情緒管理：生氣怎麼控制

輔仁大學心理系　陳秀蓉

第一段：生氣從何而來？

情緒在哪兒

Q＆A1：說說看你都有哪些情緒？

Q＆A2：讓我們把情緒分類看看，有哪些？

Q＆A3：若將情緒依據十字區分法，你看到生氣情緒在哪兒呢？

Q＆A4：情緒的強、弱或大、小是怎們來的？

Q & A5:生氣後你都有哪些反應呢？

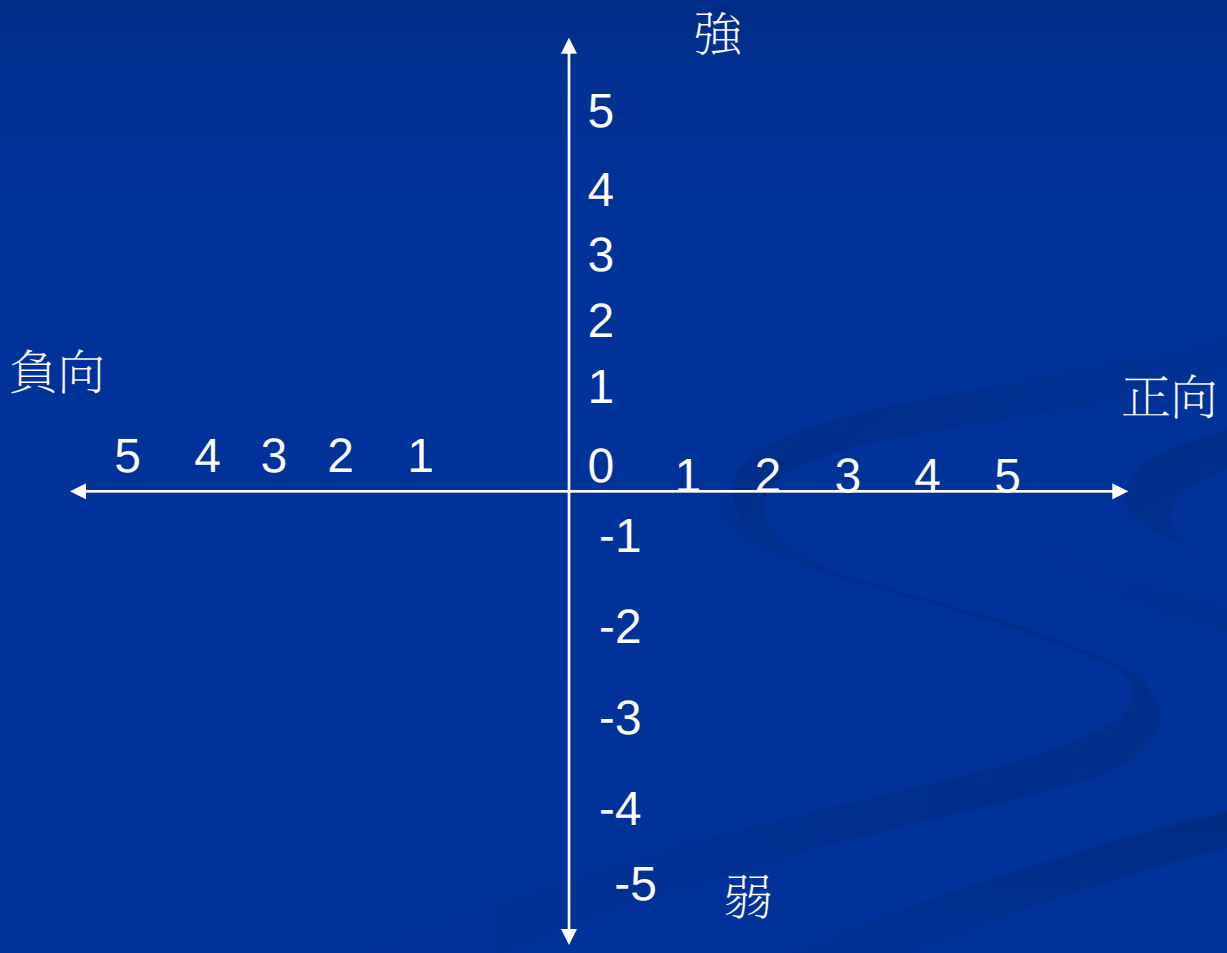
Q&A1：說說看你都有哪些情緒？

- 聯想自己曾經驗過的情緒
- 分享別人經驗過的情緒
- 發現情緒的特點
- 瞭解情緒有沒有什麼作用
- 觀察看看情緒什麼時候會出來

Q&A2：讓我們把情緒分類看看，有哪些？ 情緒分類參照

- 平靜、安詳、平和、充滿愛意
- 快樂、愉悅、興奮
- 驕傲、得意
- 沮喪、失望、憂鬱、傷心、難過、悲慟
- 焦慮、緊張、害怕、恐慌
- 生氣、憤怒、傷害驚奇、訝異
- 厭煩、憎恨
- 害羞、丟臉、罪惡感

