

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，女兒仍不爲所動，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，對方一副氣焰凌盛得理不饒人的姿態。踐什麼？了不起呀！」

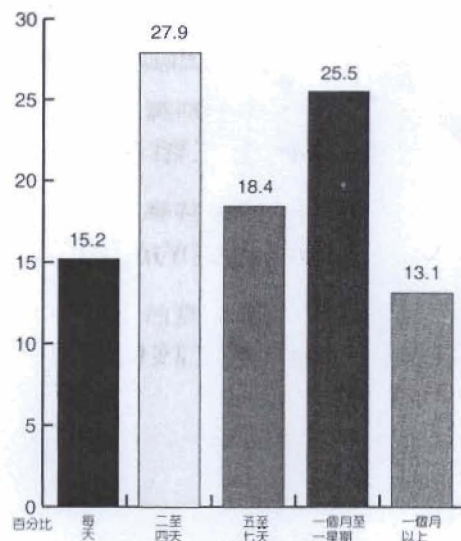
是誰生氣了？

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，當衆被惡吼、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

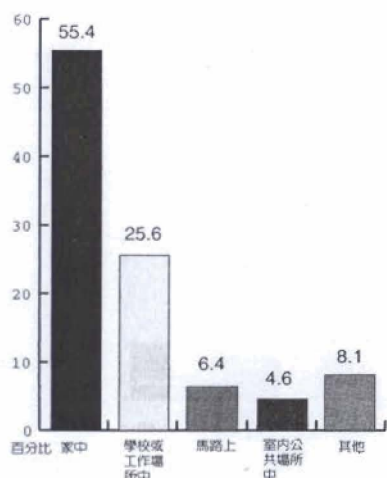
回應：「那有不氣的？那麼社會上怎麼會有『殺人放火』『拳打腳踢』？」生氣果然糟糕，生氣真的只有負面作用嗎？

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、沒修養爲由被壓抑，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

