

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？當它不定期地造訪你時，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，有這樣的感覺是正確的。承認：「是的，我覺得出來。如果你是一個當我發覺自己生氣時，有自負的傾向，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」、「別人的期待在我和心目中的份量...」、「我感覺到不公平的對待」、「我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（哪一些）脆弱，轉而引發憤怒」、「我期待這個大環境有（什麼樣的）改變」、「請給我尊重」、「請對我公平」、「請多關心我」、「你傷害我了」、「我怕將失去你」、「等等。它正在告訴你有關於你自已、本身很多重要的價值、需求、並提醒你所關心的；但它的訊息卻很少立刻就清晰。

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

，出的氣花並氣分的，了發緒生多，生、佳效的，頭內情的們動敬察最有前由氣們我衝尊覺是能走一敬敬。應，應可，並已經代表尊尊麼反應反麼情緒已代。們什早發氣什情緒也力。我到過家生考氣情同時動當覺做學的思生烈的同驅。感去理們至讀強。一力們抵。到，的：理的股我會果覺因當是處作這到就後警原適號心動敬意，到始能們力量訊小所尊注時慮開可人力出的）有們會覺考們的助的發繼續要我就感去人受協生所或，幫我力時作些。所另（感也，意我們動這式氣氣開始迫，時注我個發方生主要的同情一點予這引應用

如果你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，「你和你誰在一起時變得的生氣？你向誰表達你的生氣？對哪些人，你不會去表現了哪些想法和念頭？」根據這個日誌，很快地，我們的好處就會浮現，讓我們對我們的價值，可幫助我們去決定我們有什麼樣不同的作法。