



夏威夷

*“Where there is anger,
there is pain underneath.”*

Eckhart Tolle

心靈綠洲心理健康資訊

憤怒了！怎麼辦？



日常生活中，我們會有不同的情緒，有時怒火中燒，亦是人之常情。情緒沒有好與壞，是我們內在給予自己的信號，其實我們也可以選擇如何回應情緒(可參考以下步驟調息情緒)：

1 觀察：留意自己憤怒時的身體反應，例如心跳加速、面紅、呼吸漸急、語速加快、手握拳頭等。

2 降溫：可試試以下哪一個方法對你有效：



- 離開現場，然後洗面、飲凍水、深呼吸等。
- 如未能離開，可嘗試留意呼吸或在腦海中分散注意力，例如數數字、在心中唱歌。
- 你可以用一些不傷害他人或自己的方法抒發情緒，例如找人傾訴、畫畫等等。

3 選擇回應：問問自己，我應否發癲？發脾氣可否解決問題？
：若否，可對自己說：
：「我很憤怒，但我亦可選擇不發癲。」