

憤怒對大學生影響



第二小組 月光圈

圈長：簡雅捷

圈員：廖珮誼. 李佩蓉

董寶慧. 王耀慶

許博正. 程昱文

目錄

壹、序論

研究動機

研究目的

研究流程

貳、文獻探討

參、專題實施

問卷發放與回收

問卷分析

肆、附錄

參考資料

問卷

會議紀錄

心得

第一章-序論

1.研究動機

由於「憤怒管理 (anger management)」在國外是熱門的心理健康議題，「憤怒」大概是現代人最不擅處理的一種情緒，偏偏我們的生活裡，每天都可能遇到挫折、受傷、不如意、失望、困擾、威脅等各種情況，使我們不知不覺就心煩氣躁，肚子裡一把無名火，直直要往上冒。使我們起了調查的好奇心...想研究為何人們會生氣？憤怒時我們又會做出什麼事情？而做出的事情又對我們有怎樣的影響？

2.研究目的

每個人都會有憤怒的時候，但是憤怒時的程度及表現卻不盡相同一個到達憤怒的頂端就可能做出不理智的行為，**為了要有效控管憤怒**，我們必須探討台北大學學生對於自己憤怒後所做事物的感覺，希望能從中學習及反省因憤怒曾經而做的事情。

3.研究流程

經過詳細的討論，以下為我們施行專題的流程:

1. 訂定會議時間及方式:

本組大家的時間錯縱複雜,難以找出共同的時間。不過,我們尚可利用每個星期六中午吃飯時間及每個星期一的課堂討論。其餘的討論於’’Facebook社團’’中討論。

2. 討論主題:

每個圈員先想出至少一個自己有興趣的主題(主題不能亂想,要有先搜尋相關的資料等等),接著開會時提出大家一起討論(可行性等等),最後投票決定主題。

3. 選擇及決定研究議題：

經過大家的討論和老師建議，決定以「台北大學學生對憤怒後所做的事情之感覺」做為研究主題。因為憤怒是每個人在生活上常表現的情緒，但是表達的方式卻不一定是最適當的，希望從台北大學學生中了解對於自己憤怒後做的事情會有什麼感覺。

