



峽客快報

106.11.07



校園廣播站

若有疑問
請洽學務處生教組、衛生組

品德德目
生命

106學年度(上)

發行人：劉台光校長
總編輯：王雯華主任
副總編輯：洪菁穗組長
主編：楊詩涵老師
美術編輯：鄭聿伶老師

班級秩序成績

1	708.805.911
2	717.803.904
3	705.807.903
4	704.812.907.908
5	706.814
6	711.816.906.917

班級整潔成績

1	702.805.911
2	717.809.912
3	712.803.920
4	706.801.907
5	705.804.917
6	710.807.913

如何好好的生氣？

諮商心理師 傅琇悅104.06

或許有人會問：生氣就是生氣，怎麼好好的生氣呢？也有人會說：我們不是應該盡可能不要生氣嗎？為何還要好好的生氣呢？

哲學家亞里斯多德說：「任何人都會生氣，這沒什麼難的，但要能適時適所，以適當的方式對適當的對象恰如其分地生氣，可就難上加難。」因此，要好好的生氣似乎是一件不容易的事！所以今天我們就來談談，如何好好的表達自己憤怒的情緒、如何好好生氣！

心理學家告訴我們嬰兒可是情緒大師，嬰兒不舒服的時候，就會藉著哭來表達情緒，那是純粹的哭泣，嬰兒不會東想西想，納悶著自己該不該哭，嬰兒徹底接受自己的情緒。光是這一點就值得我們大人學習，生氣沒有什麼對或不好，我們要注意的不是該不該生氣，而是如何生氣。



生氣是我們生活中常見的一種情緒，若不能好好的生氣，它就會具有極大的破壞性，例如情侶之間因為對方不夠在乎自己而感到生氣，為了報復對方則表現出自己也毫不在乎，結果讓彼此漸行漸遠最終分手；朋友之間因為無意中的一句話而在心中逐漸累積怨懟不滿，友誼也因此變了調。我們的成長過程中一向缺乏情緒教育，生氣時可以怎麼辦？受到挫折覺得難過時又該如何是好？我們常被教導要學習忍耐、不可以生氣，卻很少被教導如何好好的生氣。

其實，你我都可以好好的生氣。我們常看見有人已經生氣了，卻不承認自己生氣或不敢生氣，這樣反而容易讓自己氣出病來。其實只要能先接納或承認自己的生氣，通常氣就能舒緩一半。當我們感到生氣時，先別急著大發脾氣或輕易做出任何決定，可以試著集中注意力去觀察自己的呼吸，當我們愈能觀察到細微的呼吸氣息，也就愈能敏銳覺察到情緒的停留或來來去去，慢慢地等自己的怒氣稍微平息下來。此時也才能仔細去聆聽自己內在的聲音，搞清楚自己在生什麼氣，為何而氣，接下來尋找適當機會清楚的表達自己的感受或想法。

如果你因為情人不夠重視你而感到生氣，可以試著和對方說：「我有一種被你忽略的感覺，很希望你能多重視一下我的感受」，或者當你發現你的情人好像在生氣時，你也能懂得問對方：「你似乎有甚麼事情不高興，你願意告訴我嗎？」

當我們愈能表達自己的情緒和面對對方的情緒時，那麼生氣這件事就沒有那麼可怕，它不但不會破壞二人的關係，反而更能促進二人之間的溝通，也能讓彼此更加了解與親近。

好好的生氣是需要學習的，沒有人一開始就懂得如何恰如其分地生氣，不論你是習慣忍耐累積怒氣到無法控制時與人大吵一架，還是怒氣一來就不顧一切只想大發雷霆讓自己舒服暢快，不妨嘗試學習先承認生氣、深呼吸等待氣平，傾聽自己的聲音之後再清楚表達生氣的感受，這過程不要期待自己一次就能做得很好，只要願意不斷地學習，那麼好好的生氣也就沒這麼困難了！

