

化怒氣為力量

5D 李康晴

喜怒哀樂是人類基本的四種情緒。甚麼是憤怒？憤怒是對於事情、人物不滿的感受。有人認為憤怒是壞事，也有人認為是好事。其實，憤怒的影響就在於個人的素養。

人們往往未能抑制自己的怒火，作出不理性的行為，最終迎來嚴重惡果。早前大埔發生了轟動一時、震驚全港的「蔡天鳳碎屍案」。案件中，蔡天鳳因金錢糾紛遭前夫一家殘忍殺害分屍，引發社會高度震驚。前夫與蔡天鳳產生金錢方面的矛盾，對其產生不滿、憤怒之感，因而與其發生爭執，肢體衝突，導致最終慘不忍睹的後果。由是觀之，前夫因無法遏抑自己憤怒的情緒，招致禍患，不僅令四位年幼的小孩痛失母親，還令自己遭受法律制裁，是何等不值？倘若他能不被怒火蒙蔽，理性和平地拆解糾紛，就不會摧毀多條生命。「怒火中燒必自焚」，凡夫俗子大多都被一個「怒」字擊敗。

品格低劣的人結局如此，可擁有高尚品格的人則能好好控制憤怒，將其化作推動力，令自己成長，變得成功。力克·胡哲甫出生便失去四肢，在兒時更常遭受同學、朋友欺凌。他曾抱怨上天的不公，更憤恨得嘗試溺死自己。可後來自從有了宗教信仰和經過母親諄諄善誘，他將憤怒化做推動力，重新振作，除了學會寫字，還積極求學，這種精神豈不很值我們學習麼？隨後，他還走訪多國開辦講座，用其親身經歷，試圖改變世人的情緒，最終他可算是家喻戶曉，功成名就。然而，有人覺得這種態度就如海底撈針、無風起浪般困難，但其實不然。面對成績的強差人意，面對球賽的落敗，與其為努力與結果不成正比而憤怒，倒不如化悲憤為動力，通過持久的付出，追求下次的進步。作為成人，面

對職場上的不公，與其讓怒火燃燒你的時間，倒不如化憤怒為動力，通過努力獲得的成績，證明自己的能力。每人皆有這高尚的品格，管理自己憤怒的情緒，從而變得更出類拔萃。

因自身而憤怒僅是第一層次，志士仁人還會為社會國家的現況而產生怨懟，並將其不滿化成救國熱情。梁啟超和康有為因不滿清政府的無能，決定改革，推行戊戌變法。雖然變法失敗，但這不是故事的終點。不滿清政府腐敗的胡適受梁啟超啟發而生出救國熱情。他發起五四運動，促進了教育、出版、文學、藝術的蓬勃發展。除了這例子，孫中山也是因為對滿清政府腐敗產生憤怒情緒，萌生救國思想，發動十次起義，最終武昌起義成功，辛亥革命取得勝利，結束了中國二千多年的君主制。從以上例子可見適當運用憤怒對於國家有正面影響，若不是梁啟超和康有為的憤怒，何以啟發胡適呢？若不是胡適的憤怒，何以促進國家的蓬勃發展呢？若不是孫中山的憤怒，何以建立中華民國呢？因此，適當地利用憤怒情緒還能有利於國家發展。

「怒而不動，智者之志也。」面對生命中的不滿因面感到憤怒是人之常情。憤怒的好壞於自己掌握之中。倘若不能抑制怒氣，任由它掌控自身，後果嚴重不堪。相反，如能化憤怒為力量，那麼就能成就大事，磨練意志，成為生活中的強者。