

繫好您的情緒安全帶(文／諮商輔導組)

心靈花園

【案例】

大三的小婷是社團的重要幹部，個性溫和又負責的她總是自動自發地處理社團大小事情，即使其他社員沒做好的事，她都任勞任怨地幫忙完成，因此在大家眼中小婷是個溫柔體貼的大好人。然而，在一次的社團大會中，她突然發飆丟書本，激動地對大家說：「我忍耐很久了，社團的成敗是大家的責任，為何所有的問題都由我來解決？」然後哭著跑出會場。事後，小婷非常自責自己情緒的失控，更不知如何向大家表達她累積許久的委屈與不滿。

「生氣」是多數人會有的一種情緒，尤其在這忙碌的生活中，與人、事、物頻繁的接觸，人際間的衝突摩擦變多，精神上的負荷增大，很容易造成易怒、急躁、沒耐心的反應。有些人能明智地處理心中那股怒氣，有些人卻衝動地用動手、羞辱來洩怒，也有些人選擇壓抑憤怒，但長期壓抑憤怒會造成身心的傷害。

其實生氣並不可怕，問題在於「如何好好生氣」。生氣是一個很自然的情緒變化，尤其碰到不合情理的事情時，心中難免有怒氣，若能適度的表達，讓他人了解你的想法與界限，而去尊重你，避免誤觸你的地雷；若用言語或肢體暴力來發洩，造成傷人毀物，那麼別人會認為你脾氣暴躁避而遠之。那麼我們如何看待生氣或憤怒的情緒？又如何與它共處？

Q：生氣不好，所以我不可以生氣？

A：情緒無所謂好壞對錯，關鍵在於如何表達生氣。所以，人可以有生氣的情緒，但不可以傷人傷己的口語或肢體暴力來表達。

Q：我把生氣壓抑下來，是不是就沒事了？會有後遺症嗎？

A：傳統教育我們要隱藏負面情緒，避免表現心中的不滿而不自覺地壓制憤怒的情緒。但這些被擱置的憤怒不會消失，反而過多過久的累積很可能導致下列的結果：

一、傷害自己：不斷地自我批評、自我厭惡，而降低自我的價值感，出現憂鬱情緒或喝酒、濫用藥物、自殺等自我毀滅行為。

二、傷害他人：容易小題大作、借題發揮找人出氣，甚至出現肢體暴力，造成人際關係的緊張而傷害他人。

三、引發心身症：出現頭痛、睡眠困擾、消化性潰瘍、肌肉緊張性疼痛等疾患。

Q：如何適當的向對方表達我生氣的情緒？

A：首先，心中一定要清楚知道「表達生氣的目的是為了溝通、增進彼此的了解」

，而不是要報復或爭輸贏，接著可以依照下列原則來表達生氣的感受：

一、保持身體的鎮靜：生氣時，若發現自己的身體在顫抖、頭暈、咬牙切齒或緊握拳頭，此時運用深呼吸讓身體逐步緩和下來。

二、徵求對方的同意：了解對方的意願及合適的時機，適時表達自己內在的感受。

三、以「訊息」表達：表達時以陳述自己的想法與感受為原則，避免指責、質詢或激怒。

Q：若無法向某些人表達生氣，該如何處理這些負面情緒？

A：若要宣洩心中的怒氣，不妨試試下列方法：

一、書寫：將心中的不滿、委屈、怨恨或挫折寫下來，最後朗讀或撕掉。若思緒很混亂，也可以任意在紙上塗鴉或亂寫。

二、口語：在空曠的地方，將心中的不舒服吼叫出來，或在家中關緊門窗大叫，或邊聽音樂邊叫。

三、肢體：用手掌或拳頭拍打枕頭、床舖或出氣娃娃，也可邊打邊說出心中的不愉快。

「生氣」對我們來說是個費心傷神的情緒，若能試著了解它，學習與它共處，你會發現適當的「好好生氣」是有益身心健康的情緒表達。