4. 討論研究目的及範圍：

研究範圍為台灣的大學生

。

5. 相關文獻探討：

我們除了上網查資料外,也去書局搜尋相關的資料。書局裡有很多類似及相關的書

6. 編製問卷：

首先以” 研究主題” 延伸問卷的內容，

7. 預先測試問卷：

8. 正式施測問卷：

正式問卷定案後即開始發放，

9.資料整理及分析：

回收問卷後，登錄於電腦中並統計其結果。

10.歸納結果：

將結論結合之前得研究目的及動機做整合。

11. 完成報告：

經過最後的整理結論,做出書面報告和ppt. 。上台報告。

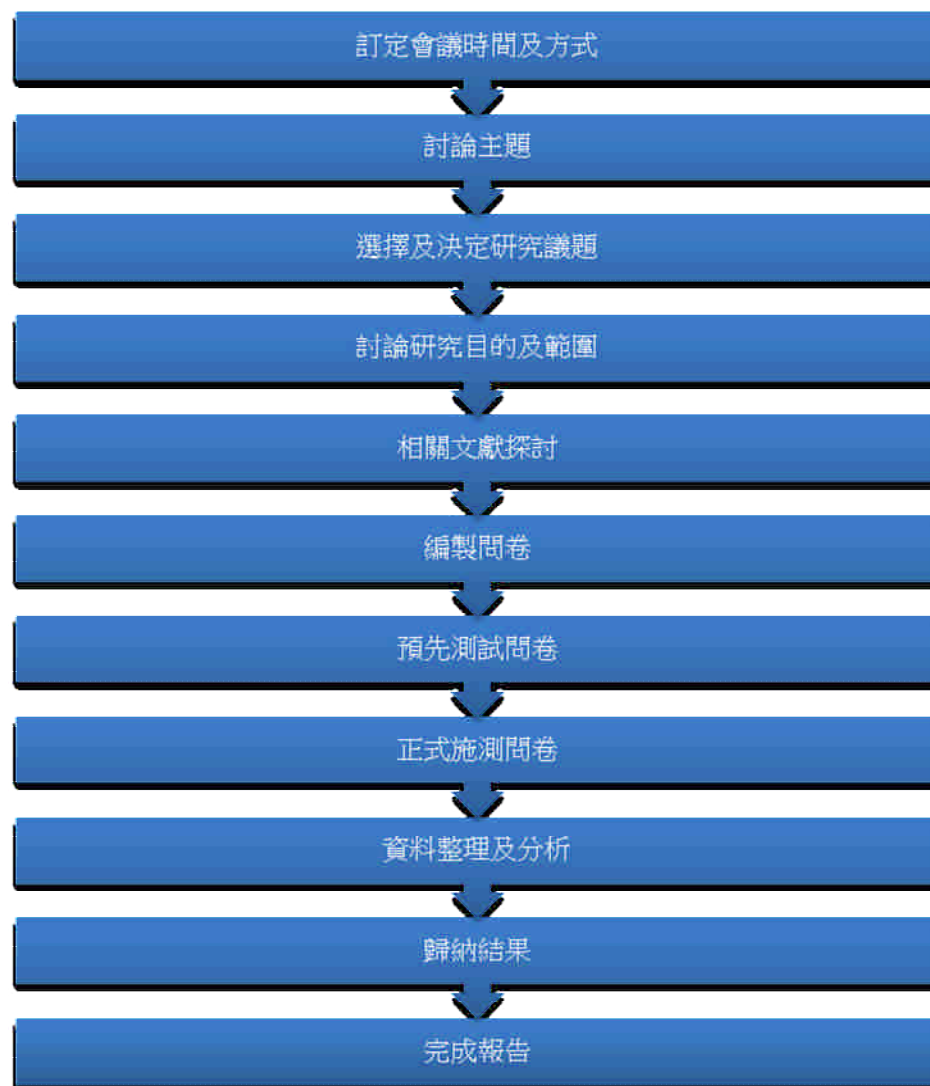


圖 1：研究流程圖

一、認識憤怒

憤怒的種類：

一、 自言自語：

人類是用語言思想，憤怒時會自言自語地說些不願別人聽到的話，這些言語有些共同特徵，包括：描述情緒，如“我對這件事十分惱火”；誇大問題，如“現在的情況糟透了”；責備，如“他的錯令我生氣”；自認沒法處理，如“我再也受不了他的專橫”；道德思維，如“德高望重的他不應如此”等。

當權貴、富人、專家學者、名人、上司、老師、父母等，與平民、下屬、學生及子女等發生強烈爭執時，相對弱勢地位者若害怕遭報復，會以說強勢者壞話而非直表不滿的方式發洩怒火。

二、 腦中的影像：

易怒者常於腦中重播導致自己憤怒的影像，若常幻想如何報復，這些想像有可能引起真實的攻擊行為。

三、 身體反應：

發怒時可能引起雙肩收緊、緊握拳頭、撅起嘴巴、亢奮大吼、摔東西及聽不進別人的話。

四、 表達模式：

分為內向型和外向型兩種。不少憤怒者選擇內向型洩憤模式，因覺得讓別人知道自己的感受會遭殃，故自己承受一切痛苦，像舊式高壓鍋般一點也不漏氣，內心怒火中燒卻表面冷靜。選擇外向型洩憤模式的人於發怒時大吼大嚷、摔打東西甚至推撞對象，要別人同受痛苦。

二. 憤怒的誘因

憤怒的誘因：即別人對易怒者觀點的質疑、意見不合、令他失望、壓力、威脅、不公、損失等。

誘因可分為五類：

(A) 別人的消極行為——這是最常見的誘因，如別人做了不該做、出乎意料的或沒做該做的事情、被忽視、不尊重、拒絕、觀點遭批評或否決、上司不支持自己的方案等

- (B) 使用的物品——即因電腦、MP3、DVD、手機、汽車等不能正常工作而生氣、大吼甚至摔打毀壞它
- (C) 因自己所作所為而生氣
- (D) 極端經歷——有時發火是由於受創傷、受攻擊、搶劫、愛人去世及危疾 等
- (E) 過去的記憶——即一想到曾受到的虐待和怠慢就生氣。總之別人的許多行為舉止、各種情形都可引發易怒者怒火，惟最常見的誘因是他熟悉及喜歡的人作出出乎意料的消極行為。故易怒者應在“憤怒誘因”欄，描述引發自己發怒的事件、日期／時間、場景、對象（人／物）及發怒的狀況。

三. 憤怒的表達

一般可分為八種：

- (A) 抑制怒火——當憤怒者感到把火發出來太冒險時，會選擇長期懷恨在心
- (B) 間接發火——即不直接說出不滿，而是藉毀壞物品、破壞社會／工作關係、散播流言或假信息、拒絕別人要求、不守紀、不合作及不理睬等以洩怒火
- (C) 言語表達——即大吼、詛咒、威脅、謾罵、爭吵、強求、污言穢語