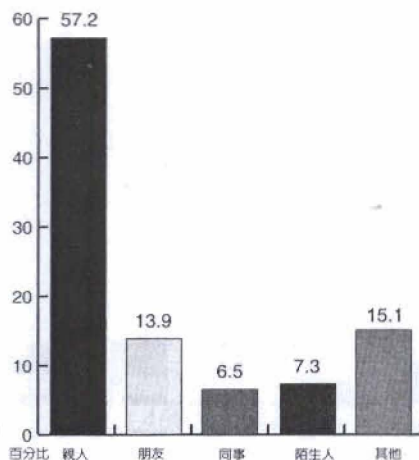
表一 受試者生氣頻率之分佈



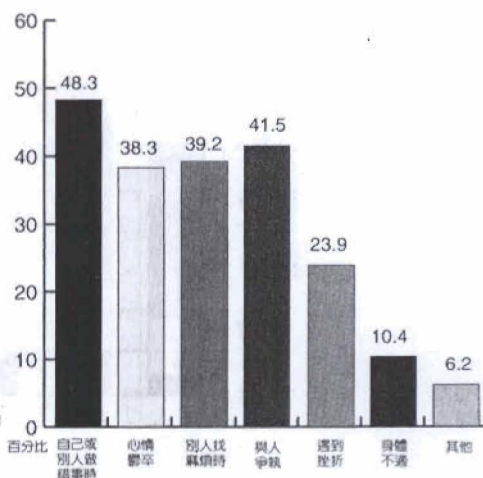
表二 受試者最常生氣的場所之分佈



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

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。

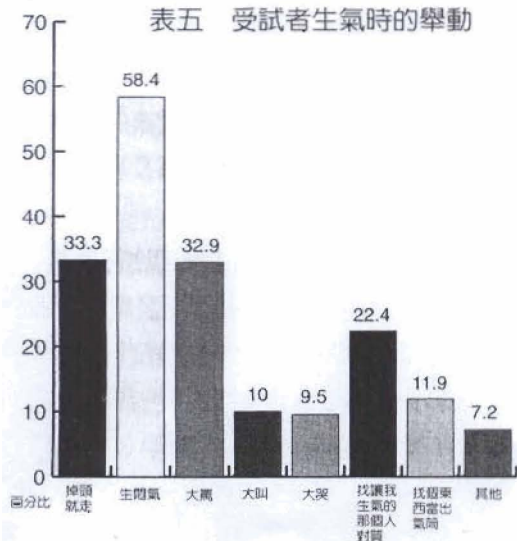
· 近五成民衆因自己或別人做錯事生氣

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。

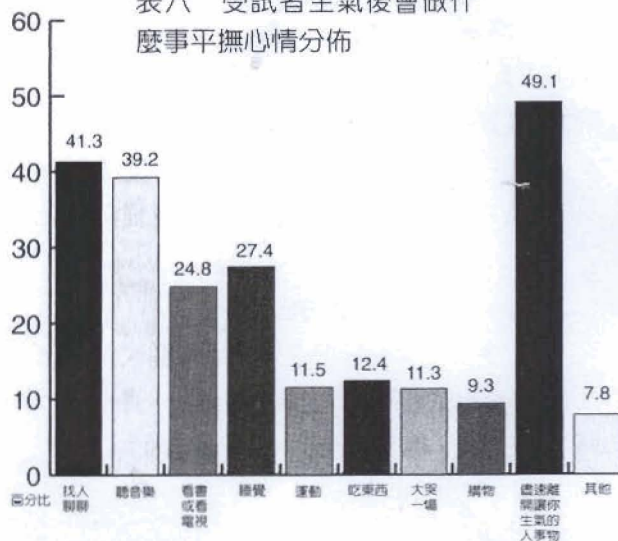
· 近六成民衆生悶氣

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，

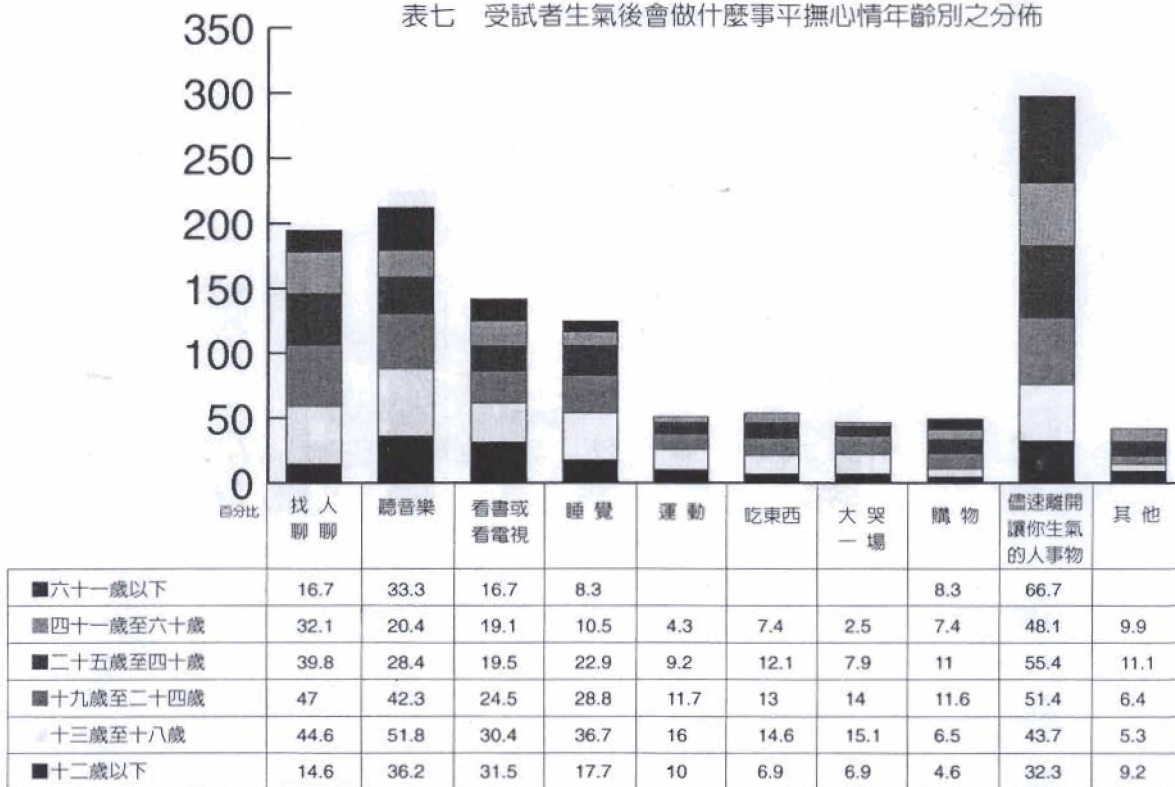
表五 受試者生氣時的舉動



表六 受試者生氣後會做什麼事平撫心情分佈



表七 受試者生氣後會做什麼事平撫心情年齡別之分佈



或對生氣抱持較負向的看法，認為生氣是沒修養、凡事以和為貴，故生氣當下會把怒氣放在心裡而「生悶氣」。至於兒童青少年階段反應較直接，有第二高比例會有「大罵」的舉動。

· 五成民衆生氣後會儘速離開現場

五、有五成的民衆生氣後平撫的方式是「儘速離開讓你生氣的人、事、物」（表六）。不同年齡很明顯會選擇不同方式讓心情平靜：十二歲以下兒童依序為「聽音樂」「離開生氣現場」「看書或看電視」；而十三歲至十八歲的青少年有五成以上選「聽音樂」，其次是「找人聊聊」。其他年齡層均以「離開生氣現場」、「看書或看電視」佔最高比例。是否從經驗法則中得知，離開生氣現場讓自己可以從另一個角度再次面對衝突或思考的問題，是讓自己情緒平靜的良方，或是因為眼不見為淨呢？

