

喜悦、恐惧、悲伤、愤怒是人类四大基本情绪,在四大情绪中,愤怒最具攻击性和破坏性。喜悦、恐惧、悲伤三种情绪,更多指向自己,而愤怒则往往指向别人……

## 愤怒是一头野兽,你需要驯服它 ——如何管理好自己的情绪

□史静 (国家二级心理咨询师, 康复医生)



### 近期因情绪失控导致的 典型事件回放——

#### 事件一:

徐州市,一对相约办理离婚手续的夫妇,在街头争执后,各自开车离去。愤怒的丈夫驾驶着自己的轿车狠狠撞向妻子的轿车,然后撞上了一辆正常行驶的公交车,导致其妻以及2名乘客受伤。

#### 事件二:

海伦市,一位住在敬老院的男子,因怀疑自己的200元钱被盗而大吵大闹,情绪失控而放火泄愤,造成11人死亡,2人受伤。

#### 事件三:

北京市,两名男子和一位推着童车的女子发生争执,在狠狠殴打了女子后仍不解气,举起童车里2岁的孩童摔向地面,孩子已确诊死亡……

分享——我的情绪我做主

### 在行走中我获得 心灵的宁静

□子蓝,女,45岁,公务员

从小,妈妈就教导我女孩子要温柔,凡事要以忍耐为先。搬了三次家,永远不变的是客厅墙上爷爷写的一幅忍字。永远穿姐姐的旧衣服,我不能表达不开心,因为我要做懂事的孩子;隔壁邻居家的小妹弄坏了我的头绳,我不能表达不开心,因为我要做宽容的孩子;老师不分青红皂白批评了我,我不能表达不开心,因为我要做有礼貌的孩子;相恋两年的男友变心,我不能表达不开心,因为我要做有风度的女子;孩子让我筋疲力尽,丈夫袖手旁观,我不能表达不开心,因为我要做贤淑的妻子。但是,这些不开心并没有因为我不表达就自动消失了,它们其实一直在那里,一直都在。41岁时,一个挺着大肚子的年轻女子突然到单位找我,我才知道,原来丈夫出轨已经多年。她哭着求我离婚,给无辜的孩子一个身份,她哭着说他们很相爱。我一直以来的隐忍突然爆发,歇斯底里,掀翻了整张办公桌。愤怒的我,挥手抽了她一个大嘴巴,她哭着跑了出去,浑身颤抖的我气得一句话也说不出。

离婚后的我,动不动就发脾气,父母、女儿、同事都躲得我远远的,孤独的我常常陷在委屈和怨恨之中,总也想不明白,为什么我的隐忍会换来丈夫的背叛。那段日子,我满心满怀都是怨恨,自然面目可憎。幸运的是,我遇到了一位可亲的大姐,她邀请我和她一起行走。每天晚饭后,这位姐姐都会行走3公里,周末会行走近10公里。她告诉我行走时关注自己的身体感觉,抬起右脚踏地,再抬起左脚落地,每一步都在自己的觉察中,感受脚走在石路上的感受。整个行走中,我们都不讲话。慢慢地,我觉得自己的心越来越平和,在行走中我的思维越来越清晰,心胸也越来越澄明,喜悦和快乐越来越多地包裹了我。行走相伴的半年,我的身体得到很大的改善,身心有种很自由的感觉。自然,我的情绪也越来越平稳,我对前夫和他情人的怨恨也越来越淡。我想对大家说,行走吧,尤其当你郁闷、焦虑、愤怒时,行走会把这些负性的能力都释放出来,重新获得正能量。

### 在觉察自己的 情绪中日渐平和

□余欣

差不多三年前吧,我还是一个脾气很急的人,容易发火,妻子常被气得眼泪汪汪回娘家。有一次一哥们拉我去喝茶,席间有位老中医,他懂茶,更懂养生。他说思伤脾,悲伤肺,怒伤肝,喜伤心,恐伤肾。比如《红楼梦》里的林黛玉,日日沉浸在悲伤的情绪中,所以得了肺病。要想身体安康,就必须保持各种情绪的平衡,不能过度。他说,一种情绪升起时,只要能及时觉察它,就等于控制住了一半,若再能以正确的观念分析它,就能成功地将其化解。是化解,而不是压抑。化解是健康之道,压抑则是疾病的根源。

