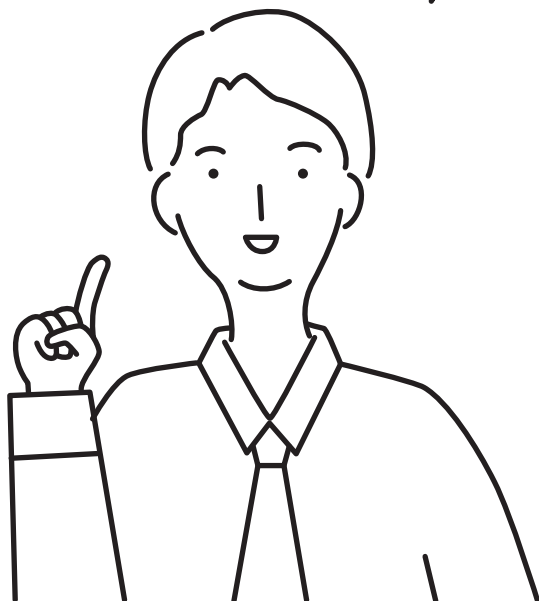


## 前言

愤怒这一情绪也有传达“主张”等有用的一面。但怒气未消却有所行动的话，有可能导致人际关系的破裂。大家都有因怒而之后陷入自我厌恶的体验吧。要想过着顺利地社会生活，需要适当的控制愤怒情绪。

可是大家有学过如何控制愤怒嘛。在此之前的学校教育中，即使有接受过“不发怒，压住火”的教育，但很少有人系统的学习过控制愤怒情绪吧。

为了控制好愤怒情绪，需要知道愤怒情绪的性质，还需要和自己的愤怒情绪好好的相处。本手册归纳总结了控制愤怒情绪的方法。请大家务必一读。各位的烦恼，我们的使命！



## 各位的烦恼，我们的使命！

【校园生活、健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址】

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス学生相談室、50周年纪念讲堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

### 伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)  
-----092-802-5820  
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)  
-----092-802-5881

### 伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)  
-----092-802-3297

### 箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)  
-----092-642-2287

### 病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)  
-----092-642-6889

### 筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)  
-----092-583-7685

### 大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健设施棟2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)  
-----092-553-4581



## 面向学生的自我保健系列

【校园生活篇】

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

【身心健康篇】

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方：九州大学校园生活・健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

校园生活的



自我保健

校园生活篇 7

# 愤怒情绪的控制



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时，同学们自己也可以应对的小常识。为难之时，本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活・健康服务中心

# 愤怒情绪的控制

## 1. 关于愤怒

### 值得怀疑的“净化效果”

自古以来,发怒的“净化效果”就被讨论过。可是,最近的研究表明,发怒反而会增强攻击性。这个和之前完全相反的意见得到了很多研究的支持。

例如:《使用沙袋泄愤的结果是攻击性更强》

### 发怒和生病

《发怒和心脏病易患率的关系》、《社会生活的不适应引起的愤怒和身心疾病的关联》等很多研究都表明了愤怒和身心不协调的关系,可以说适当的控制愤怒情绪对大家的健康是不可或缺的。

### 愤怒情绪的管理

这几年,在日本的教育界通过应激管理和人际关系培训等形式,以人的情感为重点的实践性课程多了起来。在欧美,早就引进各种提高管理能力的举措,以发怒为代表的愤怒情绪的管理也被积极地引进了教学工作。

## 2. 愤怒情绪的控制:瞬间爆发篇

愤怒的情绪,从其性质上来说,容易一下子激烈的爆发出来,但它也不会存在很长时间。所以,在愤怒被激发的时候,“把那个瞬间的愤怒想办法压制住”这一做法是有效且可行的应对法。

(瞬间爆发型愤怒的控制)

### 深呼吸

首推深呼吸,这是最常用的。最近流行的是“深呼吸时集中意念于自己身体感觉的方法(心灵集中)”。其次“情绪转移”法的效果也很好,就是不去注意愤怒情绪或引起愤怒的对象。

### 离开那里

虽说有些不礼貌,但比起一直在那里生气,不如用去厕所等方式暂时离开一下。一旦离开了那里,愤怒的峰值就会回落。当然也可以真的去厕所。用冷水洗洗脸、手,身体的平静(这个时候需要用冷水)对平抚愤怒情绪的效果是显而易见的。

### 客观的去看

做了深呼吸等应对之后,内心将会绰绰有余。也许可以客观地看看怒气冲天对方的言行和自己的状态。“这个说法让人生气”“这个人情绪不好啊”“啊,原来是今天没睡好啊”等各种想法浮现时,就不会被自己的怒气所控制了。

## 3. 愤怒情绪的控制:习惯性发怒篇

平时就爱发火,总是想起特定的愤怒片段。有这样的问题时,请参照以下的方法。但是,被愤怒情绪过度困扰的时候,请到校内的咨询机构去。

(习惯性发怒的控制)

### 写出来看看

“和谁说说”也是一个好办法。但是,如果对方不能很好的倾听反而会激发愤怒情绪。把关于愤怒的轶事和自己的心情写出来,这是自己一个人也可以采取的有效方法。写出来很有净化效果的。写出来还有助于客观观察。但是请不要在Twitter或Facebook等SNS上表达愤怒情绪。

### 调整身心状态

持续的睡眠不足、没有摄取足够的饮食和营养、有很多必须要做的事情、强烈的感觉到压力等等。在身心的消耗或负担过重的情况下,谁都会降低自己的发怒点。调整身体进而应对愤怒的这个想法是及其重要的(从身体到心灵)。

### 尝试改变思考方式

可以想象到有完美主义倾向的人、爱责备他人或有他责倾向的人爱发怒。觉得自己有以上特征的人,一点点改变这些思考方式也是很有有效的吧。但是人不太容易知道自己思考方式的问题点。即使察觉到了自己思考方式的问题点,改变起来也会很困难。特别想尝试改变自己思考方式的同学请到校内的咨询机构来。

