

生氣是生活上常出現的情緒，到底什麼人最常生氣？

什麼原因令人生氣？生氣後常會有什麼舉動？常生氣的人快樂嗎？

與身體健康狀況有關嗎？董氏基金會針對大台北地區民衆作調查，

發現每天生氣的人：比較不快樂、最常對同事生氣、生氣之後的感覺是難過……

你是生氣一族嗎？

生氣情緒大調查

指導：葉金川（董氏基金會執行長）

撰文：葉雅馨（董氏基金會心理衛生組主任）

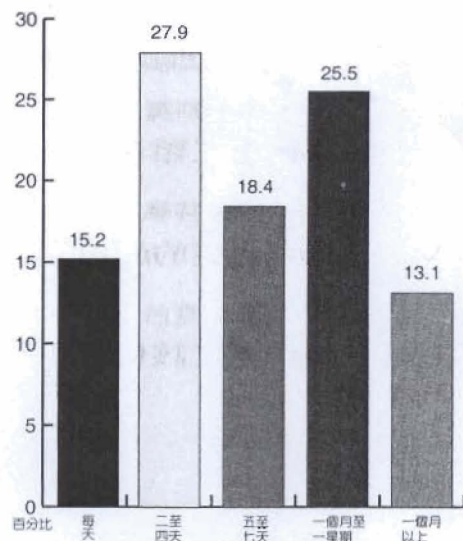
約會的一方姍姍來遲，專注等候的一方引領企盼太久，生氣了。「家中的媽媽洗澡水都放好了，要求正在看卡通片的女兒洗澡，喊了幾聲，女兒仍不為所動，媽媽的音調不覺提高許多，開始生氣了」「急性子的辦公室主管要求快速處理一份文件，下屬卻慢條斯理，引得主管勃然大怒。」「開車行駛中，一個不小心與鄰車擦撞，對方一副氣燄凌盛得理不饒人的姿態。踐什麼？了不起呀！」

是誰生氣了？生活中不難聽到一句「真氣人」，當不順遂時：事與願違、時間被延誤、意見不合引起的爭執、溝通不良，甚至情感被背叛、自己內心深處的不安突然被勾起，當眾被惡吼、難堪下不了台而惱羞成怒……細想生活中還真多令人生氣的對話或觀念，但真要問起，或請回憶一段做個描述，似乎也沒那麼值得一提。「也沒什麼啦！」選擇性遺忘就在此刻發生了。也許是事過境遷、不再有氣，反問自己真是那麼氣嗎？其實不然。是激起怒氣的事被解決了，還是怒氣被壓抑了？於是我們大膽的下了結論「人並不真的生氣」，有位長者立刻

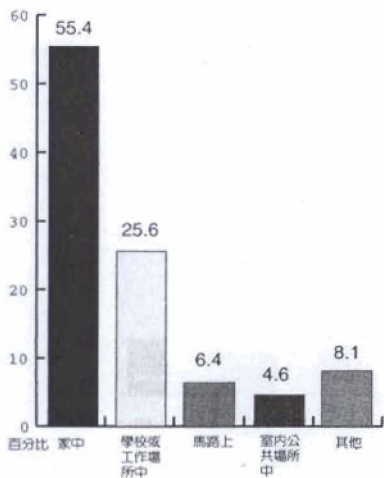
回應：「那有不氣的？那麼社會上怎麼會有『殺人放火』『拳打腳踢』？」生氣果然糟糕，生氣真的只有負面作用嗎？

董氏基金會近幾年在心理健康議題上，關心民衆的壓力調適與情緒紓解，強調個人對情緒自我檢視的重要性，怒氣經常在生活中出現，在各種情緒中也最常對他人造成行為上的直接影響，或被人與「暴力」做連結，在我們的文化中怒氣常不被承認，或常以沒風度、沒修養為由被壓抑，到底什麼人最常生氣？什麼原因令人生氣？生氣後常會有什麼舉動？常生