我对老中医的观点很感兴趣,更重要的是我害怕长期下去肝脏会出毛病,所以我决定以他说的方法应对自己的愤怒情绪。当晚,回到家已经十一点了,刚进门,就听到六岁的孩子哇哇大哭,卧室里,这小子正在床上跳来跳去,妻子一脸疲惫地央求他快点睡觉。我的火噌一下就上来了,刚想呵斥这小子,我马上意识到我愤怒了。于是我在心里默念:我正处在愤怒的情绪中,我知道我现在因为这小子不睡觉而愤怒,我允许我愤怒,我也接纳我的愤怒,但我不会让它控制住我,然后我做了深呼吸,三次深呼吸后,我笑咪咪地对他说,是不是在等爸爸?来,让爸爸讲故事睡觉好吗?儿子和妻子都愣了愣,旋即儿子拱进我的怀里,很快,他在我讲故事的声音中睡着了。妻子温柔地靠近我,打趣道,太阳从西边出来了吗?我把老中医的话讲给她听,让她在生气时也学着用这种方法来化解,这样就不会一生气就回娘家了。这个方法很简单,但要在瞬间觉察到自己的情绪,需要日常有意识地练习。吃饭时觉察自己在吃饭,走路时觉察自己在走路,风吹过来时,觉察风吹在脸上身上的感觉。只要训练一段时间,就能及时觉察自己的情绪了。

现在我已经基本修炼成一个不急不躁的人了,和妻子及其他家人的关系越来越好,和同事们也越来越融洽。当然,这个过程肯定是有反复的,遇到特别恼火的事情还会发火,但基本不会失控。

## 适度的情绪体验是生存的必须

不难看出,以上的闹剧和悲剧都是由情绪失控引起的,具体说是由愤怒失控引起的。喜悦、恐惧、悲伤、愤怒是人类四大基本情绪,在四大情绪中,愤怒最具攻击性和破坏性。喜悦、恐惧、悲伤三种情绪,更多指向自己,而愤怒则往往指向别人。撞车的丈夫、纵火的男子、摔童的恶男都是把满腔的愤怒指向了外界,在完全失去理性中,做出了不可饶恕的行为。愤怒就是一头野兽,面对它,只有两种选择,要么被它控制,要么驯服它。显然,只有当我们驯服它时,我们才能既获

得他人的尊重,也获得内心的平静以及人与人之间的和平。

著名心理专家李中莹认为,“对情绪最大的一个成见是,情绪有好坏正负之分。每一种情绪,都提供了一个机会,使我们能够更好地生活。”是的,情绪本身,并无好与坏之分,只有适度与过度之分。适度的情绪体验让我们感受着生活中的喜怒哀乐,让我们觉得自己是在活着。如果没有情绪体验,人生其实索然无味。事实上,情绪体验也是人类生存的需要。但过度的情绪,则容易给身体、关系、社会带来伤害,甚至是致命的毁灭。

一个人,要想快乐地活着,也让别人快乐地活着,就必须学会管理自己的情绪,尤其是愤怒情绪。因为,愤怒的情绪是具有破坏性的。

灵性大师奥修写过一个故事:一个科学家早上起床没找到拖鞋,有点恼火,他去卫生间洗漱,刮胡子时,不小心剃须刀掉在了地上,捡起来不小心又掉了,他心情更糟。走出卫生间,了解到小孩昨天的作业没有做完,于是他大发雷霆,打了小孩一巴掌。他老婆莫名其妙,又和他吵了起来。他甩门而出,开车上班,但最后他没到达办

公室,因为路上出车祸了。

怒气冲冲时,往往出现“意识狭窄”现象,即认识活动的范围缩小,理智分析能力受到抑制,自我控制能力减弱,进而使人的行为失去控制,甚至做出一些鲁莽的行为和动作。这位科学家,因为愤怒,大脑处在缺氧状态,平日可以很熟练避开的危情,此刻则手足无措不知如何处理了,导致了车祸惨剧。我们都有体会,生气时,大脑一片空白,手脚哆嗦不听使唤,甚至话都说不出来,这种情况下,是很容易发生意外的。所以,管理好愤怒这种情绪非常重要。

