

你的憤怒可以更有品質

◎歐楷瑞

人們常用負面的成語來形容憤怒，如“七竅生煙”、“火冒三丈”，但所有憤怒都是無益的嗎？許多人在努力追求成長和成功的過程中，常常陷入困境，就是因為不能承認、接受並理解憤怒這種上帝賦予人的情緒，也不曉得如何控制憤怒並善用它潛在的益處。

憤怒是生活的一部分

甚麼是憤怒？儘管人們常用“盛怒”、“暴怒”來形容憤怒，但憤怒不過是種因受刺激或不快而產生的強烈情感。事實上，人感到憤怒的頻率，遠高於他們願意承認的。當人嫉妒或藐視他人，被人排斥、冒犯或妨礙，都可能感到某種形式的憤怒。調查顯示，多數人每天至少產生八到十次憤怒的感覺。抑鬱、焦慮、恐懼和悲痛都會消耗情感和身體的能量，憤怒卻會向神經系統釋放能量，這爆發出來的能量是建設性地運用還是濫用，端視個人選擇。

憤怒也有品質好、壞之分

人若容許憤怒控制自己，這憤怒就變成沒品質的憤怒，容易扭曲人對事情的看法，限制他愛人的能力，使他難有清晰的思維，這時人很可能將他們憤怒的能量用於破壞性的行為。聖經說“生氣卻不要犯罪。”有品質的憤怒促使人把情緒的能量用於糾正錯誤、變壞為好。人若能智慧地運用憤怒的能量，就可以更加專注和投入，因而更有生產力。馬丁路德說：“我憤怒時，寫作、禱告和講道都做得更好，因為那時我整個人都振奮起來，理解力變得敏銳，世俗的煩惱和誘惑盡消。”

憤怒管理策略

憤怒若失控，會限制人的思維能力，使人不夠客觀。反之，能客觀理性地運用憤怒的能量，情勢可能由壞轉好。我們要留意四個步驟。

步驟一——意識到自己發怒

憤怒的人樣子一定像火山爆發嗎？事實上看來鎮靜的人內心可能已開啓大戰。我們要知道甚麼易激怒自己、憤怒時自己有甚麼反應。

步驟二——承擔發怒的責任

許多人會為自己的問題責備他人。上帝在伊甸園與夏娃對質，她就把自己的錯歸咎於蛇。上帝與亞當對質，他先是把責任推給夏娃，最後還推給上帝。雖然別人的言行可能傷害到我們，但把自己的反應歸咎他人並不正確。這樣，我們不是“發”脾氣，而是“選擇”自己的脾氣。

步驟三——找出憤怒的來源

憤怒是間接的情緒，是對最初的情緒如傷害、挫敗或恐懼的反應。受過傷害者，會覺得自己容易受更多傷害。對許多人來說，憤怒是對抗傷害的心理防衛。當別人達不到我們的期望，或是我們未能達到自己的目標，都會產生挫敗感。最令人感到挫敗的事通常有個共同特性——其實它們並非真那麼重要。找出令人挫敗的因由，就能準備好應對將來類似的衝突。

步驟四——決定怎樣運用憤怒的能量

表達憤怒的方式是關鍵的一步。處理憤怒的方法可以既有創意又有建設性。我們可以讓憤怒控制我們，也可以駕馭憤怒的能量，使之成為健康有品質的憤怒。有品質的憤怒意味着坦誠直接的溝通及懷着愛心說誠實話，也意味着願意接受道歉或解釋，並尋



瞭解多些些……

處理憤怒四法

- 暫時離開讓你發怒的處境
- 找個你信任的人傾吐
- 進行有助你冷靜下來的活動，如運動、聽音樂等
- 反省：我因何被觸怒？對方觸及我的甚麼痛處？我有何渴望？

求共識。我們已習慣怎樣感受憤怒和表達憤怒，習慣可能需要時間才能改變，但我們若學習有創意地運用上帝所賜的憤怒能量，就會發現正面地運用憤怒的能量，將為自己帶來正面的動力。

下週主題預告： 閒言閒語的破壞力



《聖經·生命成長版》

心靈與心理關係密切，心靈就像浩瀚的海洋，盛載人的心理變化。我們的心理總受無常的人生際遇影響，而心靈決定了我們以怎樣的態度面對人生際遇。因此要有健康的心理狀態，才能應對不總是風和日麗的人生，教我們積極迎接生活的每一天。

〈心理@心靈〉專欄錄自《聖經·生命成長版》，這本書是心理輔導與聖經的有效結合，它將你我都面對的116個普遍而關鍵的人生課題從聖經中勾畫出來，由資深心理輔導專家、心理醫生及牧師闡述渡過難關的方法，幫助讀者在困境中尋得出路和希望。

出版社：漢語聖經協會
各大基督教書室均有售