及諷刺等；(D)肢體表達—即拳打腳踢、推撞、扔摔東西及猛力關門等

(E)動作表達—雙臂交叉、瞪眼、皺眉、撅嘴及豎中指等

(F)迴避—即避開及躲起來等

(G)酗酒和濫藥

(H)試圖解決問題—欲藉妥協冷靜地直面問題及盡力想出解決問題的辦法。

四. 憤怒的處理

當我們自覺憤怒的情緒已有失控傾向時，有些技巧可以幫助我們冷靜下來。

1. 放鬆

「放鬆」是專家最常建議的方法之一，例如，深呼吸（但要用腹部呼吸，而不是以肺部呼吸），同時緩慢地複誦一些平靜的字眼如「放輕鬆」、「慢慢來」，還可想像一些平靜的畫面，如果會瑜伽，做點瑜伽的動作也有助使人平靜。

2. 改變認知

也就是改變想法。憤怒的人常直覺地以謾罵、詛咒或情緒性字眼來反

映其內心，但須注意，生氣的時候，我們的想法不免被誇大，所以「一切都完了」、「我再也不要見到你」這種宣洩，固可逞一時之快，卻會把情況弄得更僵，甚至讓我們合理化自己憤怒的情緒，一點都無助於解決問題。所以，每當憤怒難抑時，記得用理性思考。沒錯，問題發生了，事情搞砸了，但且慢呼天搶地、罵東怪西，不妨告訴自己：「情況確實讓人挫折，我會沮喪也是必然的，但這並非世界末日，生氣也於事無補。」再來想怎麼改變現狀才實際。

3. 善用幽默感

如果你已經氣昏頭了，即將口不擇言，不妨試用幽默的態度面對，例如，同事很「豬頭」，你就在心中畫一個豬頭人身，西裝革履地打電腦；男朋友太「機車」，你就想像他真是一部機車，拿著花，在宿舍樓下苦苦求饒。如果能真的畫出來，而且把細節都畫清楚，一定可讓人消氣。

不過，須注意：幽默處理情緒，並不等於對問題「一笑置之」；幽默是為幫助我們緩和情緒，更建設性地面對問題，而非漠視它。而幽默也不同於刻薄、譏諷，千萬別以為冷言冷語、耍嘴皮是幽默，這只會讓你不健康地發洩怒氣，使情況更糟。

4. 改變環境

有時，劍拔弩張的態勢，讓人氣憤不覺就上來，如果發生衝突的對象也無法克制時，憤怒只會愈積愈大，終至如火山爆發；所以，暫時離開現場，例如中斷會議，休息 15 分鐘，或藉口上廁所，冷靜一下，都有助使怒氣平息。此外，有些事在不同的時間發生，讓人生氣的機率會減少。例如，有些夫婦睡前溝通事情，總是容易吵架，因為，累了一天，兩人都想休息，此時意見不合，特別易動氣，所以不妨改在其他時間談事情，或許就會較有耐性，不致動輒生氣。

問卷

當你是為位大學生時,憤怒給你的影響？

您好，我們是台北大學進修部統計系一年級學生！

這是在我們的課程中”統計與生活”的報告問卷，請幫我們填寫問卷這份問卷！

謝謝您！：)

當你是為位大學生時,憤怒給你的影響? 😡

1. 當你是一位大學生時,你憤怒的頻率 *

- ☒ 每天
- ☐ 二至四天
- ☐ 五至七天
- ☐ 一星期至一個月
- ☐ 一個月以上
- ☐ 其他

2. 你常憤怒的場所是? (可複選) *

如果比較有空，可以在其他選上填上生氣原因，謝謝！

- ☐ 家中
- ☐ 學校
- ☐ 工作場所中
- ☐ 室內公共場所中
- ☐ 室外公共場所中
- ☐ 其他

3. 身爲一個大學生,你常憤怒的對象是? (可複選) *

如果比較有空，可以在其他選上填上生氣原因，謝謝！

- ☐ 親人
- ☐ 教授
- ☐ 朋友
- ☐ 同事
- ☐ 陌生人
- ☐ 其他

4. 你最常憤怒的原因是? *

- ☐ 自己或別人曾做錯事時

- ☐ 心情鬱卒
- ☐ 別人找麻煩時
- ☐ 與人爭執
- ☐ 遇到挫折
- ☐ 身體不適
- ☐ 其他

5. 身為一個大學生,你憤怒時的舉動(可複選) *

- ☐ 掉頭就走
- ☐ 生悶氣
- ☐ 大罵
- ☐ 大哭
- ☐ 瞪眼、比中指
- ☐ 找讓我生氣的那個人對質
- ☐ 找個東西當出氣筒
- ☐ 其他

6. 當你是大學生時,憤怒後你會做什麼事,平撫心情?(可複選) *

- ☐ 找人聊聊
- ☐ 聽音樂
- ☐ 看書或看電視
- ☐ 睡覺
- ☐ 運動
- ☐ 吃東西
- ☐ 大哭一場
- ☐ 購物
- ☐ 盡速離開讓你生氣的事物
- ☐ 其他