## 如何驯服愤怒这头野兽

要驯服愤怒这头野兽,首先要认识它。愤怒,是由于目的和愿望不能达到或顽固地、一再地受到妨碍,逐渐积累而成的。挫折如果是由于不合理的原因或被人恶意造成时,最容易产生愤怒。这点,看武侠小说时,能够有很深的体会。仇恨是导致愤怒的一大因素,而要放下仇恨,就要有一颗宽容的心,所以,修身养性,修的就是宽容慈悲,养的就是一个不计较、不愤怒的好性情。

驯服愤怒这头野兽,我们可以遵循这样的步骤。

第一步,及时觉察到自己的愤怒。轻度的愤怒我们常常用不开心来形容,当我们感到不开心时就要有所觉察。上面故事里的科学家,当他没有找到拖鞋时,只是有点不开心,但他并没能及时觉察到这一点。

愤怒的情绪,哪怕只是一点点,当它出现时,如果能立刻觉察,就能及时处理它,而不是

积攒起来。如果科学家意识到自己的小愤怒,然后立刻处理,比如请求妻子帮自己找一找,或换一双另外的拖鞋,就不会带着气进卫生间。因为带着气到卫生间,所以他的动作不太协调,剃须刀接二连三地掉在了地上。这时,他的愤怒升级,但他仍没有意识到,自然也就没有做处理。等知道孩子没有完成作业时,愤怒达到了他的怒点(引起愤怒爆发的点,因人而异,不会管理自己情绪的人怒点很低),他的爆发在他看来是有道理的,一早上都不顺利,但在妻子看来则是莫名其妙,发生争吵是情理之中的。

第二步,意识到自己出现愤怒情绪时,立刻着手处理它。最简单的方法是深呼吸,五到十次深呼吸后,就能平复情绪。我自己常用的一个方法是闭上眼睛,让脑海中升起大海的画面,一只又一只地数飞过的海鸥,非常有效。

第三步,如果可能,给自己泡杯茶,在袅袅的热气中思索,到底为什么而愤怒?每个愤怒的情绪后面,都有一个事件和解释,是事件本身让自己生气,还是自己的解释让自己生气?丈夫一次又一次把脏袜子扔在沙发上,我的解释是什么?是他真不拘小节像个没长大的孩子,还是他故意不听我的话?显然,后一种解释会让我生气,但是,真的是这样吗?更大的可能是,他习惯了这样做。很多时候,观念一变,心情也就变了。

第四步,表达情绪。情绪需要纾解,而不是压抑,愤怒更是如此。强迫自己压抑住愤怒,要么会在日后集中爆发,要么会转成对自己的攻击,许多癌症病人都是压抑愤怒的结果。愤怒升起时,不回避,不否认,以合适的语言表达出来。“看到你脏袜子又扔在沙发上,我心里不太高兴,如果你能把它们放在脏衣篮里,我会非常高兴和感激。”懂得

用亲切而诚恳的态度表达自己的愿望,就能进行平等的交流,既避免冲突,又能让对方了解自己的不开心,更有利于问题的解决。

法国著名心理医生安德烈和勒洛尔认为,“对现代人来说,愤怒主要的作用是让我们得到别人的重视和尊敬。当我们表达自己的愤怒时,它可以使我们获得一种相对的和平,当然关键是不不要让愤怒失控。”

及时把不满表达出来,就能避免愤怒升级。长期的担心、委屈、压抑、悔恨、负疚、烦躁、紧张,甚至自卑等等都会整合为愤怒而爆发,就是说,在愤怒之前我们已经愤怒了,愤怒不全是由一件事情引起的,不是瞬间爆发的,而很有可能有一个逐渐积累的过程。窍门是及时说出自己的痛苦或者是自己的愤怒,但不要怪罪别人,这样才能有益于真正的沟通和解决问题。