Q&A3：若將情緒依據十字區分法，生氣情緒在哪兒呢？



生氣的情緒怎麼來？（ABC）

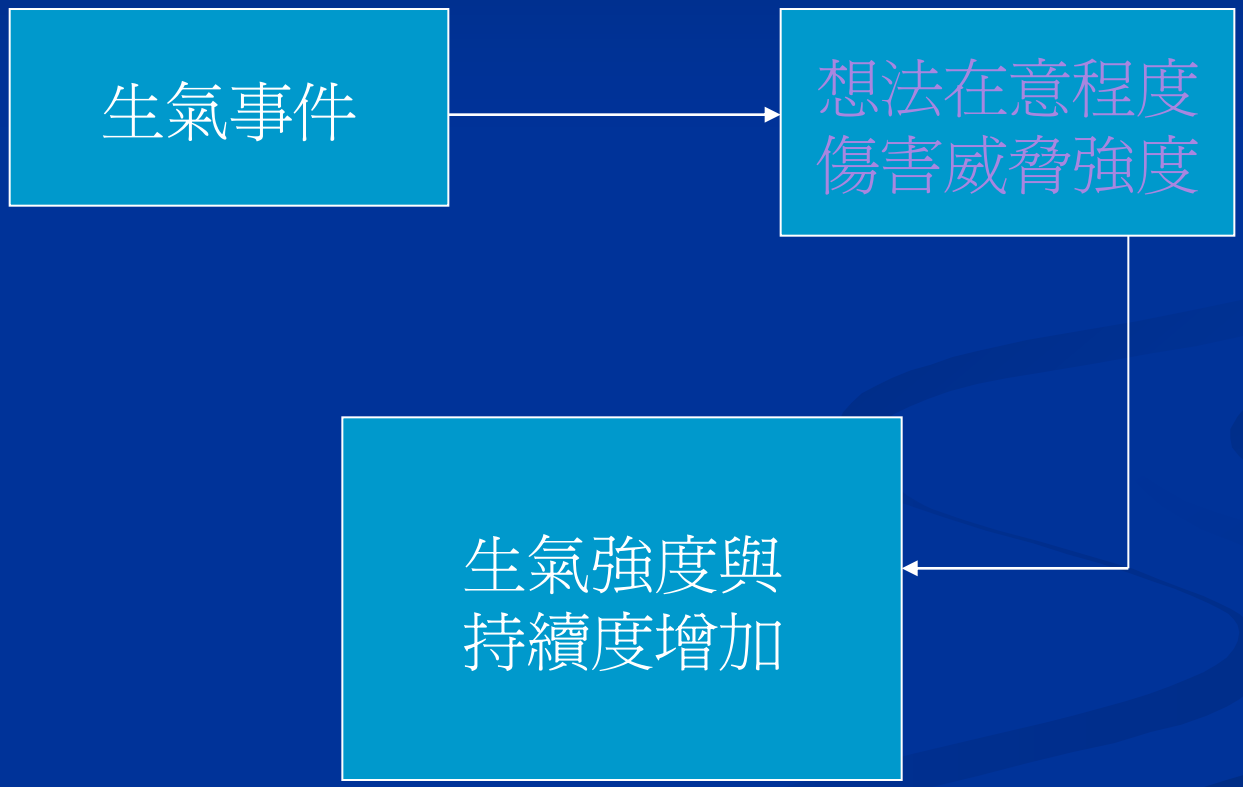
- 討論自己的經驗
- 整理生氣與想法的關係

A（刺激）：情境事件或刺激

B（個人內在想法）：在意該事情或他人的對待傷及個人自尊或是危害個人原本擁有的權益時

C：個人心理引起反感的情緒

想想生氣大小與哪些因素有關



Q & A5:生氣後你有哪些反應呢？

生氣的後果：

1. 生理喚起
2. 理性減弱（負面想法增多）
3. 衝動性增加
4. 想要做出行動回應（迎頭痛擊、壓抑忍住）

如何知道自己正在生氣：檢視生氣

- 每天碰見大小事物，有的會引起個人愉快的、有的會引起個人緊張、有的會引起生氣，以下量表請大家測量一下哪些事情會令你生氣，會令你生氣的事情，究竟是影響多大，填下生氣溫度計上的數值是否超過警戒線很多？

