

**處**理負面情緒是兒童情緒智能發展重要的一環，而憤怒是最常見、最難控制的負面情緒。

兒童往往以兩種錯誤的方式處理怒氣。其一是服從一些成人的教導或指令，壓抑自己的怒氣。其二是跟從坊間或傳媒的說法，將怒氣完全自由地發洩出來。可惜二者不是對兒童心理成長有不良影響，就是無濟於事。

要有效地處理怒氣，就如管理其他情緒一樣，首先要對自己的情緒反應保持敏感，時刻留意它的變化。因此成人必須先懂得掌握自己的情感變化，然後才能協助兒童學習掌握和表達自己的情感。一般而言，當人覺得被危害，或是自尊受威脅時便會發怒，如：受到不公平或粗暴對待、被侮辱和指責、為重要目標奮鬥時遇到挫折等。

心理學家證實有兩種有效處理怒氣的方法：重構框架法（reframing）和冷靜法（cooling down）。怒氣常由自覺受辱的思想觸發，重構框架法就是把不快事件放在不同的框架中理解，從而減少、甚至消除觸發脾氣的負面思想。最常用的就是為對方的不當行為找出其他原因，或是對方不能控制的因素。

冷靜法就是抽離觸發怒氣的負面思想、環境和身體狀態，如：可以離開現場，到一個舒適的地方，或是回想一件令自己開心的事，或是做一些放鬆身體的活動，如：深呼吸和放鬆肌肉。

愈在觸發怒氣的初期使用這兩種方法，就愈有效。這也是要對自己的情緒反應保持敏感的緣故。<sup>1</sup>

楊國強博士

香港中文大學文化及宗教研究系助理教授

---

1. 丹尼爾·高曼著：《EQ》，張美惠譯（台北：時報文化出版企業股份有限公司，1996），63-64，76-82。