情緒健康學生自助錦囊—認識和處理憤怒情緒（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/selfcare\_tips/txt\_understanding\_and\_dealing\_with\_anger.html）

正視憤怒情緒

‧當遇到挫敗、不如意或不公平的事情，我們會感到沮喪，甚至憤怒

‧就如快樂、焦慮和悲傷，憤怒也是人最基本的自然情緒反應

‧適量的憤怒能驅使我們維護自尊，保護自我免受傷害

‧但當憤怒持續，或自己因怒氣而攻擊他人、傷害自己、「搞破壞」或妨礙建立人際關係，便要馬上正視，尋求幫助

疏理憤怒情緒

暫時離場

‧轉換環境，有助平伏情緒，避免因怒氣衝動行事

減壓放鬆

‧放鬆方法有動有靜，因人而異（例如洗臉、做運動、聽輕音樂）

‧在心裡重複默念「放--鬆--」，配合緩慢深呼吸，提示自己放鬆

調節想法

‧寫下引起自己憤怒情緒的想法（例如：「所有人都針對我」）

‧問自己：「我這個想法符合事實嗎？」

‧假如不符合事實（例如：「其實只有幾個人針對我」），便調節自己的想法，憤怒程度也會因想法改變而減輕

改善溝通

‧怒氣沖沖時，容易講出傷人又令自己後悔的說話，不能有效溝通

‧應待冷靜下來，才重啓對話，或作重要決定

‧若心情容易變激動，可以邀請沒有利益衝突的第三方加入，協助有效溝通

衞生署學生健康服務〈學生自助錦囊〉

2022年10月