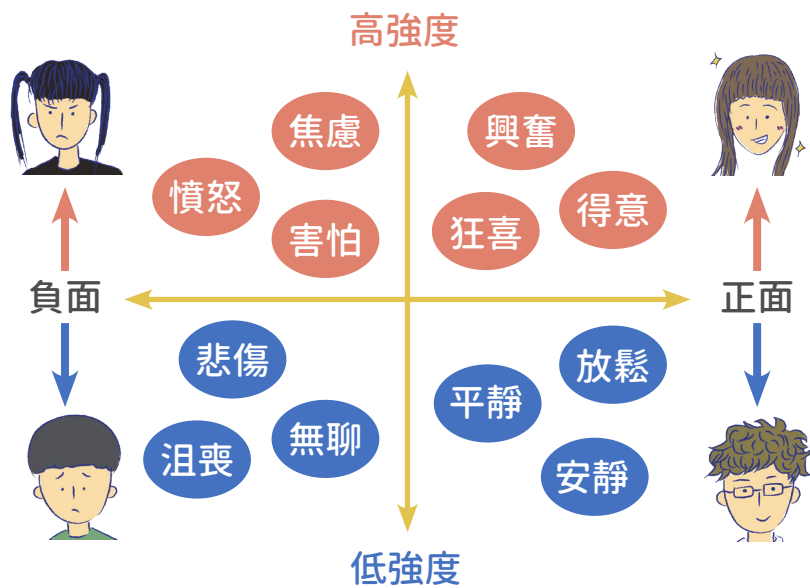
下一次，我可以做什麼或說什麼比較好？



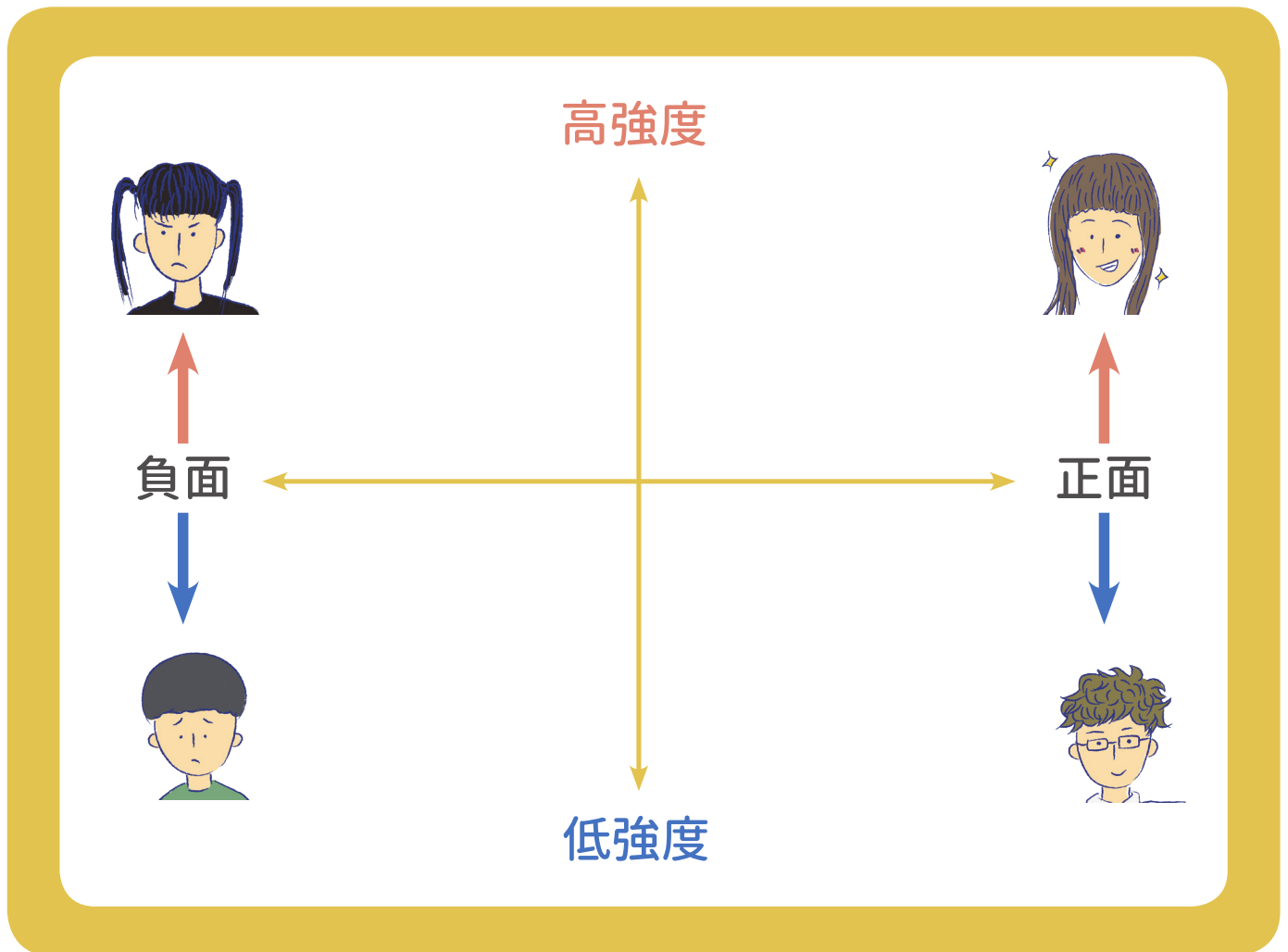
情緒象限

請你依照「我的憤怒日記」所記錄的事件，標示出自己情緒的面向及強度。

範例：



你的情緒有哪些？他們的強度分別是？請把這些情緒放在適合的位置。



憤怒情境

有人不知怎麼地激怒了你，你好生氣，簡直氣炸了！
 你彷彿聽到自己撲通撲通的心跳聲，雙手握緊了拳頭。
 你很想嘶吼，腦中不斷湧現罵人的三字經粗話…
 這時候，你會怎麼做？
 是壓下自己心中的憤怒，還是宣洩滿腔的憤怒？



		適當表達	壓抑憤怒	宣洩憤怒
優點	生理			
	心理			
	人際關係			
缺點	生理			
	心理			
	人際關係			
修復關係的方法				

生氣是一件好事或壞事，其實是看你怎麼表達它。

維持自我控制

01

警示燈



1. 想像腦子裡有一個燈泡，當你在說話或行動之前，需要停下來想一想時，它透過閃爍的方式警告你。
2. 要是自己開始生氣，記得先檢查一下燈泡有沒有亮。

02