練習檢視生氣情緒

1.生氣情境：

情緒描述：

在意什麼：

生氣溫度：0—20—40—60—80—100(最強)

2.生氣情境：

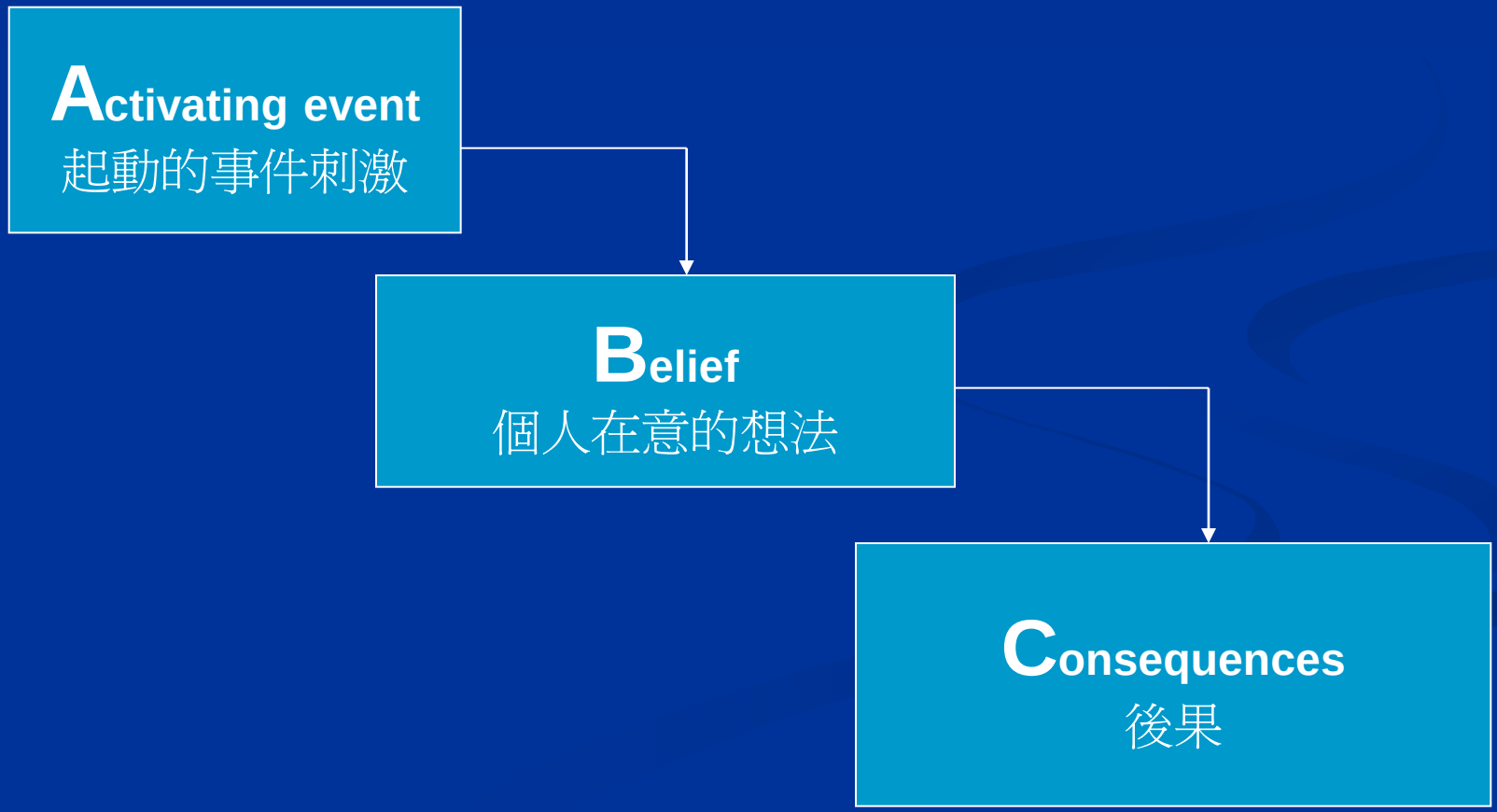
情緒描述：

在意什麼：

生氣溫度：0—20—40—60—80—100(最強)

