

愤怒

学习控制愤怒的方法是非常重要的，特别是对学生来讲，遇到各种各样不同的挫折以及挑战是他们在大学生活的日常经历。一些潜在的挫折包括：前期的注册选课过程；遇到讲授技艺不精效果不佳的讲师；拿到差成绩或者说看起来不公平的成绩；被学校留校察看或者被要求退学；由学业压力以及严重的经济压力带来的超负荷；与朋友、室友或者同学的矛盾；以及不友善或者过分专制的导师。当然，以上列举的只是一些最明显的会引发愤怒情绪的诱因，生活中还存在更多会触发愤怒的情景。

除了模仿他人，人们通常没有学过如何去正确处理愤怒情绪，不幸的是，我们身边并没有许多好的典范可用以模仿。当然，愤怒是一种基本生理机制，并且是在面对威胁时的一种自我保护。然而在很多情况下，愤怒并不合理，或者是以一种不适当的方式表现出来并对我们的人际关系产生负面影响。并且愤怒会严重的影响我们的健康，特别是如果长期愤怒的话。长期愤怒会导致各种疾病，例如心脏病，高血压，头疼，消化系统的问题，对病毒的易感性，癌症，以及皮肤病等。愤怒大概是最神秘以及最容易处理不当的情绪。他是许多最严重的社会问题的根源，比如家庭暴力，偏见，侵犯他人，谋杀，战争和恐怖主义。如果处理不当，愤怒情绪将会对你本身以及整个社会有巨大的伤害。

应对策略

以下是一些有用的策略，以用来更好的应对你的愤怒情绪：

1. 避免引发愤怒的情况

应对愤怒情绪来说，最基本的方法之一就是避免通常会让你产生愤怒的局面，对话，以及人。当然，这并不总是可能的，但有意识的应用会卓有成效。你的愤怒点是什么，你能避免他们吗？

2. 识别早期征兆

察觉到你变得愤怒的早期征兆可以让你早些使用应对方法，避免愤怒情绪失去控制。常见的警报征兆包括提高嗓门，心跳加快，更快的呼吸，口干，脸红或者握紧的拳头。

3. 写一个关于愤怒的日志

记录下有关于你愤怒的不同方面，这些可以包括：

- 让你愤怒的局面
- 让你产生愤怒的想法
- 愤怒情绪的程度

- 你用的控制情绪的方法
- 方法的有效程度
- 你的愤怒情绪给自己或者给他人带来的影响

用这个方式记录几个星期，你将对你的愤怒情绪会有更多的信息，这样你才可以找到最合适的管理情绪的方法。

4. 确定你的愤怒是否有理

学会区分有正当理由的愤怒和过度反应而产生的愤怒。举例来讲，因正当理由而愤怒并且是有帮助的情况有：当你受到身体威胁或攻击时，当你遇到社会中不公的事情时，或当你的底线受到侵犯时。在这些情况下愤怒情绪会激励你采取有意义的行动来解决问题。

5. 延迟响应你的愤怒

当你感到愤怒情绪在慢慢堆积的时候，不要立即作出反应。你能拖延反应的时间越长，你就更有可能作出理智的回应。延迟反应的方法包括从1数到10，不出声地唱首歌，做一些体力活动，或专注于某些幽默可笑的事情。任何可以让你从愤怒情绪中分心的事情都可能有效。

6. 自信果断

学会自信果断的与别人交流而不是被动的或者带有侵略性的交流。自信果断意味着在尊重他人的基础上公开的交流你的想法，感受，信仰以及价值观。如果以被动的方式交流，就无法直接交流你的想法与感受，这是不尊重自己。而当你进行有侵略性的交流时，你虽然表达了你的想法与感受但却没有尊重他人的权利。

7. 暂停

当争吵开始升级的时候，用暂停来给自己一些冷静的时间。暂停通常适用于当两个人之间有争执的时候，但在这种情况下，双方需要事先共同认可暂停的价值。当这个基本观点建立好之后，还需共同决定暂停的信号，可以是口头上的（例如：我需要暂停时间），或者视觉上的（双手摆成一个T）。接下来，需要暂停时间的人应该告诉另一方暂停时间有多长以及他们计划在暂停时间之后返回到所讨论的主题上来。在暂停的时候，离开所在的房间或者建筑并选择用令人放松的一些活动来转移注意力。不要在脑海中反复回忆争执的过程。

