

# 憤怒

5C 應詩曼

憤怒，是我們四種主要情緒中不可缺少的一部份。面對壓力，我們會憤怒；面對不如意的事，我們會憤怒；面對不公平的事，我們亦會憤怒。這種感情若能夠處理得當，便是對自己的一種推動力，但若控制不妥，便會招致無法彌補的傷害，而我們需要做的，便是學會「指揮」心中的怒火，使其成為我們的力量。

憤怒能夠使人失去理智，影響我們的生活。二零一三年三月一日，香港男子周凱亮在大角咀某一唐樓單位謀殺了自己的親生父母，並將他們肢解，被法院判處終生監禁。周凱亮從小便被父母強迫學習鋼琴，對父母積怨甚重，導致他計劃殺害父母。被逼做自己不想做的事的怒氣累積下來，使人做出了違背良心的行為。周凱亮被怒氣蒙蔽了雙眼，怒氣吞沒了父母對自己的養育之情，更被怒氣主導了自己的行動，使道德淪喪的事情發生。往嚴重的方向來說，憤怒可以致命，對小孩來說一樣危險。學習的壓力使我們憤怒，而將怒氣撒在別人身上；父母對孩子不聽話的憤怒，化為不斷打罵孩子的怪物；國家之間因利益的爭奪不公感到憤怒，而發動戰爭。憤怒無處不在，如果不能夠好好處置它，它便會將毒素一樣，慢慢侵佔我們的身體，使我們失去思考能力，最終迎來惡果。

但，若然能控制好憤怒，便能將其力量化為己用，使我們前進。力克·胡哲有「先天性四肢切斷症」，四肢無法完全發育，面對上天的不公，他曾憤恨得嘗試溺死自己。自殺未果後，他將對命運的不公的憤怒化為自己的動力，學會愛惜自己的身體，面對並擁抱自己的缺陷，甚至成為一位演講家，毫不介意與聽眾分享自己的經歷和人生起伏，獲得很大的成就。力克奮發圖強，他將怒氣變作自己身體中的力量，彌補了四肢的不足，一步步在通

往成功的路上前進，最後亦得到了成功，這正正是能把怒氣控制得當的例子。力克明白憤怒並不能夠解決問題，並將其轉化為心中的「關注點」，表達他所關心的事，令自己進步。

在日常生活中，我們亦能做到，把對學習的壓力，轉化為要考取好成績的力量；把對孩子的打罵，轉化為以溝通去督促他們的行為；把對國與國之間資源分配的不公平，轉化為反思自己及努力強大自己的力量，而不是四處撒火，使火災蔓延到他人身上，害人害己。即便是憤怒，亦有辦法讓自己和憤怒成為好朋友，令自己變得更好。

憤怒前必須思考一下其好壞處，更應反思這由何而來，值不值得我們為它而帶來不好的後果。憤怒時真正該做的，應該是思考這能否協助到自己，以做對的事、說對的話來代替做錯的事、說錯的話，這才是管理怒氣的第一步。要是一憤怒，便像個失控的瘋子般，到處叫嚷，豈不是十分失禮？

有人說憤怒難以控制，更不用談去學會指揮它們，達到理想結果。那麼，你該是沒有先好好檢視自己，只是貪圖發洩後的一時痛快罷了。若然音樂家貝多芬在耳朵皆聾時，因氣憤上天對自己的不公，便不創作甚至討厭音樂，又怎會有所成就？安迪生若因對千次實驗的失敗而覺得憤怒，然後放棄，又如何有今天的電燈？如果奧巴馬對自己黑人的身分受到歧視而感到憤怒，不去推動黑人白人地位平等，何來減少社會上對黑人的歧視呢？只要懂得反省自己，即便是多麼堅固的鐵杵，也能磨成一根細針。

當我們改變發怒的行為後，應當將其轉為心中的推動力，從一個瘋子變為一個優雅的人，好好處理問題。