7. 你覺得現在大學生有是否越來越容易生氣? *

- ☐ 是
- ☐ 否
- ☐ 其他

心得

統一統計與生活心得 310056009 許博政

一份報告,一組計畫,一個團隊,大家分工合作,缺一不可,資料來源也是很重要的。在這大學的開端,人生另一個階段的基礎,分工合作,一份資料,得來不易,也是以後的課題,在大一先讓我們體驗,是很重要的,我們這組的分工是每次大家開會分的,每個階段都不盡相同,我覺得還是圈長付出心力最大,大家討論的發言率,還有出席率,都是對大家來說很重要的一環,而每個人的工作,都要做到最好,有可能還可以多做,對資料的掌握,熟悉,是探討的重點,才能構出重要的架構,組員的向心力,也是一門課題,大家互相的了解,能對一份研究促成的速度與精確度有相當大的幫助,這次做對人內心的研究,也對大家各自都有些許的幫助,能藉由這次的報告,來提升以後收集資料研究的基礎!!

董寶惠

選擇做憤怒這個主題,而且明知道短時間內,要做好這份報告有點難,還是想堅持做下去,原因是覺得憤怒對我們的生活有很大的影響.對我本人來說憤怒更是影響重大.憤怒常常會使我偏頭痛,而導致我沒辦法集中注意力,痛苦 2,3 天才會好.

憤怒是我們,生活中的一部分,我們無法徹底消除,而且也沒有必要消除它。但我們必須要對它進行很好的管理和控制。憤怒跟我們與生俱來的性情是否急躁也有關.通常人受到威脅,責備,害怕,焦慮,不安,報復,酒精,尼古丁,鎮靜藥等等都會

使我們產生憤怒.憤怒對我們的健康也有密切的關係. 憤怒時精力的消耗,導致精神和身體疾病,破壞一個人的事業.

我們可以選擇健康而不是憤怒,當我們憤怒時盡早表達自己的不滿,離開生氣時的環境,轉移自己的注意力,利用意象讓自己平靜下來,這樣就可以避免情緒失控,爭吵與衝突的發生.我們也可改進睡眠狀況,多運動,每次生氣的時候做幾次深呼吸,改變自己對生活的看法,坦陳自己的不滿比發泄憤怒對自己更有益.

廖珮誼

在還沒執行這項作業之前,光想個主題就夠惱人的,在製作問卷方面也是,看過資料之後,不知道要怎麼整理出想要做的,而且平常在路上最討厭幫別人填問卷,想到自己也要做出問卷去問別人就很煩惱,雖然很想放棄,想趕快結束,還有每次都被老師挑出小毛病,感覺就很挫折.不過我還是認為既然要修這門課,而且又是從製作報告的過程中才能學習,所以還是要認真的完成報告。

這半學期裡,我認為團隊要有默契是很重要的,要有人會主動承擔工作,遇到問題一起討論,不過我認為我們這組在這方面還不夠好,有可能是面對面的討論時間太少,每個人都有自己的事要忙,有時候又因為資料不夠齊全,討論時不知道要討論些什麼。

最後我們終於決定了主題,要檢視自己為何憤怒,才能適當的發洩憤怒,但是它探討了心理層面,感覺就很困難,平常都不會想過為什麼自己要對某事憤怒,所以能夠完成報告真的很高興。

李佩蓉

心得:

很開心能夠完成這次的報告,雖然過程很討厭~每次聽到又要開會就覺得很煩,沒有準備時,又覺得很對不起圈長,不過好險以前又用過類似的報告還可以提供一些建議,結果他們覺得我很厲害,哈哈,讓我有一點心虛。

我是後來才加入的成員,其實一開始有點怕說,我幫不上甚麼忙,然後我對於這種心靈成面的東西不太在行,我就只能提供物質上的,我想我功能最大的也只有問完成網路問卷這件事吧~最後太趕了,幾分鐘就完成了讓我有一些成就感~還有樣本的收集,別組用了一個禮拜還沒破百,我們一天半就破百了,很開心。不過能夠做出成果真的很開心,很有成就感,尤其題目又是憤怒,這種日常生活都用的到的題目,我現在想到憤怒就想到這個報告就覺得很煩,哈哈,基本上就不怎麼想憤怒了。

我想最後最感謝的就是我們圈漲了吧，哈哈，負責把我們亂七八糟的東西整理好。也謝謝老師這次的指導。

簡雅捷

第一次上這門課時,就莫名其妙的當了圈長,雖然也曾經當過組長...等,但這次的報告針的倍感壓力,更自覺自己的能力不足,因為圈員們都不認識也常常一件不合使我常常不知道如何是好又因為決定主題...等等等的問題,讓我不知道下一步該怎麼走...一直想放棄~但...既然當了圈長,就應該努力地完成!