生氣的始作俑者

- 生氣ABC



第二段：辨識生氣的道理

如何辨別的合理情緒

- Q&A1: 什麼是合理情緒
- Q&A2: 什麼是不合理情緒
- Q&A3: 什麼想法影響人的合理情緒
- Q&A4: 什麼想法影響人的不合理情緒

Q&A1: 什麼是合理情緒

- 事情是令人滿意以及達到預期結果時我們會出現正向情緒
- 若是情後果不如預期或不能如理想狀況時我們會出現負向情緒
- 健康合理的負向情緒是指我們對不佳的環境可以做出適當的反應，例如一次小考考了70分，我感到沮喪我希望下次做得更好，這是適當的反應

Q&A2: 什麼是不合理情緒

- 若是情後果不如預期或不能如理想狀況時我們會出現負向情緒，但情緒強度超過該有的反應時你可能出現不合理的情緒，
- 不健康、不合理的負向情緒是指我們對不佳的環境可以做出不適當的反應，例如一次小考考了70分，我感到憤怒我覺得完全無法原諒自己

Q&A3: 什麼想法會影響人的合理情緒

- 合理的信念引發合理的情緒
- 合理的信念特徵包括：

1. 想法是有彈性
2. 想法能與實際發生的事實一致
3. 想法是合邏輯
4. 想法能提升個人好的心理感受，讓個人做出更有意義的行動

Q&A4: 什麼想法影響人的不合理情緒

- 不合理的信念引發合理的情緒
- 不合理的信念特徵包括：

1. 想法是沒有彈性的
2. 想法能與實際發生的事實不一致（推測或太快下結論）
3. 想法是不合邏輯的
4. 想法干擾個人好的心理感受，讓個人陷入危害健康或情緒更差的結果中

辨識生氣

- 若你生氣了可以做下列練習

1. 我生氣時主觀的認知與感受是什麼（用自己的話說一說）
2. 客觀的事實又是什麼？
3. 生氣時我的想法是什麼
4. 我的想法合理嗎？

第三段：有效的「生氣」管理

看清事實、轉個念頭、換個做法

如何管理生氣情緒

- Q&A1：知道你的生氣從何而來（複習前兩段）
- Q&A2：我可以有哪些步驟管理自己的生氣
- Q&A3：我如何控制自己作合理的生氣表達

Q&A2：生氣管理四步驟

1. 當某件事情發生，我們發現自己快要開始生氣了，小心！這個時候你的情緒已亮起了紅燈。
2. 做個深呼吸，暫停一下，看看發生了什麼事情？
3. 有些什麼想法模糊了事實，以致於影響了對事情的判斷？
4. 看清事實、轉個念頭、換個想法，結果就會不一樣

- 有了不一樣的想法和認知，接下來，自然就會有不一樣的態度和行動囉。
- 紅燈閃，停看聽；綠燈亮，換個心情再出發！
- 善用我們的生氣管理四步驟，不但可以把「災情」降到最低，而且還可以化生氣爲力量，把危機變成轉機唷。

Q&A3：我如何控制自己作合理的生氣表達

- 找到合理生氣的來源釐清我們的立場
- 有效使用溝通技巧傳達我們的立場，耐心聽他人的立場
- 觀察沒有建設性的互動模式，想辦法停止
- 當別人依然無法改變時，學習應付之道，不用讓自己再陷入另一場生氣之中

專家的基本原則

1. 把在乎的事情說出口
2. 打鐵不要趁熱
3. 抽出時間思索問題，澄清自己的立場
4. 不要用旁門左道（責罵、下斷言、分析、譏諷別人的言行）
5. 要用「我」爲開頭的說話語句
6. 勿作模糊不清的要求

7. 接受個別差異的事實
8. 不要在理論上成口舌之快，回到事實
9. 瞭解每個人都要爲自己負責
10.不要替別人解釋他的心理想法或感受
11.不要透過第三者表示自己的意見
12.若攤牌也一定要有後續的可能關係考慮

馬克吐溫名言：
當你的想像力已經失控時
絕對不能相信自己的眼睛

做好自己的生氣管理，加油

The end