



生活并不尽如人意，总有让人挫败甚至想要爆发的瞬间。美国心理学家指出，愤怒只是情绪“冰山”的一角，是由其他情绪(如害怕、怨恨或不安)所引发的。因此，找出引发愤怒的情绪和心理原因，就能很好地管理愤怒。愤怒往往有六种类型，只要找到相应的原因与破解之法，你会发现，管理愤怒不是一个难题。

做个管理愤怒的高手

炸药型

一点就着劝不住

你看起来是这样的：“再把衣服扔地上，我就跟你离婚！”也许把你逼到“爆炸”边缘并不容易，但当这一刻来临时，便会地动山摇，让你恨不得把全世界掀个底朝天。

为何会这样：你从小就没有学会如何正确应对怒气，最常用的招数就是把它咽下去，直到再也咽不下更多。渐渐地，你的“怒点”便会很低，即使是小事也会一触即发。

后果：暴躁的人很难换位思考，从而可能说出事后难以解释或弥补的话语，甚至做出让你悔恨一生的举动。

如何改变：1. 等待怒气消解。美国情绪管理专家罗纳德博士说，研究表明，暴风雨般的愤怒持

续时间往往不超过12秒钟，爆发时可摧毁一切，但过后却风平浪静。控制好这12秒，就能排解负面情绪。此时不妨深呼吸，或者在心中默数10个数，然后你会发现，那团即将爆发的怒火渐渐熄灭了。李君建议，最好的默数不是从1数到10，而要有规律地跳着数，比如1-4-7-10-13……在数数时做点加减法运算，更容易让理性回归大脑。2. 掌控自己的情绪。稍稍改变表达感受的措辞，比如轻轻说一句“你的做法让我生气了”，比满口脏话更有效。

偷摸型

背地里搞小动作

你看起来是这样的：“哼！不让我看球赛，我就把你的肥皂剧偷偷删掉！”你并不打算压抑内心的愤怒，只是表达方式没那么正大光明而已。

为何会这样：有些人天生谨小慎微，不喜欢与他人正面交锋，但也不愿默默做个受气包，于是就会在背后做手脚。

后果：惹到你的人确实很难受，但你的目的无非是让别人也过不好，而不是努力争取让自己过得舒服些，结果就是“双输”，甚至众叛亲离，因为没人爱跟一个背地里搞小动作的人交往。

如何改变：1. 允许自己适当表

达愤怒。李建明表示，发脾气本无可厚非，适度表达愤怒有助传递内心诉求，预防不愉快事件再次发生，但要遵守一个信条：可以拿出魄力与人交锋，但要拒绝伤害性行为。2. 为自己争取。与其采取故意不交工作报告的方式泄愤，倒不如鼓起勇气告诉老板，你的工作量已经长期超负荷了。这的确不容易，但总比背上“小人”的坏名声好。3. 学会控制局面。觉得自己承担太多，不妨着手改变局面。比如独自收拾屋子很吃力，就赶紧动员室友参与进来，而不是一个人发愁。

习惯型

总为小事发脾气

你看起来是这样的：“烦死了！不要总借我的剪刀，自己不能买一个吗？”总为小事发脾气，意味着你已经是表达情绪的默认“选项”了。

为何会这样：习惯直截了当地表达不满，或者愤怒情绪会在不经意间流露出来，那么在这些愤怒背后，可能隐藏着一些你不敢正视或不曾留意的怨恨、遗憾、挫败。也许是因为嫉妒同事升职，也许是感情一直不温

不火，也许是生存压力太大了。
后果：总是习惯性地发脾气，家人、朋友、同事会承受巨大的心理压力，很快就会怕了你，甚至避免与你接触，让你最终成为“孤家寡人”。
如何改变：1. 找到问题的核心。你究竟在为什么事情而苦恼？不妨找个安静的地方，深入发掘内心，你会发现，同事借剪刀、老公乱



自虐型

一切错误都怪我

你看起来是这样的：“老公出轨完全是因为我做得不好，我是个糟糕的妻子。”你总把错误归咎于自己。

为何会这样：从心理动力学角度看，他们的自尊心可能在心理发展关键期遭受过打击，进而觉得，责怪自己心中更好受些。

后果：长期对自己宣泄愤怒，容易对自己产生失望、不满的感觉，甚至患上

抑郁症。
如何改变：1. 和自己对话。责怪自己前扪心自问：“谁说我需要为这事负责？”然后再问自己：“你相信这一点吗？”认清真正的责任所在，而不是不分青红皂白就挺身而出，把责任揽在自己身上。2. 找回自信。在纸上写下自己所有的优点，培养自我价值感。如果难以做到，可以求助心理咨询师。

嘲讽型

阴阳怪气绕弯子

你看起来是这样的：“你迟到了。我整整看了40分钟菜单，全背下来了，很有趣吧。”你皮笑肉不笑，拐弯抹角地表达内心不满。

为何会这样：你觉得直接表达愤怒不太好，所以选择绕弯子。即使对方生气了，那也是他的错，因为你不过是开了个玩笑而已。

后果：嘲弄是被动的攻击

性沟通，而非“机智”的幽默。刻薄的言辞和古怪的表情更容易伤人，尤其是亲近的人。

如何改变：马健文说，与其绞尽脑汁地讽刺人，倒不如找到合适的词语，直接表达你的真实想法。比如说“我希望你下次能准时”，毕竟每个人的时间都很宝贵，这样更能清楚传递信息，远比尖锐的讽刺要好。

隐忍型

满腔怒火锁心中

你看起来是这样的：“我很好，真的！”尽管一团怒火在胸中燃烧，但你依然笑脸迎人，不让怒气浮现在脸上。

为何会这样：罗纳德说，一些孩子从小就被教育，无论何时都要温文尔雅，生气会损害名誉、形象等。而幼时遭遇家暴的孩子，可能压根儿不相信怒气能被控制并理性释放。

后果：他们可能用“自毁”的方式泄愤，比如贪食、过度消费等。愤怒本是能推动问题解决的积极力量，但隐忍不发，做错事的人就一无所知，更谈不

上道歉。
如何改变：1. 自我质问。问自己：“同事出了错，导致我挨批，我可以毫无表示吗？”你的内心或许会回答：“不行！这对我和他都不好！”2. 换个角度想问题。张玉娟说，不妨试想，假如朋友受到伤害，他会怎么做？没错，他当然有权表达不满，那自己为何不可以？3. 用建设性方式沟通。罗纳德说，压抑愤怒往往给家庭和带来朋友带来更多伤害，最好的方式是，心平气和地与对方谈谈，并且提出富有建设性的解决方案。
(据《生命时报》)

受访专家

中国心理卫生协会职业心理健康促进委员会副主任委员 李建明
北京师范大学认知与神经科学研究所副教授 李君
河南省精神卫生中心主任医师 张玉娟
广东爱家心理研究所所长 马健文

丢垃圾、室友不收拾屋子之类的小事根本不值得一怒。如果无法找到源头，需要咨询心理医生。2. 察觉愤怒的迹象。这类人常常说话冲、脸色差，却不自知，一不留神就伤害了他人。留意自己的行为和感觉，比如手在不知不觉中攥成了拳头，困兽般不停走来走去，嘴里念念有词。当你能够灵敏地觉察到自己快要生气时的种种迹象时，便可做些努力，平息即将到来的怒气。3. 想象平和的画面。在被怒火包围之前，试着想象一下：你的呼吸是一片云，你可以看到空气被吸进鼻子又呼出来。做得好的话，每次呼吸都会变得深而平静，愤怒也随之消退。