經過這次的做報告的經驗後,讓我了解了團體合作的重要性也讓我更有責任心,一路走來,遇到很多難題,最終,還是完成了!不管這個報告做的是好是壞,至少是對自己負責任!修完這門課,學到的不僅僅是統計方面的技術,還學到好多好多無形的東西!真的很謝謝教授這幾個月的教導,我真的學得不少喔!

程昱文

我覺得這次的專題報告讓我對"angry"了解了很多，剛好在一門通識課也有一次的課程是有關"angry"的演講，不僅僅對於知識，也對在人際關係上幫助很大。與同儕間的討論過程，常常會有異端，但最後還是可以解決，也對我們的情誼幫助很大。這次的課程也讓我對人類的潛力大開眼界，能夠在最短的時間做出很棒的東西，讓我很佩服大家，也謝謝圈長及其他圈員們的幫助，才能夠完成這次的專題，雖然時間不是很長只有短短的半學期，希望以後還有機會可以再研究一下相關的議題。

會議記錄:

第二小組 月光圈

討論時間:

10/24(一) 7:05~7:50

內容:

先請每一位圈員提出自己有興趣的主題，再加以討論。

董寶慧：調查台灣人的口味(飲食方面)
王耀慶：北大學生對名牌的喜好程度
簡雅捷：全家與 7-11(便利商店)行銷比較
許博正：各大銀行對於信用卡優惠方案的比較
程昱文：調查北大學生對於理財的觀念
廖珮誼：調查台灣人晚婚的原因(壓力...等因素)

由於每位圈員提出的主題皆不同，所以圈長決定請每個人回家後，對自己提出的主題尋找相關的資料，並於下一次開會時(星期六晚上 20:00~22:00，臉書)，一同分享討論。

以上為本次開會內容

紀錄:廖珮誼

第二小組 月光圈

討論時間： 11/12(六) 18:05~20:00

本次主席:王耀慶

本次紀錄:廖珮誼 簡雅捷

缺席者:1 位 程昱文

開會紀錄:

一. 上星期所討論的主題: 台灣人晚婚原因

首先

我們討論晚婚的原因: (歸類了三大點)

1. 經濟因素
2. 壓力因素
3. 觀念問題

其次

討論目標族群:

1. 已到適婚年齡 未進入晚婚 但未婚者
2. 晚婚年齡未婚者
3. 未進入適婚年齡 對晚婚的看法

不過經過仔細考慮過後，圈員們一致認為我們所要調查的族群實在”太廣泛”...可能不太適合...因此決定跟換主題！

二.

經過幾天的時間，圈員們閱讀了一些文獻和報導，認為我們可以試試看---在星期一時，由 圈員:王耀慶所提出”憤怒”之主題 進行討論！因為看過資料後才發現有很多值得探討的問題也增加了我們對於這個主題的好奇與興趣！

我們以”憤怒”為主題進行以下的討論：

1. 調查族群: 台北大學進修部學生
2. 調查動機:

(a)在書局裡，情緒管理的書永遠是暢銷排行榜上前十名，情緒管理對我們生活是十分重要的。我們月光圈，希望能做出一份對社會、對我們生活 實際上有用的報告！

(b)每個人都會生氣，有的人會忍下來、有的人過幾天氣就消了、而有些人則是會記一輩子...當生氣來的時候我們要怎麼面對它？

(c)”憤怒”對人的影響?如何自我管理?又如何去影響他人?

三.

由於星期一時，圈員:王耀慶 提出”憤怒”作為主題
於是圈員們積極地在之後幾天努力尋找相關資訊...
在本次開會時，大家提出自己相關的報導或資料...

