



耆暉會

安懷系列專輯之五

## 處理憤怒的建議

### **How to Cope with Anger**

- 1) 嘗試用體力把憤怒發洩出來，例如競步而行、跑步、踏單車、跳健康舞，甚至乎擦地板、擦牆壁，或撕碎誌等等。
- 2) 想像激怒你的人在你面前，然後抽拳重擊。亦可把領呔 掛在樹上，用球棒重擊，用掃把重打紙皮盒，用棒球棍打床褥，投石進大海等等，都可以把不高興的情緒發洩出來。
- 3) 把憤怒的感受寫出來，然後撕碎它。
- 4) 哭泣是把憤怒及挫折發洩出來的有效方法。你可以聽一些特別的音樂，看一些照片，到墳場走走，或做其他能引起你思念逝去的人的事情，都可以把淚水引發出來，以抒發情懷。
- 5) 向別人傾訴，往往可以幫助自己了解導致憤怒的主要原因。傾訴後你會感到舒服很多。
- 6) 深呼吸、冥想、沉思，甚至把數目數至一百，都有助肌肉鬆弛，把身體因憤怒所受到的壓力消除。
- 7) 我們應該明白及分清楚憤恨自己及把憤怒遷移他人的危險性。小心不要把憤怒毫無抑制的發洩出來。若情緒完全失去控制，會有很大破壞力的，它會令你感到更加憤怒，甚至傷害自己。有節制及安全的發洩，不會使無辜人受到傷害。

8) 若憤怒及沮喪持續不退，應考慮接受專業的輔導。

情發乎言，

言之不足，歌唱之，

歌唱之不足，手之，足之，舞之，蹈之。