

宣道中學作文比賽

3B 劉希廷

不要被憤怒掌控

在現今社會，我們的生活水平或各種事情，我們亦為自己所擁有的物質生活付出高昂的代價：超負荷的工作量、頻繁地加班，沒完沒了的應酬。生存在這惡劣的環境裡，生理、心理問題自然會隨之相伴。

憤怒是情緒的一種，當它掌控著我們時，我們可能做出後悔的事以及對別人造成傷害。

原稿紙

第 頁

然而我們可以學習如何控制和管理這些情緒，以避免後悔和衝動的行為發生。

當我們想要解決問題時，可以從問題的來源和觸發點出發，所以了解憤怒的來源和觸發點很重要，俗語有云：「欲先善其事，必先利其器」，每個人對於觸發憤怒的事情都不同，例如壓力、不公平對待、失敗等等，當我們能夠辨識這些觸發點時，我們可以更好地預防和應對憤怒的出現。

引起憤怒有以下幾項常見的原因，控制力



的喪失。當我們遇上無法掌控的情況或失去對自己的生活的控制時，例如面對突然其來的責備，試想想日常生活中，父母突然對自己的不滿，為甚麼你的成績這麼差，看看別人家的小明，再看看你，整天這麼懶惰，我們的第一反應自然不是去理性思考或反思自己，因為我們已喪失控制自己情緒，我們就會為自己的不公去爭取。不公平對待指一個人或一個群體在待遇、機會或權益上受到不公平對待的情況下。例如某日你到超級市場買菜，只剩下最後一棵生菜

原稿紙

第 頁

時，明明是你先看到的，但偏偏這時突然有一名路人把那生菜搶走了，這種失落感和不公平自然會引起人的憤怒。

個人期望落空，指當我們對某些事情抱有期望，但事實與我們的期望不符時，最常見的例子就是學生明明在考試前已做了各項準備，努力溫習，但到考試時卻失準，發揮不了應有的水平，導致考試成績不似如期。

說完憤怒的原因，等我來為你說一下憤怒的壞處吧，就如文章所提及的，當我們被憤怒



了婦女爭取投票權，同時更促進了更多女性參與了十分重要的作用。女性們的憤怒和不满推動了等權利和婦女解放的運動中，憤怒情緒則起到了，歷史上廣為人知的女性運動。在女性爭取平等權利和婦女解放的運動中，憤怒情緒則起到了，但換個角度思考，憤怒並不是絕無好處的。我們不可以被憤怒掌控。

部下對張飛十分憤怒，最終被部下暗殺，所以本事的低級將領士兵，他更會虐打部下，導致時期，張飛武藝舉世無雙，自然看不起那些沒人受到傷害，會破壞親密關係，如情誼。三國的方式可能對人際關係帶來負面影響。過度憤怒的行動，例如侮辱、攻擊或暴力威脅，會使他人壓、消化問題和免疫系統的問題。

然後就是會引致關係破裂，以憤怒的表達期處於這種狀態可能增加心臟病的風險、高血壓、消化問題和免疫系統的問題。

首先憤怒會引起健康問題。過度的憤怒可能對身體健康造成負面影響。憤怒可以引起心率先加快、血壓升高和肌肉緊張等生理反應，長期處於這種狀態可能增加心臟病的風險、高血壓、消化問題和免疫系統的問題。

然後就是會引致關係破裂，以憤怒的表達方式可能對人際關係帶來負面影響。過度憤怒的行動，例如侮辱、攻擊或暴力威脅，會使他



與社會活動，令社會更加文明和諧。所以我們更應該去學習如何掌控憤怒，把它轉化為有利的東西，不論遇上任何問題，我們都先冷靜下來，以理性思考問題，照耀人的唯一的燈是理性，引導生命於迷途的唯一手杖是良心。當我們感到憤怒時，先停下來反思自己的情緒。意識到自己的憤怒是正常的，但也要注意如何表達它。學習有效的情緒管理技巧，我們可以先深呼吸，冷靜下來，以避免憤怒掌控自己而帶來負面影響。第二，利用憤怒情緒來反思自己

的價值觀和信念。有時憤怒可能是一個機會，讓我們更深入地了解自己，從而使我們成長。不論憤怒帶給我們的是好是壞，我們要學會的是以正確的態度去面對，不要被憤怒掌控。我認為有時給自己一些空間和時間來處理憤怒情緒，避免作出即時回應或做出衝動的決定。稍微遠離激發自己憤怒的處境，進行一些放鬆的活動，可以散步、運動、聽音樂或是寫下當刻的情緒。找一個適合的方式去表達或是釋放情緒。除了作出處理及補救措施，我們亦可

以預防憤怒的發生。日常生活中確保自己有充足的睡眠，均衡的飲食和適度的運動，讓自己能擁有身心的健康，自然情緒並可穩定，和抗抗憤怒的情緒。

總括而言，要不被憤怒掌控，我們需要學習認識自己的憤怒觸發點，採取放鬆和冷靜的方法，尋找思考的空間，與他人溝通，以及培養寬容和豁達的心態。透過這些方法，我們可以更好地控制和管理工作自己的憤怒情緒，並避免後悔和衝動行為的發生，正所謂退一步海闊天空。我們要成為憤怒的主人，好好掌控它。