在經過歸納與統整後，圈員:廖珮誼 發現在這些的相關報導中，
”憤怒”和”霸凌”有相關性，(從憤怒衍伸出的犯罪問題)
並提議圈員們也許霸凌的相關資訊能做為參考！

以下是”霸凌的相關資訊”：

霸凌

霸凌 (bully) 是一個長期存在於校園的現象。專指孩子們之間惡意欺負的情形，我們將 bully 翻譯作「霸凌」。

霸凌：指蓄意且具傷害性的行為，是持續重複出現在固定孩子間的一種欺凌現象。

霸凌兒童：一個在學校或團體中不停地對其他同儕或某些特定對象進行傷害、恐嚇、威脅或刻意排擠的兒童。

受凌兒童：被霸凌的對象，其中有些甚至是長期被霸凌，對身心健康與發展造成深遠的負向影響。

霸凌的形式

肢體的霸凌：包括踢、打弱勢同儕、搶奪財物等。

言語的霸凌：包括取綽號、用言語刺傷、嘲笑弱勢同儕、恐嚇威脅等。

關係的霸凌：包括排擠弱勢同儕、散播不實謠言中傷某人等。

性霸凌：以身體、性別、性取向、性徵作取笑或評論的行為；或是以性的方式施以身體上的侵犯。

反擊型霸凌：這是受凌兒童長期遭受欺壓之後的反擊行為。通常面對霸凌時他們生理上會自然的予以回擊；有部分受凌兒童會去欺負比他更弱勢的人。

霸凌兒童的形成因素

根據國外的研究顯示，曾是霸凌兒童的男性，到 24 歲止，有 60%的人至少有一次的犯罪紀錄，有 40%高達 3 次或 3 次以上的犯罪紀錄；非霸凌兒童者僅 10%有犯罪紀錄，顯示**兒童時期的霸凌行為與成年期的犯罪行為息息相關**。霸凌兒童的形成因素很多，家庭因素、個人因素、學校因素...

本次兒福聯盟基金會針對國小中高年級學童進行有關校園霸凌現象問卷調查，結果發現：

校園霸凌現象普遍存在，大部分學童知情（66.9%）且多數有被欺負的親身經驗（63.4%）：

超過五成以上的學童（53.9%）偶爾在同儕間被欺負，僅 36.6%從未有被欺負的經驗；近一成經常被欺負的學童（9.5%）雖然不是多數，但卻可能是被長期鎖定

霸凌的**弱勢兒童**，值得特別關注。

霸凌的方式以**言語霸凌最多**，佔五成以上，其次是肢體與關係的霸凌：

高達五成以上（54.7%）的校園霸凌事件為言語霸凌。包括「嘲笑」、「威脅」、「取綽號」、「罵人」等—特定學童被嘲笑的原因則包括「功課不好」、「長相難看」等。肢體霸凌亦超過三成六（36.8%）情形多為「被打」。關係的霸凌近二成七（26.9%），多是「被排擠」—理由包括「身上有臭味」、「男生排擠女生」…等，顯見小學校園同儕間的弱肉強食。

四.目標:

回去後，各圈員繼續收集資料，並思考”**問卷**”如何設計。

以上是本次開會紀錄

補充:

本次缺席者:**程昱文** 表示未能參加本次會議深感抱歉...承諾下一次一定會準時出席！本次會議內容也由圈長:簡雅捷轉述。並再次強調資料部分會積極收集！

謝謝老師~也在此跟老師說聲抱歉!因為我們這組的討論時間定於星期六晚上,所以有時候會來不及在星期日以前傳送會議紀錄給您!!!真的非常抱歉!

第二小組 月光圈

討論時間: 11/17(六) 12:00~13:10

本次主席: 程昱文

本次紀錄: 李佩蓉 簡雅捷

缺席者:1 位 **許博政** (因參加”新生盃”而缺席)

開會紀錄:

一. 討論憤怒之主題的幾個小方向:

生氣時會做出不理智的事...如何找出發洩的方法...

1. 憤怒的定義

2. 憤怒的影響
3. 問卷調查

二. 討論問卷設計之內容

- 1.問卷形式:題目有 20 題，以計算"憤怒指數"作為統計資料
- 2.計分方法:以 20 題每題 4 分，滿分 80 分的計分方式
- 3.由於網路上沒有適合的問卷作為參考...所以此問卷 由 本圈圈員 自行設計

"本問卷初稿"估計於 11/21(一)完成，並列印下來。

也請老師提供寶貴意見，指點本圈員！

三. 工作分配

上網查"憤怒的定義": 許博政 簡雅捷

設計問卷: 王耀慶 董寶惠 程昱文 廖珮誼 李佩蓉 簡雅捷

以上是本次開會紀錄

第二小組 月光圈

本次主席: 廖珮誼

本次紀錄: 王耀慶 簡雅捷

討論時間:

11/26(六) 12:00~13:10

缺席者: 2 位 董寶惠 程昱文

開會紀錄:

一. 討論主題

在圈員經過一番討論後決定將我們的主題定為：

憤怒後所做的事情對北大學生的接受度

二. 分享憤怒的經驗:(憤怒時大家會做的事)

王耀慶:打人.

廖珮誼:不講話.

李佩蓉:不理人.