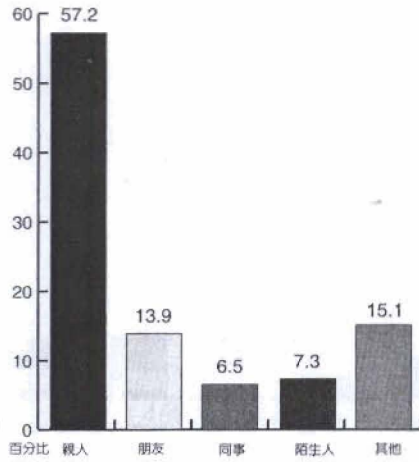
表一 受試者生氣頻率之分佈



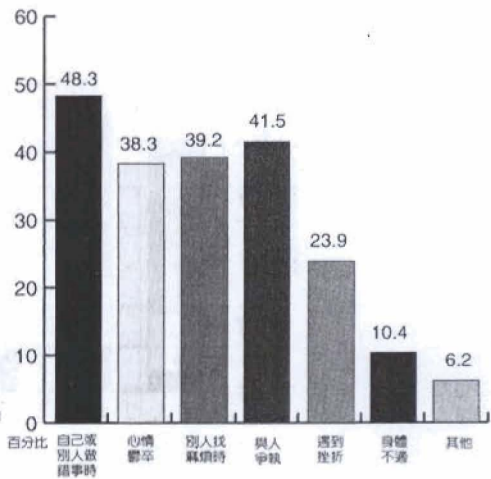
表二 受試者最常生氣的場所之分佈



表三 受試者最常生氣的對象分佈



表四 受試者最常生氣的原因



氣的人快樂嗎？與身體健康狀況有關嗎？董氏基金會以「怒氣與健康」為題，針對大台北地區連鎖咖啡店（真鍋及珈啡人）及速食店的消費群為對象，進行一項調查，調查結果發現：

· 一成半民衆平均每天生氣一次

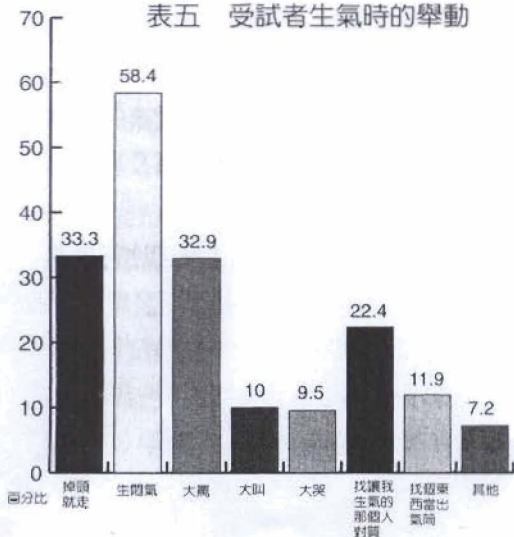
一、有一成半的民衆平均每天生氣一次（15.2%）（表一）

平均一星期內會生氣一次的民衆有六成以上（61.5%），可見生氣情緒在生活中是相當普遍的。

· 五成以上民衆在家中生氣

二、有五成以上（55.4%）的民衆會在「家中」生氣（表二），近六成（57.2%）的民衆生氣的對象是親人（表三）。生氣的情緒與悲傷類似，常在感覺安全時才能盡情發洩。所

表五 受試者生氣時的舉動



以在家庭裡生氣的經驗特別多，與親近的人爭執的機會也多。

· 近五成民衆因自己或別人做錯事生氣

三、近五成民衆生氣是因為「自己或別人做錯事」（48.3%），四成（表四）的民衆生氣是因為「與人爭執」及「別人找麻煩」。在兒童與青少年階段生氣原因以「與人爭執」佔最高比例。當事情與原來的計劃、期待相違背時會失望、自責，對別人的要求若不如預期會責怪且不滿而有怨意。

· 近六成民衆生悶氣

四、近六成的民衆在生氣當下會有的舉動是「生悶氣」（58.4%）（表五）這與中國人傳統對情感的表達方式總是較含蓄內斂有關，

表六 受試者生氣後會做什麼事平撫心情分佈