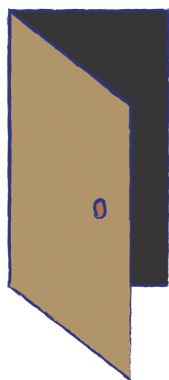
深呼吸數到十 (或更多)



1. 深深地深吸一口氣，開始慢慢默數。
2. 默數著，一邊聽著對方說話。別讓對方知道你在做什麼，以免激怒對方。
3. 看著對方的眼睛。

03

離開現場 (選擇性)



1. 等對方說到一個段落，找機會離開現場。
2. 告知對方：「我知道你現在要說的很重要，但我現在有點不舒服，需要獨處冷靜一下。2 個小時後我再回來跟你討論這個話題，你到時候有時間嗎？」
3. 離開現場後，做健康的抒解憤怒與壓力的活動。

04

自我陳述～ 告訴自己， 我能控制自己



有效自我陳述的範例：

1. 我不要让这件事影响我。
2. 我不需要为这件事争吵。
3. 我可以处理这个问题。
4. 我可以保持冷静。
5. 我选择不要被他影响生活。
6. 我选择不要被他破坏今天的心情。

調適憤怒停看想

重新架構：改變自己對某種狀況的想法

01 停

這件事值得我生氣嗎？



我確定這個人是真的要傷害我或辱罵我嗎？
有沒有可能，造成這些狀況的原因與我無關？

02 看

03 想

聽自己內心的聲音，有沒有其他方法，能獲得我想要的結果？
對這件事生氣能幫助我達成我的目標嗎？