簡雅捷:擺臭臉.

三. 以**憤怒對人的影響**和**人們的對憤怒的接受度**...進行資料收集，於下一次開會時討論！

以上是本次開會紀錄 謝謝老師!!!

第二小組 月光圈

本次主席: 董寶惠

本次紀錄: 簡雅捷

討論時間:

12/10(六) 12:00~13:10

缺席者：無

開會紀錄:

台北大學學生對憤怒後所做的事情之感覺

●壹.序論

一.研究動機

由於「**憤怒管理 (anger management)**」在國外是熱門的心理健康議題，「**憤怒**」大概是現代人**最不擅處理的一種情緒**，偏偏我們的生活裡，每天都可能遇到挫折、受傷、不如意、失望、困擾、威脅等各種情況，使我們不知不覺就心煩氣躁，肚子裡一把無名火，直直要往上冒。使我們起了調查的好奇心...想研究為何人們會生氣？憤怒時我們又會做出什麼事情？而做出的事情又對我們有怎麼樣的影響？

二.研究目的

每個人都會有憤怒的時候，但是憤怒時的程度及表現卻不盡相同一個到達憤怒的頂端就可能做出不理智的行為，**爲了要有效控管憤怒**，我們必須探討台北大學學生對於自己憤怒後所做事物的感覺，希望能從中學習及反省因憤怒曾經而做的事情。

●貳.研究方法

一.研究流程

1. 蒐集資料：

圈員們各自尋找自己有興趣探討的主題，以及搜尋相關資料，在開會時提出自己的想法。經過圈員們及圈長討論並預估可行性，再決定主題。

2. 選擇及決定研究議題：

經過大家的討論和老師建議，決定以「台北大學學生對憤怒後所做的事情之感覺」做為研究主題。因為憤怒是每個人在生活上常表現的情緒，但是表達的方式卻不一定是最適當的，希望從台北大學學生中了解對於自己憤怒後做的事情會有什麼感覺。

3. 訂定研究範圍：

研究範圍為台北大學進修部的大學生。

4. 相關文獻探討：

一、認識憤怒

憤怒的種類：

五、 自言自語：

人類是用語言思想，憤怒時會自言自語地說些不願別人聽到的話，這些言語有些共同特徵，包括：描述情緒，如“我對這件事十分惱火”；誇大問題，如“現在的情況糟透了”；責備，如“他的錯令我生氣”；自認無法處理，如“我再也受不了他的專橫”；道德思維，如“德高望重的他不應如此”等。

當權貴、富人、專家學者、名人、上司、老師、父母等，與平民、下屬、學生及子女等發生強烈爭執時，相對弱勢地位者若害怕遭報復，會以說強勢者壞話而非直表不滿的方式發洩怒火。

六、 腦中的影像：

易怒者常於腦中重播導致自己憤怒的影像，若常幻想如何報復，這些想像有可能引起真實的攻擊行為。

七、 身體反應：

發怒時可能引起雙肩收緊、緊握拳頭、撅起嘴巴、亢奮大吼、摔東西及聽不進別人的話。

八、 表達模式：

分為內向型和外向型兩種。不少憤怒者選擇內向型洩憤模式，因覺得讓別人知道自已的感受會遭殃，故自己承受一切痛苦，像舊式高壓鍋般一點也不漏氣，內心怒火中燒卻表面冷靜。選擇外向型洩憤模式的人於發怒時大吼大嚷、摔打東西甚至推撞對象，要別人同受痛苦。

二. 憤怒的誘因

憤怒的誘因：即別人對易怒者觀點的質疑、意見不合、令他失望、壓力、威脅、不公、損失等。

誘因可分為五類：

(F) 別人的消極行為——這是最常見的誘因，如別人做了不該做、出乎意料的或沒做該做的事情、被忽視、不尊重、拒絕、觀點遭批評或否決、上司不支持自己的方案等

(G) 使用的物品——即因電腦、MP3、DVD、手機、汽車等不能正常工作而生氣、

大吼甚至摔打毀壞它

(H) 因自己所作所為而生氣

(I) 極端經歷——有時發火是由於受創傷、受攻擊、搶劫、愛人去世及危疾 等

(J) 過去的記憶——即一想到曾受到的虐待和怠慢就生氣。總之別人的許多行為舉止、各種情形都可引發易怒者怒火，惟最常見的誘因是他熟悉及喜歡的人作出出乎意料的消極行為。故易怒者應在“憤怒誘因”欄，描述引發自己發怒的事件、日期／時間、場景、對象（人／物）及發怒的狀況。

