



精神科醫師
楊聰財
教你

生1次氣，抵銷5次快樂！

用理性腦 管好你的壞脾氣

生氣要付出的代價很大，不只影響身心健康，人際關係也受影響。你知道嗎？每生1次氣，要做5件快樂的事，才能彌補！

撰文◎陳鈺婷

人有七情六慾，偶爾不順心生氣，在所難免。但要是常常生氣，那就太傷了！曾被評選為「百大良醫」的精神科醫師楊聰財說，一個人「爆點低」常生氣，負面效應很大，平常我們說的「傷腦筋」是「形容詞」，但若太常生氣，「傷腦筋」就會變成「動詞」，讓大腦受損，得不償失。

不想得失智症 就少生一點氣

楊聰財說，人有「感性腦」與「理性腦」，易怒的人就是「感性腦」反應超出「理性腦」。要鍛鍊不生氣的技術，就得強化「理性腦」，讓理性去找出對的方法，處理我們生氣的情緒。簡單的說，就是訓練自己在生氣時「不要太早出手」。人會生氣，就是想拿回「主

導權」，但贏得主導權的方法很多，不一定要生氣。生氣前先想想，是不是還有其他選項？

他解釋，人生氣時會分泌一種破壞性的荷尔蒙，破壞我們的海馬迴，影響記憶功能，對心臟血管、免疫功能也都有殺傷力。決定是否要生氣，關鍵在於自己，若能堅守「我不要生氣失控，否則最後受傷還是自己」的信念，就不會動不動就生氣。

楊聰財幽默地說，「生氣前不妨問問自己，想不想變成失智症（生氣傷害海馬迴，影響記憶功能，最嚴重會造成失智）？若不想，那就別生氣吧！」

鍛鍊不生氣的技術，最高境界是不要發怒。但都不生氣太難，那至少也要找出方法降溫，不要讓怒氣持續升溫。當負面情緒湧現時，

「遠離現場」是防止情緒升溫的好策略，走出去洗把臉冷靜一下，不要僵持在爭執現場，搞不好回來又是另番風景。

正向冥想與橡皮筋解壓

楊聰財提出幾個訓練情緒管理的方法，首先是「橡皮筋解壓法」，這源自心理學的「厭惡制約」理論，也就是設法將某件事情和處罰連結在一起，以降低事情發生率。你可以找一條橡皮筋戴在手腕上，發現負面情緒出現時，就用橡皮筋狠彈自己一下，瞬間，負面情緒就會消失。多練習幾次後，就會習慣正面思考。

再者，可透過「正向冥想法」消除負面情緒。當感覺情緒緊繃時，可以閉上眼睛，將手輕放在肚臍部位，呼吸放慢，感受從腹部做有規律的呼吸。然後，將心思專注於某件帶給我們喜悅的事情上。

楊聰財舉例，前陣子他和家人到美國旅行，有天開車到海邊用餐，海天一色，令人心曠神怡。回國後碰到不開心的時候，他就去冥想那個「美好的畫面」，讓自己脫離負面情緒。

轉個彎解讀 就不會生氣

楊聰財說，愛生氣也可能來自「強迫性格」，這種人「紅線太多」，凡事喜歡照規矩、硬梆梆。其實，每個人多少都有不容他人越界的「紅線」，楊聰財的紅線是「不容許別人批評他的家人」，若出現讓他生氣的狀況，他會請對方停止這種發言。

偶而，他也會和孩子發生小衝突，父

母好意的關心，被孩子負面解讀。當孩子情緒性回話時，他不會隨之起舞，而是告訴自己「沒關係，他腦殘、他腦殘，不要跟他計較。」雖然是句玩笑話，但是有學理根據的，因為青少年的「理性腦」確實比較差。

要鍛鍊不生氣的技術，最好是從「思考」訓練起，當一個訊息進來時，你可以解讀成正面、負面，或不正不負。人的「思考」是上位概念，當思考轉變，就會影響情緒和行動。

寫「快樂日記」消除鬱卒心情

生氣代價大，楊聰財說，研究顯示，「生1次氣至少要做5件快樂的事，才能彌補回來。」他提供以下幾項「非藥物處方」，帮助大家調整情緒：

- 「四發法」：透過說唱做寫，抒發鬱卒心情。「說」是找個可信任或專業的人，把情緒發洩出來。「唱」指唱歌，不管是唱KTV或洗澡時唱歌，都有助於走出情緒低潮。「做」是指做有助於自律神經穩定的「腹式呼吸」，讓全身放鬆。「寫」是寫「快樂日記」，把每天快樂的事寫下來，透過紀錄過程，將思考、情緒引導到正向。

- 三三三法則：多曬太陽多運動，每週至少運動3天，每次至少30分鐘，心跳至少每分鐘130下，以出汗為原則。

- 上床前將腦袋「關機」：每天睡好，以6~8小時為原則。

- 改變「章魚性格」：調整修正「什麼都要管」及「什麼都擔心」的心態。🔴