

《談憤怒》

5D 莫招楚 23

每個人都有七情六欲，憤怒就是其中一種情緒。憤怒是一種嫉妒不滿的情緒，當我們受到他人戲弄或是打擊時，就會發怒。憤怒，是人爆發的過程，有的人一時失去了理智，會做出自己後悔的事；有的人血氣方剛，會教訓看不順眼的人，憤怒就像是一種催化劑，會把人推向非理性。

憤怒的弊處人人皆知，例如說有像「人生就像是憤怒的小鳥，每當失敗時總有幾隻豬在笑」的網絡段子來形容憤怒，也有像「憤怒會使他人遭殃，但最終受害的卻是自己」或「憤怒中常會產生對易怒的人的重大災禍」等名人名言。由此可見，無論什麼人都十分清楚，若時常火冒三丈，最後你的怒火將燃燒到自己。憤怒時，若發洩的方式不對，三國的張飛將自己對關羽去世的悲憤發洩在自己的部下身上，從而引來了殺身之禍；不少父母以打罵子女來宣洩不滿，導致子女的心理出現問題，變得暴躁叛逆並因此生事。其次，要看看發怒的場合是否合適，著名球員美斯便因在比賽中不滿裁判的判決，向裁判破口大罵而遭到了停賽。

雖然憤怒的壞處眾所周知，但憤怒也有其好處，不能因其壞處便一味否定。其實憤怒可以作為我們前進的動力，「化悲憤為力量」。南宋末年的大將文天祥，少年時生活困苦，在他人的幫助下才有機會讀書，但被有錢的同學笑話，並被誤會成小偷，憤怒的他與同學打了一架，並據理力爭，不許他人踐踏尊嚴，而且由於這件事更確定了未來的志向。此外，憤怒還有利於人際關係，例如當你隱藏憤怒時，他人就不會知道他們錯在哪裡，就會繼續錯下去，其實表達憤怒不是無理取鬧，而是意在找到解決問題途徑，並非純粹發洩。

那我們應該要如何控制憤怒的情緒？當感到憤怒時，我們要保持沉默，俗話說：「禍從口出」，只要把口給封住了，就可以抑制住精神的亢奮，從而一點點化解怒氣。或是環境條件允許，我們可以先離開現場，以免第二次爆發，找個地方靜一靜，然後轉移自己的關注點，例如打開手機聽自己喜歡的音樂，或是做一次激烈的運動，將自己的怨氣發洩在運動器械或過程之中，或是看一部喜劇電影或搞笑電視劇，這樣做的目的是為了保持冷靜，讓自己暫時忘掉那些不開心的回憶，從而令自己的怒氣值降至最低。

總而言之，憤怒有其巨大的力量，用的好就可以證明到自己的價值和能力，用的不好可以毀掉一個人的人生，所以我們不能因它有害而談之色，而是要合理地看待和處理，將這份巨大的力量化為自己在人生路上前進的動力。