三. 憤怒的表達

一般可分為八種：

- (A) 抑制怒火——當憤怒者感到把火發出來太冒險時，會選擇長期懷恨在心
- (B) 間接發火——即不直接說出不滿，而是藉毀壞物品、破壞社會／工作關係、散播流言或假信息、拒絕別人要求、不守紀、不合作及不理睬等以洩怒火
- (C) 言語表達——即大吼、詛咒、威脅、謾罵、爭吵、強求、污言穢語及諷刺等；
- (D) 肢體表達——即拳打腳踢、推撞、扔摔東西及猛力關門等
- (E) 動作表達——雙臂交叉、瞪眼、皺眉、撅嘴及豎中指等
- (F) 迴避——即避開及躲起來等
- (G) 酗酒和濫藥
- (H) 試圖解決問題——欲藉妥協冷靜地直面問題及盡力想出解決問題的辦法。

四. 憤怒的處理

當我們自覺憤怒的情緒已有失控傾向時，有些技巧可以幫助我們冷靜下來。

1. 放鬆

「放鬆」是專家最常建議的方法之一，例如，深呼吸（但要用腹部呼吸，而不是以肺部呼吸），同時緩慢地複誦一些平靜的字眼如「放輕鬆」、「慢慢來」，還可想像一些平靜的畫面，如果會瑜伽，做點瑜伽的動作也有助使人平靜。

2. 改變認知

也就是改變想法。憤怒的人常直覺地以謾罵、詛咒或情緒性字眼來反映其內心，但須注意，生氣的時候，我們的想法不免被誇大，所以「一切都完了」、「我再也

不要見到你」這種宣洩，固可逞一時之快，卻會把情況弄得更僵，甚至讓我們合理化自己憤怒的情緒，一點都無助於解決問題。所以，每當憤怒難抑時，記得用理性思考。沒錯，問題發生了，事情搞砸了，但且慢呼天搶地、罵東怪西，不妨告訴自己：「情況確實讓人挫折，我會沮喪也是必然的，但這並非世界末日，生氣也於事無補。」再來想怎麼改變現狀才實際。

3. 善用幽默感

如果你已經氣昏頭了，即將口不擇言，不妨試用幽默的態度面對，例如，同事很「豬頭」，你就在心中畫一個豬頭人身，西裝革履地打電腦；男朋友太「機車」，你就想像他真是一部機車，拿著花，在宿舍樓下苦苦求饒。如果能真的畫出來，而且把細節都畫清楚，一定可讓人消氣。

不過，須注意：幽默處理情緒，並不等於對問題「一笑置之」；幽默是為幫助我們緩和情緒，更建設性地面對問題，而非漠視它。而幽默也不同于刻薄、譏諷，千萬別以為冷言冷語、耍嘴皮是幽默，這只會讓你不健康地發洩怒氣，使情況更糟。

4. 改變環境

有時，劍拔弩張的態勢，讓人氣憤不覺就上來，如果發生衝突的對象也無法克制時，憤怒只會愈積愈大，終至如火山爆發；所以，暫時離開現場，例如中斷會議，休息 15 分鐘，或藉口上廁所，冷靜一下，都有助使怒氣平息。此外，有些事在不同的時間發生，讓人生氣的機率會減少。例如，有些夫婦睡前溝通事情，總是容易吵架，因為，累了一天，兩人都想休息，此時意見不合，特別易動氣，所以不妨改在其他時間談事情，或許就會較有耐性，不致動輒生氣。

5. 編製問卷：

從文獻資料做為設計問卷的基礎

第二小組 月光圈

本次主席：簡雅捷

本次紀錄：廖珮誼 簡雅捷

討論時間：

12/18 (六) 12:00~13:10

缺席者：程昱文

開會紀錄：

1. 討論問問卷時的流程:

調查對象: 台北大學進修部學生

調查方式: 採隨機抽樣(以班為單位,每班抽 20 人,男女不拘)
完成問卷後立即收回.

調查份數: 約 300 份

預估發放問卷時間:從 12/21(三)開始,在上課前(晚上 6:00~6:30)預計五天後完成

發放問卷方式: 將本圈員分為兩兩一組,分頭進行
(李佩蓉.許博政)(廖珮誼.程昱文)(簡雅捷.王耀慶)
董寶惠再將回收後的問卷逕行統計.整理

發問卷的問法:

不好意思,我們是大一統計系,正在做一份報告,能不能借用您幾分鐘的時間幫忙我們做個問卷

傾聽---是防止憤怒的最好方法!

有一個很有領導能力的大企業家.管理了幾百個員工卻管不住自己的兒子!每次和兒子講話不到一分鐘便開始大吵一架!

當然今晚也不例外,同樣的...也是在客廳父子倆大