淡江時報 第 356 期

**疼 惜 生 氣 ☉ 張 慈 慧**

**專題報導**

生 氣 是 人 類 的 基 本 情 緒 之 一 ， 研 究 發 現 ， 約 四 分 之 三 的 人 每 週 都 會 經 歷 到 令 自 己 感 到 生 氣 的 經 驗 。 這 麼 普 遍 、 大 家 都 有 的 情 緒 經 驗 ， 你 是 怎 麼 看 待 它 的 呢 ？ 當 它 不 定 期 的 造 訪 你 時 ， 你 又 是 如 何 處 理 ？ 你 是 否 正 為 不 知 道 怎 麼 處 理 你 的 生 氣 情 緒 而 感 到 苦 惱 ？ 下 面 將 為 你 簡 單 介 紹 面 對 及 照 顧 「 生 氣 情 緒 」 的 一 些 原 則 ， 提 供 給 大 家 作 為 參 考 。

我 們 如 何 照 顧 我 們 的 生 氣 情 緒 ？ 下 手 最 好 的 方 法 是 從 「 瞭 解 它 」 及 「 尊 敬 它 」 做 起 。 在 作 進 一 步 說 明 之 前 ， 請 你 記 得 ， 生 氣 ， 有 這 樣 的 感 覺 是 正 常 的 。 承 認 ： 「 是 的 ， 我 覺 得 生 氣 」 ， 就 可 以 讓 我 們 開 始 自 「 否 認 」 的 負 擔 中 解 脫 出 來 。 如 果 你 是 一 個 當 發 覺 自 己 生 氣 時 ， 有 自 責 傾 向 的 人 ， 那 麼 ， 「 尊 敬 」 生 氣 情 緒 ， 則 會 是 一 個 有 力 的 解 毒 劑 。

1. 瞭 解 它

你 知 道 嗎 ？ 生 氣 總 是 傳 達 著 某 些 重 要 訊 息 ， 例 如 ， 「 我 追 不 上 這 個 環 境 /情 境 要 求 我 的 腳 步 」 、 「 別 人 的 期 待 在 我 心 目 中 的 份 量 ...」 、 「 我 感 覺 受 到 不 公 平 的 對 待 」 、 「 和 某 人 的 關 係 正 陷 入 （ 什 麼 樣 的 ） 僵 局 」 、 「 我 的 自 尊 正 受 到 （ 哪 些 ） 威 脅 」 、 「 周 遭 的 事 件 和 情 境 碰 觸 到 我 的 （ 哪 些 ） 脆 弱 ， 轉 而 引 發 憤 怒 」 、 「 我 期 待 這 個 大 環 境 有 （ 什 麼 樣 的 ） 改 變 」 、 「 請 給 我 尊 嚴 」 、 「 請 對 我 公 平 」 、 「 請 多 關 心 我 」 、 「 你 傷 害 到 我 了 」 、 「 我 怕 將 要 失 去 你 」 等 等 。 它 正 在 告 訴 你 有 關 於 你 自 己 本 身 很 重 要 的 價 值 、 需 求 、 並 提 醒 你 你 目 前 所 在 的 處 境 ， 要 求 多 疼 惜 你 自 己 ， 或 多 照 顧 你 所 關 心 的 人 ； 但 它 的 訊 息 卻 很 少 立 刻 就 很 清 晰 。 因 此 ， 要 瞭解 這 些 寶 貴 的 內 在 聲 音 ， 你 需 要 找 到 一 些 方 法 去 捕 捉 、 回 憶 這 些 個 訊 息 。 請 記 得 ： 「 我 的 生 氣 是 在 告 訴 我 某 些 事 情 」 ； 並 培 養 隨 時 準 備 好 要 學 習 的 心 態 。

2. 尊 敬 它

生 氣 另 外 所 發 出 的 訊 號 是 ： 強 烈 的 情 緒 已 經 走 在 前 頭 了 ， 要 開 始 （ 或 繼 續 ） 小 心 處 理 。 它 同 時 也 代 表 一 股 由 內 發 出 的 急 迫 感 ， 想 要 有 所 動 作 的 一 種 驅 動 力 。 尊 敬 生 氣 情 緒 的 同 時 ， 也 幫 助 我 們 尊 敬 這 股 力 量 。 當 我 們 尊 敬 我 們 的 生 氣 情 緒 時 ， 我 們 就 會 注 意 到 我 們 正 感 覺 到 什 麼 。 當 我 們 多 花 一 點 注 意 力 去 感 覺 時 ， 就 會 抵 消 去 做 過 早 反 應 的 衝 動 ， 並 給 予 我 們 時 間 去 考 慮 到 後 果 。 心 理 學 家 發 現 ， 「 尊 敬 生 氣 」 這 個 動 作 讓 人 們 開 始 警 覺 到 他 們 的 生 氣 反 應 ， 覺 察 、 分 辨 引 發 這 些 感 受 的 可 能 原 因 ， 甚 至 思 考 什 麼 可 能 是 最 佳 的 因 應 方 式 。 它 協 助 人 們 適 當 的 解 讀 生 氣 情 緒 ， 並 能 有 效 的 運 用 生 氣 所 產 生 的 力 量 。

如 果 你 想 對 你 生 氣 時 的 立 即 反 應 模 式 有 更 清 楚 的 掌 握 ， 記 錄 「 生 氣 日 誌 」 是 一 個 很 好 的 辦 法 。 寫 下 你 每 次 的 生 氣 經 驗 ， 「 你 和 誰 在 一 起 時 變 得 生 氣 ？ 你 向 誰 表 達 你 的 生 氣 ？ 對 哪 些 人 你 不 會 去 表 達 你 的 生 氣 ？ 這 生 氣 持 續 多 久 ？ 在 生 氣 的 同 時 ， 伴 隨 出 現 了 哪 些 想 法 和 念 頭 ？ 」 根 據 這 個 日 誌 ， 很 快 地 ， 我 們 的 模 式 就 會 浮 現 ， 讓 我 們 對 我 們 的 生 氣 長 什 麼 樣 兒 有 較 好 的 概 念 。 判 斷 這 些 模 式 的 價 值 ， 可 幫 助 我 們 去 決 定 我 們 想 有 什 麼 樣 不 同 的 作 法 。