· 青少年生氣後，後悔佔最多

六、生氣後會有什麼感覺？以年齡來做區分，會發現兒童感到「生氣」佔最多，青少年階段以感到「後悔」佔最多，其他年齡生氣後的感覺為「難過」最多。（表七）

· 被發怒後，最多民衆感到難過

七、別人對你生氣後常有的感覺，最多民衆感到「難過」（43.1%），次為「委屈」（39.6%）；再次才為「生氣」（30.8%）。

· 每天生氣的民衆比較不快樂

八、每天生氣的民衆比不是每天生氣的民衆不快樂，身體心理健康上也有較多困擾（表八）。調查訪問後將情緒現象、身體及心理狀況用分數表示，情緒分數得分愈高表示心情較High、較快樂，得分低表示情緒低落；相反的，身體、心理狀況分數愈高表示身體健康、心理健康的困擾較多，得分較低則困擾較少。結果發現：每天生氣的民衆比不是每天生氣的民衆較不快樂，而且有較多身體健康的困擾，同時有憂鬱、焦慮，對別人有敵意及恐懼的現象。

· 十二歲以下兒童每天生氣的比例最高

九、將焦點放在每天生氣的民衆，單獨進行分析發現：以年齡區分，在幾個年齡層中十二歲以下的兒童每天生氣佔的比例最高（36.9%），在各項職業中以工職者（26.5%）與家管（25.0%）每天生氣所佔比例較高；軍

表八 受試者是否每天生氣在「情緒分數」與「心理社會功能分數」上之差異性T檢定

依變項	每天生氣		非每天生氣		T 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
情緒分數 (EM)	21.2699	4.164	23.5541	3.633	-10.62***
自我概念分數 (SC)	16.9006	3.592	18.1331	3.573	-5.96***
身體症狀 (SO)	9.1250	4.069	8.1640	3.080	5.11***
憂鬱 (DE)	14.0000	5.623	12.6262	4.586	4.99***
焦慮 (AN)	12.8239	5.474	11.1524	4.205	6.53***
敵意 (HO)	9.0028	3.669	7.0117	2.667	12.11***
畏懼 (PH)	8.5170	3.719	7.5749	2.928	5.32***
心理社會功能總分 (AL)	53.4688	19.290	46.5292	14.297	7.91***

***表示 $P < .001$ df=2317

全體人數=2321 每天生氣人數=352 非每天生氣人數=1969

職(4.5%)與自由業者(8.4%)每天生氣者比例最少。已婚(16.4%)比未婚(14.4%)有較高比例每天生氣，而離婚(33.3%)與喪偶者(37.3%)則有更高比例每天生氣，愈高的教育程度愈少比例每天生氣。此與社會的要求期待(讀聖賢書修養要愈好)、面對問題思考的多元化、解決能力，可找尋的資源接觸的資訊較廣，無形中也轉移生氣的必要性。

· 每天生氣者最多以「購物」撫平心情

十、每天生氣的民衆最常在「馬路上」生氣，最常對「同事」生氣，生氣的原因以「身體不適」佔最高比例，生氣當下以「大罵」、「大叫」舉動佔最高比例。生氣可視為有不同層次，每天生氣者對生活事件的反應較快，但不累積怒氣，氣過就算了，是較淺程度的生氣，另一種生氣，是與「心」交戰，深層的傷心、不滿、產生怨懟的怒氣。每天生氣者撫平心情的方式中以「購物」佔比例最高，其次是「看書或看電視」、「吃東西」，藉助對外物的轉移注意力，讓自己不再只專注於怒氣。生氣後的感覺比例高低依序為「生氣」、「舒服」、「愉快」。每天生氣者，被人發脾氣後的感覺以「快樂」佔最高比例，次為「生氣」、「害怕」。是否發脾氣的一方有生氣的反應，讓

每天生氣者反而有熟悉的感覺。

你怎麼看生氣？

生氣情緒是否也常發生在你的日常生活中，你是每天生氣的族群嗎？你對「生氣」的看法如何，有些受訪的老師說生氣有時是一種教導的手段，偶爾生氣會讓學生明確知道某些行為是不可行的。也有受訪的老闆說：生氣一下，員工的工作效率、謹慎度都提高了。

生氣是一種情緒，情緒本身沒有好壞，只是心理狀況的呈現，生氣並不是解決問題的方法，人不可能都不生氣，釐清生氣的原因，如何找出不同的處理方式，最重要的是不要讓怒氣沖昏頭，表現出令人遺憾的行為。另外當別人對你有怒氣時，何妨去探討他要表達的是什麼，讓怒氣不久留，畢竟「怒氣傷身」其來有自。



調查執行小組：龔德誠、黃麗婷、謝文清、張文光、沈嘉玲、蔡瑜文
調查方法：依立意抽樣法，針對大台北區連鎖咖啡店及速食店消費者，進行問卷訪談，有效樣本為2321份。

問卷內容分為三部份：

1. 怒氣問題現況。
2. 情緒與自我概念現況。
3. 心理社會功能量表，經專家效度評估後施測。