

如何能「好好生氣」？

好地地做咩咁嬲？
人地話你小器㗎



唔好嬲喇！

憤怒本身沒有分對錯、好壞，
怒氣是我們**內在的信號**，提醒我們當下的狀態和需要。
不過，長期抑壓或胡亂宣洩憤怒都有機會**傷害自己及他人的身心健康**，
試試學習如何**「好好生氣」**，有效地**自我調節、回應憤怒情緒**。

憤怒有「因」

憤怒屬於我們**與身俱來的防禦本能**。當我們陷入各種危機，就會發動憤怒的本能來克服危機，驅動我們的**自我保護意識**

以下是一些可能令我們感到威脅的常見處境：

• 遇上不公平的事

• 對事情失去掌控感

• 受他人批評或威脅、感覺不受尊重

• 感覺被忽視、不被在乎



憤怒有「用」

憤怒具有**積極作用**：

• 反映**潛在問題**，提醒我們作出反應、及早化解危機

• 給我們**勇氣去表達**不滿的情緒和期望

• 提供**能量和動力**，引發積極行動

• 讓我們意識到自己的**價值、需求和界線**

• 促使我們**守護重要的事物**，包括資源、自尊、理念和權益等



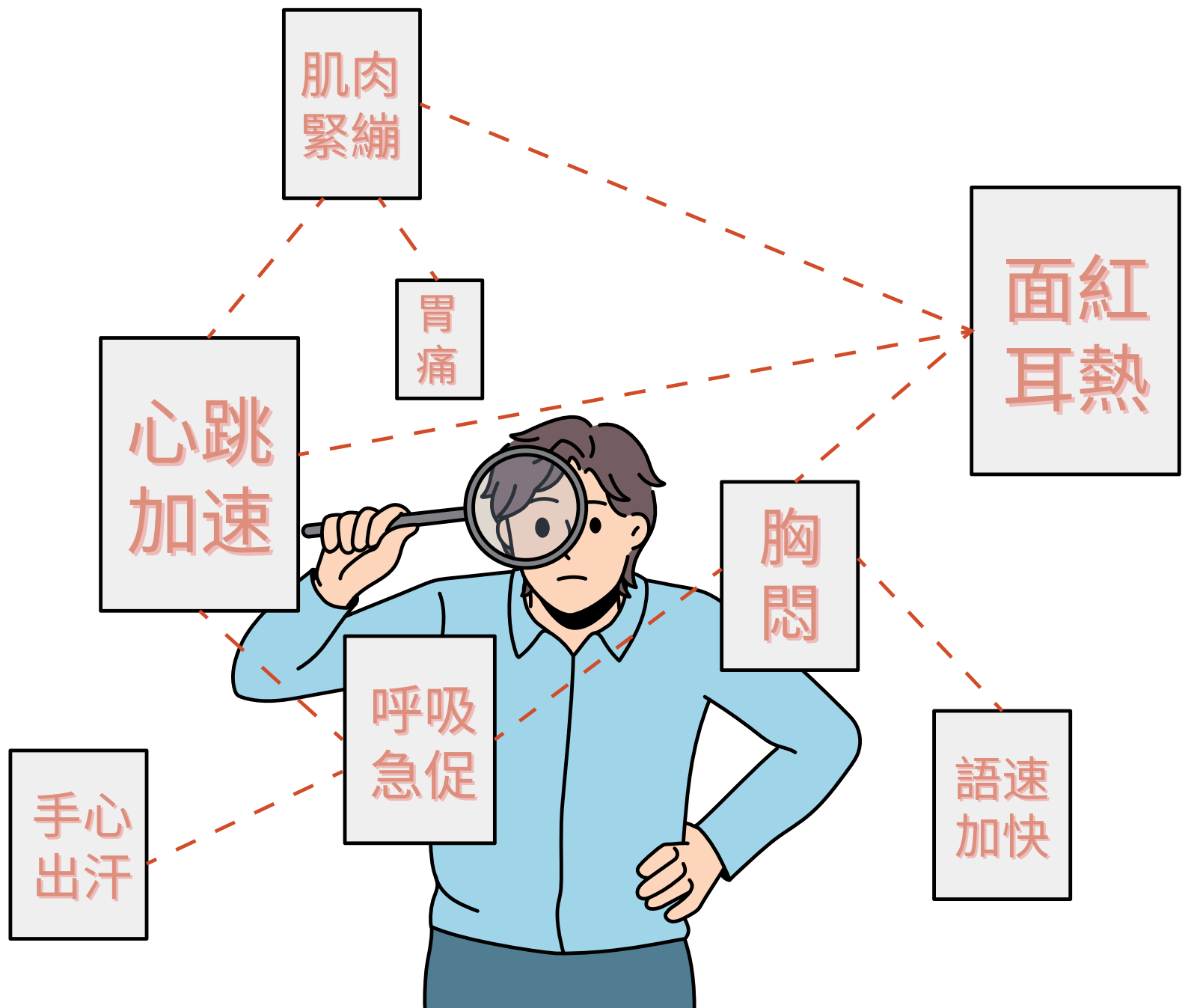
當我們能夠適當地控制和表達憤怒，
便可以好好發揮它的功用和價值



「好好生氣」四步曲

第一步：憤怒顯微鏡

認識憤怒之下
身體會出現的**信號**，
覺察自己憤怒時的
