

《醫學人生》執業醫生與您分享醫學、人生與愛的故事，逢週一刊登

在日常生活中，很難完全避免不被人激怒或被說話刺中。雖然憤怒是一種正常的情緒，但不受控制的憤怒會對我們的健康和關係造成傷害，甚至危及他人的生命。以下有些建議，以供參考。

### 1.說話前「三思」

憤怒的時候，很容易說出令你後悔的說話，例如：用了過火的言詞，甚至粗言穢語罵了家人、子女、朋友、客戶、上司、同事、下屬等。已說的話，就像已潑出去的水，很難收回來。

### 2.用「『我』的訊息」表達憤怒

使用「『我』的訊息」能避免令對方覺得受批評或指責，例如：「我不高興你離開了桌子，而沒有收拾碗筷。」而不要說：「你從不做任何家務！」人若果感到被尊重，就更容易把對方的說話聽進去。

### 3.出去「啲啲氣」

兩個處於生氣狀態的人在同一空間，就等於「困獸鬥」。所以當感到憤怒不斷升級，情況又許可的話，短暫離開一下，可以外出散步、跑步等，不失為良策。就算不能外出，也可暫時為自己和對方設置緩衝區，可以說：「我現在覺得很生氣，需要一些時間冷靜，不如我們遲些再談吧！」

### 4.解決背後的問題

不要著眼於表面上讓你生氣的事情，要著眼解決背後的問題。有個求助者說：「每次老公遲了回來吃飯，我都會很生氣。」其實她平時可以心平氣和瞭解丈夫遲歸的原因，然後再作其他安排。若果丈夫屬於恆常加班，她可以先吃晚餐；或者先吃「下午茶」，晚些才煮飯；又或者，要求丈夫在外吃完晚餐才回家。要常常提醒自己，憤怒不會解決任何問題，只會使情況變得更糟。

### 5.不要抱怨

寬恕能化解很多「負能量」。如果讓憤怒和其他負面情緒不斷滋長，不但會排擠了原本積極正面的感覺，而且自己會漸漸被苦毒和怨恨吞噬。相反，若能原諒別人，自己反而會得著釋放，重拾快樂。

「不要以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福，因為你們就是為此蒙召，好叫你們承受福氣。」(彼得前書3：9，《聖經新譯本》)

巧靈子/精神科專科醫生



環球天道傳基協會  
Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》  
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契  
The Christian Medical and  
Dental Fellowship of Hong Kong