

生氣三部曲:舊恨加新仇,惱怒了!

「惱」:惱怒。有先前的忿恨,現在又遇到相同的境界, 舊恨加新仇,就會發出攻擊的行為,先前拿的那支棍子就失控, 一棒打下去了,以牙還牙、以瞋報瞋、以仇報仇。例如:下次 丈夫開車,太太又在旁喋喋不休,丈夫就會惱起來,可能用言 語辱罵或冷嘲熱諷,也可能用行為傷害自他,如突然在馬路上 停車:「換你來開!」。

「忿」、「恨」不自主累積的情緒能量是很強大的,很容易引發情緒失控。因此,在「忿」與「恨」的階段就要覺察、 清理,否則,到「惱」時,傷人傷己,代價就太大了。

「惱」不一定有強烈的發飆行為,有時只是想冷嘲熱諷, 在言語上刺激對方。

有一次,盈盈請婷婷幫忙,婷婷回應:「太瑣碎了!」意思是她很忙,這種事太瑣碎了,別來找她。盈盈回:「好吧!您忙,我另外找人。」一個月後,婷婷找盈盈幫忙,盈盈回:「太瑣碎了!」用之前被婷婷回拒的話,回應婷婷,這表示盈盈對過去被拒絕一事還記恨著,才會以牙還牙,這是微細的「惱」。