

談憤怒

6B 黃希桐

憤怒是人的其中一種情緒，人皆有之。當別人甚或自己做了一些不合自己意願，或是觸及自己底線的事時，人便會激發出憤怒的情感。有人說憤怒是壞事，又有人認為這是好事，而我則認為適當的憤怒，能令人有所得益及有所成就，但同時要學會控制自己的情緒，並以正確且聰明的方法去處理憤怒。

首先，適當的憤怒能激發人的鬥志，使人們發憤向上，以求進步。憤怒源自於不甘心，源自於別人的說話、別人的看不起。正因為不被看好，所以人的內心會不服氣，會憤怒。而這種憤怒能轉化成一股力量，推使人們發揮內在隱藏的潛能。古人蘇秦早年窮愁潦倒，因身分地位低微，身邊人紛紛看不起他，他落泊回家時，連親人也不屑一顧。正正因為此待遇，使他心中氣憤，同時激起他追求改變和進步的心。後來他努力鑽研兵書，最後名成利就，享盡榮華富貴。蘇秦的例子足以引證憤怒能令人努力發奮，帶領人們達致更好的將來。

適當的憤怒觸發人的潛能，除了使人進步，擁有美好生活外，亦能令人刮目相看，改變他人原有的想法。有時，人的一次失手或暫時的失敗，會被人取笑，甚至被輕視，而從中而生的憤怒會令人想做得更好，去給別人證明自己的能力，使人另眼相看。香港滑浪風帆運動員李麗珊，曾在歐洲錦標賽上被歐洲參賽選手直言侮辱香港運動員是垃圾，她聽到後十分生氣，矢言要發憤圖強。此後她刻苦練習，終於勇奪亞特蘭大奧運會金牌。賽後她激動地說：「香港運動員不是垃圾。」顯然，李麗珊的憤怒成為了驅使她進步的動力，最後令她擊敗歐洲運動員，向全世界證明香港運動員的實力。可見憤怒令人突破，並改變他人對個人或國家的形象和想法。

憤怒使人成長，使人進步，但亦要配合有智慧、聰明的方法去面對及處理，才能獲得他人欣賞，使人敬佩。處理憤怒最直接方法就是向生事人發洩，惡言相對。但這樣的處理手法真的最好嗎？不，這樣不但不能使事件平息，甚至引來更多的怒氣，只會令人覺得你是個衝動、不智的人。相反若果你能冷靜面對，控制自己的憤怒，再以寬容大量的態度去面對使你生氣的事或人，不僅能令對方心生慚愧，更能獲得別人認同。美國第十六任總統林肯於大選前被一個政敵侮辱，要他記住自己是鞋匠兒子的身分，藉此諷刺他出生低微。身為總統候選人，公然受辱固然不好受，也會令人很氣憤，但林肯並沒有惡言相向，反而大方回應，感謝他令自己記起父親，深知自己做總統無法做得像父親作為鞋匠一樣稱職，最後因為他的氣度和胸襟，贏得了民眾的欣賞和信任。可見，機智地以正確的方法面對憤怒，使自己控制住情緒，同時又獲得他人的敬佩，是一舉兩得的做法。

人生中凡事都有好有壞，但一旦達至極點，便會引來嚴重的結果，憤怒也如是。若果憤怒不受控制，或不以正確手法去處理，可能會引致無法抑制的後果，令憤怒由好事變成壞事，引來不必要的悲劇。

若果人不以理性去控制自己的怒氣，反而任意發洩，或累積到一個極點，最終一定會爆發，並使人失去理智，被感情主導了自己的行為，最後做出一些傷害別人的事。現今社會中，不論中外都有很多因憤怒而引起的暴力悲劇，如菲律賓人質事件的匪徒因被政府革職，將其憤怒發洩在無辜的人身上，造成多人傷亡；又如一名香港男子周凱亮自小對父母生怨，最後於 2013 年謀殺了自己的親生父母，並將他們肢解。以上例子中，當事人的憤怒很明顯並沒有得到正確的處理及舒緩，結果不受控制，令自己做出傷天害理，甚至違反道德的事。可見，當憤怒沒有得到控制，或沒有智慧去處理時，會變成一件壞事。

憤怒是好事，也是壞事，它的性質視乎你如何控制自己的情緒。所以我們要以理性控制好憤怒，並從適當的憤怒當中學習，得以成長和進步。