

106 年網安宣導微電影《看不見的城市》使用網路相關的輔導知能

國立空大生科系兼任講師暨輔導教師 劉英台老師

一、您瞭解自己的憤怒類型嗎？（參考網路文章）

美國健康生活雜誌《Real Simple》提出了六種不當生氣的模式及建議：你覺得影片中的人物，使用了那些生氣模式？

一、「爆發型」生氣

例子：「若你再把夾克放在地板上，我就離開你。」也許需要很多事情的累積才能把你逼到極端，但真被逼到極限時，會如同火山爆發，人們避之唯恐不及。

原因：沒有學習如何處理氣憤，只習慣性的忍耐直到忍無可忍，超出極限而爆發出來。

傷害：同理心和生氣很難並存，生氣那一刻你所說的話和所做的事，往往事過境遷後都會感到懊悔。

如何改善：先等氣消。美國威斯康辛州卡爾加里生氣管理專家羅奈爾得·佛恩（Ronald Efron）說：「神經學上的生氣反應僅會維持兩秒。生氣時心裡默數到十，看看原本要爆發的情緒是否消失了。」

二、自暴自棄型

例子：「他沒有幫助我都是我的錯，我是一個很糟糕的太太。」任何時間你都把所有的錯歸咎於自己。

原因：在內心某處，你的自尊心曾經被打敗，因此你認為有時候對自己生氣比對別人生氣還安全。

傷害：時常把生氣的情緒往內倒，可能會使連續失望，甚至感到沮喪。

如何改善：學習認清情況而非承受所有責任。學會自我欣賞，列出自己所有的優點，克服自我抱怨的關鍵之一，是建立名符其實的自我價值。

三、逃避型

例子：「我很好，沒事，一切都很好。」即使火球已經蔓延到你的核心界線，你依然掛上笑容掩盖憤怒。

原因：派特佛恩（Potter-Efron）表示：「特別是女人一再被告誡不管如何都要假裝很好，若生氣可能會失去名聲、婚姻、朋友和工作。」當你生長在一個充滿憤怒和辱罵的家庭環境中時，你很難相信生氣是可以控制，且可以冷靜表達的。

傷害：生氣最主要的功能是發出事情不對勁，需要解決的訊號；忽略這個警訊，便可能陷於自毀的行為，例如：暴食、無度的逛街購物。

如何改善：誠實的面對自己的感受，學習以健康的態度面對，以正面而有建設性的方式告訴惹你生氣的人。當然對方或許會意外，甚至因此而生氣，但他們將會意識到自己的錯誤而克服它。

四、諷刺型生氣

例子：「你遲到沒關係，這樣我才有時間反覆看了四十次的菜單。」你拐彎抹角半微笑著來表達你的不滿。

原因：或許你相信直接表達負面情緒是不好的，因此你採用間接的方式表達。若人們生氣了，那是他們的錯，不是你的，畢竟你只是開玩笑，難道人們不能承受玩笑嗎？

傷害：儘管有些人堅持嘲笑是智慧幽默感的一種，但尖銳的語言可能會損害你的人際關係。

如何改善：直接一點。陶德說：「諷刺是被動抗議的溝通方式。」你可以向遲到的朋友說：「我希望

你能準時赴約。」讓表達明確和清楚。尤其對待小朋友，你可以和善的表示：「不可以跳到傢俱上面。」來取代諸如：「別擔心，我們只要再存兩千美元來買一組新的沙發。」等諷刺的言論。你可以在不高興前先說出你的感受。

五、消極抗議型

例子：「喔！我將所有舊的棒球運動節目從數位錄影機刪除了嗎？」你不隱藏或壓抑你的憤怒，但你以隱晦的方式表達。

原因：你不喜歡對抗，但又不是容易被擊敗的對手。當人們感覺外界壓力威脅到自己的防護線上，原本個性謹慎的人便容易有消極抗議型的生氣模式出現。

傷害：你對人感到失望，讓別人不能獲得自己想要的生活中，卻不願為自己的快樂而奮鬥，但結果卻是沒有任何人會贏。

如何改善：告訴自己生氣是心理宣洩的管道，告訴別人你已經厭煩被壓迫。擁護自己，不要故意忘記工作應繳交的報告、開會遲到，而是鼓起勇氣告訴老闆你的工作份量過重、或是你和同事間有一些爭論。

六、習慣惱怒型

例子：「我十分厭倦你向我借釘書機！自己想辦法！」這種脾氣隨時存在，除非你有意識的控制它。

原因：如過你一直心存不滿，而那種感受持續地滲透著你時，很可能是心中隱藏了一些憤怒、懊悔或挫折的感受。也許是你的同事得到提升而你沒有，或是你的婚姻失敗卻不知原因？

傷害：若你總是容易發脾氣，你的朋友、家人及員工會花很大的功夫避免打擾你，或是避免和你在一起。這會是什麼結果呢？你會陷入惡性循環的困境。

如何改善：直接找問題核心，什麼事情讓你惱怒呢？若你挖根夠深，你會瞭解問題不在釘書機、地板上的髒襪子、冰箱放置空的牛奶盒或是任何讓你洩氣的小事。當你生氣時，你是否會握拳、在房間裡踱步、抱怨、罵髒話或或咬牙切齒呢？當你能辨識和感受個別生理學的反应，便可以謹慎小心的轉移情緒去做其它事情。

二、影片中的自我輔導的省思

1. 切忌盲目地從眾，而要傾聽自己內在的想法，為何自己會過度狂熱追星？為何自己會迷戀街舞？
2. 改變內在的自我對話，失之東隅，收之桑榆
3. 使用「我-訊息」直接向對方表達情緒，做個自我肯定的人，拒絕他人的霸凌
4. 真實世界不滿足，虛擬世界就能滿足嗎？
5. 逃避是問題解決的唯一方法嗎？養成不抱怨的習慣
6. 切記不要把自己的快樂建立在別人的痛苦之上
7. 把注意力放在「解決問題」上，積極行動就能紓解負面情緒，轉移情緒的焦點
8. 當父母不贊同自己想法和做法時，你會努力設法達成雙贏的局面嗎？
9. 不怕自己不出頭，機會永遠是給準備好的人
10. 你為自己未來生涯做了甚麼準備呢？