8. 使用健康的自我谈话

有时并不是局面本身让我们愤怒，而是我们对局面的自我表述使我们感到愤怒。激发愤怒情绪的想法往往要么将自己的痛苦怪罪于他人或者对他人的行为有不切实际的期待。这两种想法都包含了觉得另一方做错了，很坏，并且应该被惩罚的因素。

用健康的自我谈话来取代这些引起愤怒的想法。这些当然需要根据不同的情况具体说明。一些健康自我谈话的例子包括：

- “他只是想要满足他的需求，我也是这样。”
- “我的怒火并不会给我我想要的，反而会加剧矛盾。”
- “她有权利拒绝我的请求。”
- “我不需要感到烦恼。我知道如何管理我的愤怒情绪。”
- “人们只有在自己想要改变的时候才会改变，我没法迫使他们。”
- “不要对任何事情作出假设。我需要查证我的假设。”

9. 为他人着想

尽力的从对方的角度来待事情。意识到人大多都是为自己的利益所驱动，通常并不是刻意要激怒对方。大家都是人，都会犯下不小心触犯他人的错误。

10. 减少压力

压力是使我们愤怒的重要燃料之一。因此，任何可以让我们减少压力的方法都可以被作为管理愤怒情绪的方法。如果想全面的了解有哪些减少压力的方法，请看我们的宣传单或者网页链接，名字是“**Stress Management Strategies**”（压力管理策略）。

11. 放松的技巧

放松的技巧可以用来成功地管理焦虑和不合理的恐惧，同样也可以用在管理愤怒情绪上。生理放松练习能令你处于和愤怒情绪不相容的状态。一些简单的可以对抗愤怒的放松技巧包括：

- 运用膈肌来进行深呼吸，而不是用胸腔呼吸
- 跟自己重复“冷静”和“放松”等词语
- 想象一个令人放松的场景或者你个人经历中精神放松的一段时间
- 逐步地收紧和放松身体的不同肌肉群
- 专注于身体的不同肌肉群并有意识地放松这些肌肉群。

12. 解决问题的技巧

建立一些有效的解决问题的技巧，因为在解决问题受挫的时候我们可能会产生许多愤怒情绪。

13. 运用奖励以及惩罚

如果用了积极的努力控制好了情绪，奖励自己。这个奖励可以是任何你喜爱的东西。同时，如果你有任何愤怒情绪的爆发，惩罚自己，从而使得这种不恰当的情绪发泄不再对你有利。愤怒和挑衅有时可以让我们得到自己想要的，所以我们还需要找到办法来消除这样的好处。例如，与在你发火时会对你做出让步的爱人交谈，让他们不再让你的愤怒得到奖励。相反的，请求他们奖励你们愉快的互动。

14. 幽默

利用幽默去减轻愤怒并且建立一个更平衡的观点。当我们生气的时候，我们通常会建立一个非常狭隘的关注点，认为事情应该按照我们自己的方式发展。幽默可以改变你的关注点，并且让你不再把触发愤怒的事情看得太重。

15. 建立一个感受的词汇库

扩展你的感受词汇库，因为很多时候其他情绪被表达成了愤怒。人们并不总是有准确的词汇来形容自己当前的情绪。

16. 避免愤怒的亚文化

回避对于暴力或者愤怒爆发采取容忍态度的人、亚文化或者环境。研究表明，如果我们身边的人都会以不健康不合适的方式来发泄怒火，我们更容易去模仿这种行为。

17. 原谅

练习原谅那些你感到愤怒的人。持续的愤怒对你自身健康的伤害远比对对方的伤害要大。以不恰当的方式来发泄怒火最终会破坏关系，并使你与他人疏远。

18. 愤怒转变

与其努力压制你的愤怒，你可以选择将由愤怒而生的能量转化到更加积极的方向。包括四种转变方式：

- 创造力（例如艺术的表达，科学研究以及用音乐抒发等）
- 社会方面（例如加入社会或政治活动）

- 存在性（例如智慧，宁静）
- 精神方面（例如祷告，冥想，宽恕，和解）

Written by Dr. kim Maertz
Counselling & Clinical Services
University of Alberta
www.mentalhealth.ualberta.ca