

煩死了，怎麼辦－談關係中的憤怒控制

在關係裡，生氣情緒是必然存在的，重要的是在生氣情緒以後，我們所採取的行動是什麼？我們要選擇什麼方式來表達我們的生氣？讓關係能夠繼續下去抑或受到憤怒的影響。

生氣是為了促進良好關係

當我們希望關係能夠長久，就不能避免談論關係中的各種情緒，且越是在意的關係，情緒的處理就越不容易。生氣是一種非常快速的反應，你的內在需求及目的，往往在快速生氣的反應下被掩蓋，反讓溝通失去焦點。有些人對於生氣的情緒其實是恐懼、害怕衝突的，但生氣對關係其實是有助益的。生氣能夠表達希望被尊重的需求、並展示我們的界線，只是當生氣的表達方式太過激烈時，卻會使對方恐懼而失去原先的助益。

憤怒控制的兩大原則

第一、針對未成年孩子。

在面對孩子時需提醒自己，我們面對情緒的能力與經驗遠豐富於孩子。因此與孩子發生教養的衝突、雙方皆有情緒、孩子鬧發脾氣時，要提醒自己：我是成熟的大人，在這段關係裡我是有責任的一方；盡可能先處理好自己的情緒，再去要求孩子，避免將情緒發洩在孩子身上。

第二、不要在最生氣的時候急著表達。

我們要避免在憤怒時發言，因為越是生氣越容易口不擇言。此時說出來的話，往往覆水難收。在憤怒快要失言或失控的狀況下，我們盡力先讓自己離開現場或調整呼吸。在適當調整憤怒的情緒後，往往能將所在意的事情表達得更清楚明白。

調節情緒的三大方法

一、把注意力放在自己的身體感受。

找到一個可獨處的空間，將注意力放在自己的呼吸與身體感受，試著鼻子吸氣、嘴巴吐氣去調節呼吸節奏，漸漸地將注意從呼吸轉向其他身體有感覺之處，能讓情緒有所緩和。

二、在獨處空間中進行情緒發洩是合理的。

在前述的獨處空間內，試著將生氣情緒外化到行為，如怒吼、罵髒話、伸展肢體動作等，只要不傷害自己和他人，適當的發洩有益情緒的紓解。

三、把生氣的感受及想法不假思索地寫下來。

拿出一張白紙，寫下你當下真實的感受及想法，當我們能夠把思緒轉換成文字時，個人內在的狀態通常也會改變，透過文字書寫，更能釐清自己的感受。

結語

在關係中，生氣是人們最避免與害怕的一種情緒，透過適當的憤怒表達，反而能讓生氣對關係有幫助。更多詳細的內容，歡迎各位掃描以下管道，聆聽Podcast節目「心園談心」！



SoundOn



KKbox



Spotify

撰文者及節目來賓 鍾瑞敏 心理師