身體反應並留意變化



第二步：憤怒溫度計

憤怒也有分高低級數，想像有一支可以
量度憤怒程度的溫度計，
在憤怒上升到某度數前**及時降溫**並採取對策，
可避免情緒失控或不當的言行

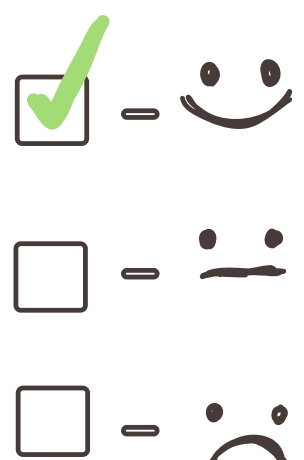
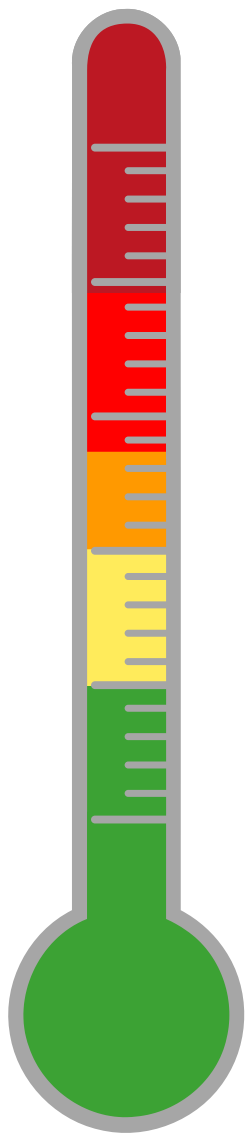
火山爆發

激動

急躁

不耐煩

平靜



冷知識：

趁憤怒未發展到強烈程度前**及早處理**，更容易讓情緒平復下來



「好好生氣」四步曲

第三步：情緒降降溫

當你察覺憤怒信號出現時，可以嘗試以下舒緩情緒的方法：

離開現場/ 轉換環境

選擇一個安靜的環境
讓自己平靜下來，
你也可以去洗面、
飲凍水等



抒發情緒

如找人傾訴、
散步、畫畫等



鬆弛練習

如腹腔式呼吸法等



MyOasis app
呼吸練習



分散注意力

如想一些開心的事、
聽音樂等



第四步：客觀分析、重新評估

分析讓你憤怒的原因，選擇有效回應憤怒的方式

什麼原因令你這麼憤怒？為什麼會困擾你？

我應否發癩？發脾氣**可否解決問題**？會帶來什麼代價？

假若我選擇**抑壓憤怒**，會衍生什麼其他的問題？

還有什麼更有效的方式來表達自己？

有**其他的解決方法**去滿足需求嗎？分別有什麼**好處和壞處**？

