

怒火中燒

生氣是件不好的事情嗎？

06-23

心理學家表示，生氣其實很正常。我們大家都會生氣——而且也有發脾氣的需求。他們指出，怒氣是一種人類的基本情緒。

不過，似乎愈來愈常看到人們在公共場所失控發火。

（人們更常在公共場所發怒）是否真的代表人們變得更生氣了，或只是因為以往抑制人們在公共場所流露真性情的壓抑機制變弱了，心理學家和其他專家對此意見分歧。有些人表示，自戀和自認有權得到想要的東西等現象，據說都持續上揚中，當人們無法得到自己想要的事物時，就會變得心煩意亂。此外，公開表達的文化也顯示，情緒爆炸的行為已儼然成為常態了。

以研發出使用廣泛的怒氣測量系統聞名的心理學家查爾斯·史匹伯格表示，怒氣原本就是「人類與生俱來的」，而且有助於人類存活。

「極端的怒氣才稱得上病態，才能算是某些心理疾病顯現的特性，」他如此表示。

* 建設性的怒氣

不過，心理學家也提醒，怒氣並非全都是負面的，因為發怒也可能促成改變。

「正面的怒氣能激發出足夠的動機去解決衝突，或是進而修補社會不公等現象，並克服生命中的種種障礙，」因此聖約翰大學心理學教授雷·迪吉塞普表示，「你不會希望自己永遠都刻意排除」所有怒氣的。

專門研究工作職場侵犯行為的（美國）德州農工大學教授里克·葛里芬指出，在工作職場中，怒氣還可以激勵員工，只要這種怒氣不要透過互相嘶吼叫罵來表達就好。

「如果我老闆對我工作表現的評價很低，我有可能會生氣，但這也可能促使我為了想證明老闆是錯的而更賣力工作，」他表示。

06-24

* 儲存怒氣

臨床心理學家及《控制你的怒氣》一書作者羅伯·艾倫表示，一個很普遍的觀念認為，怒氣會一直醞釀，直到達到爆發點才傾瀉而出，但其實那只是個迷思，因為人體其實無法「儲存」怒氣。

「如果有人老是來煩你，感覺起來可能像是怒氣正在累積醞釀。只不過，你其實是在對更負面的刺激起反應而已。同樣的問題再發生時……你就『爆發了，』」他表示，但「其實並不是怒氣會累積，而是同樣的刺激一再發生。」

這類發怒可能會導致實際的傷害，其中包括心臟病發的風險增高，和其他健康上的問題，他如此表示。

「如果你對某人生悶氣，那麼你的血壓和心率還能保持正常，」（生悶氣）對健康的危害較小，艾倫補充說。

* 預測侵犯的情緒

迪吉塞普最新的研究探討報復的種種問題，而報復是使人產生侵犯行為的主要驅策力。他指出，結果是報復最能預測出某人究竟會不會產生侵犯行為——無論是外在的侵犯行為，或是消極反抗，都是如此。

*情緒管理

如果有真正的怒氣問題，很多人會尋求透過怒氣管理來幫助自己理清情緒。雖然有各式各樣的（情緒管理）療程，但專家認為，沒有人知道法院指定的情緒管理療程究竟能發揮多大作用，因為只有零星的後續研究可供參考，而且有關人們參加療程後的成效的數據也不多。

「轉介人們去接受怒氣管理的真正問題在於，這些人根本就不想放棄發怒，」迪吉塞普表示，「他們覺得自己發脾氣是情有可原的。」

史匹伯格指出，處理憤怒情緒的第一步，就是要辨認出那就是怒氣。「下一步則是，要試著去了解會引發那些情緒的情境有哪些，之後還需要去察明，有哪些方法可以表達怒氣，而且真正能處理問題，而不至於會傷害到其他人。」