

CẨM NANG KỸ NĂNG SỐNG KHỎE VỚI STRESS · SỐ 7

# Kiểm soát cơn giận — trước khi nó kiểm soát bạn

Dành cho những ai từng nói hoặc làm điều khiến mình hối hận trong 90 giây nóng giận — rồi mất 9 ngày để sửa chữa.

## TRONG TÀI LIỆU NÀY:

- Quy luật 90 giây: cơn giận sinh hóa chỉ kéo dài hơn một phút
- Bộ hạ nhiệt khẩn cấp: STOP, nước lạnh, xả vận động
- Tìm cảm xúc "nấp sau" cơn giận — và vì sao điều này thay đổi mọi thứ
- Kịch bản 4 bước nói ra sự bức bối mà không đổ vỡ quan hệ

~8 trang • đọc 15 phút • dễ thực hành

**Biên soạn: Đội ngũ chuyên gia Inner Mind**

Cố vấn chuyên môn: ThS.BS Phạm Văn Dương

innermind.vn — Tài liệu giáo dục tâm lý, không thay thế chẩn đoán hay điều trị chuyên khoa.

## Quy luật 90 giây

Đây có thể là điều hữu ích nhất bạn đọc hôm nay: về mặt sinh hóa, một cơn giận chỉ "sống" trong cơ thể khoảng 90 giây. Sau đó, thứ giữ nó cháy tiếp... là suy nghĩ của chính ta.

Khi có điều gì đó chạm ngòi, cơ thể bơm một đợt hóa chất: tim đập nhanh, cơ căng, mặt nóng. Đợt hóa chất này tự tan sau hơn một phút — NẾU ta không "tiếp nhiên liệu" bằng cách phát lại tình huống trong đầu ("Sao nó dám!", "Lần nào cũng vậy!"). Mỗi lần phát lại là một đợt hóa chất mới.

Vì vậy chiến lược gồm hai phần: **(1) sống sót qua 90 giây đầu tiên** mà không nói/làm gì bốc đồng, và **(2) không tiếp nhiên liệu** sau đó. Toàn bộ cảm nang xoay quanh hai việc này.

### Kiểm soát cơn giận KHÔNG phải là nén giận

Nén giận là nuốt vào — và nó sẽ tìm đường ra bằng cách khác (cáu bẳn, mỉa mai, đau dạ dày, bùng nổ to hơn). Kiểm soát là: cảm nhận cơn giận, không hành động bốc đồng theo nó, rồi bày tỏ điều cần nói một cách hiệu quả. Cơn giận là tín hiệu có giá trị — vấn đề chỉ là cách ta phản hồi tín hiệu đó.

# Sống sót qua 90 giây đầu: bộ hạ nhiệt khẩn cấp

## STOP — khoảng dừng cứu vãn tình thế

- 1 S — Dừng lại**  
Đứng yên. Chưa nói gì, chưa gõ gì, chưa quyết định gì. Miệng đóng, tay rời bàn phím.
- 2 T — Lùi một bước**  
Rời khỏi hiện trường vài bước hoặc vài phút: "Tôi cần một chút, mình nói tiếp sau 15 phút nữa." Khoảng cách vật lý = khoảng cách cảm xúc.
- 3 O — Quan sát**  
Cơ thể mình đang thế nào? Tim đập? Hàm nghiến? Chuyện gì THỰC SỰ xảy ra — và mình đang suy diễn thêm gì?
- 4 P — Hành động có cân nhắc**  
Tự hỏi câu quan trọng nhất: "Hành động nào làm mọi chuyện TỐT LÊN — hành động nào làm TỆ ĐI?" Rồi mới chọn.

## Khi cơn giận lên đỉnh — dùng cơ thể, dùng dụng lý lẽ

- **Nước lạnh:** nín thở, úp mặt vào nước lạnh hoặc áp khăn lạnh lên mặt 30 giây. Phản xạ sinh học hạ nhịp tim nhanh hơn mọi lời tự nhủ. (Thận trọng nếu có bệnh tim mạch.)
- **Xả vận động:** cơn giận là năng lượng dồn ứ — chạy tại chỗ, hít đất, đi bộ thật nhanh 5 phút. Đốt hết "nhiên liệu" thì lửa tự tắt.
- **Thở ra dài:** hít vào đếm 5, thở ra đếm 7, mười nhịp. Hơi thở ra dài là "phanh" sinh học của cơ thể.

### Mẹo cho tin nhắn và email

Quy tắc vàng: viết gì cũng được — nhưng KHÔNG BẤM GỬI trong cơn giận. Viết hết ra (xả rất tốt!), lưu nháp, đặt hẹn 1 giờ sau đọc lại. 9 trên 10 lần bạn sẽ viết lại — và biết ơn chính mình.

## Cảm xúc nấp sau cơn giận

Đây là bí mật nghề nghiệp của các nhà trị liệu: **cơn giận hiếm khi đi một mình**. Nó thường là "vệ sĩ" đứng chắn trước một cảm xúc mềm hơn — bị tổn thương, sợ hãi, xấu hổ, thất vọng, cảm giác không được coi trọng.

Bề mặt (cơn giận nói)	Bên dưới (cảm xúc thật)
"Sao anh dám nói với tôi như thế!"	Mình cảm thấy bị coi thường, không được tôn trọng.
"Cô ta lúc nào cũng trễ hẹn!"	Mình cảm thấy mình không quan trọng với người này.
"Con làm hỏng hết mọi thứ!"	Mình sợ — vừa hoảng hốt vì suýt xảy ra chuyện nguy hiểm.
"Đừng ai động vào việc của tôi!"	Mình kiệt sức và sợ bị đánh giá là làm không tốt.

Vì sao điều này thay đổi mọi thứ? Vì khi bạn nói từ cơn giận ("Sao anh dám!"), người kia phòng thủ và phản công. Khi bạn nói từ cảm xúc bên dưới ("Anh nói vậy làm em thấy bị coi thường"), người kia có cơ hội lắng nghe. **Cùng một vấn đề — hai kết cục hoàn toàn khác.**

### 1 Bài tập "hỏi xuống một tầng"

Sau mỗi cơn giận (khi đã nguôi), tự hỏi: "Ngay trước lúc nổi giận, mình đã cảm thấy gì? Điều gì bị đụng chạm — lòng tự trọng, nỗi sợ, sự công bằng, cảm giác được yêu thương?" Viết ra một dòng.

### 2 Tìm mẫu số chung

Sau 5-7 lần ghi, đọc lại: cơn giận của bạn thường bảo vệ điều gì? Biết "điểm nóng" của mình là đã đi được nửa đường.

# Nói ra sự bực bội mà không đổ vỡ: kịch bản 4 bước

Khi đã hạ nhiệt (chờ ít nhất vài giờ với chuyện lớn), dùng khung 4 bước này để nói chuyện:

- 1 Mô tả sự việc — chỉ sự thật**  
"Hôm qua em nhắn 3 tin mà đến tối anh mới trả lời." (Không phán xét: KHÔNG nói "anh vô tâm", "anh chẳng bao giờ quan tâm".)
- 2 Nói cảm xúc của mình — từ "tôi/em"**  
"Em cảm thấy mình không quan trọng, và thấy tủi thân." (Cảm xúc của mình thì không ai cãi được — khác với lời buộc tội.)
- 3 Nêu điều mình cần — cụ thể**  
"Em cần anh nhắn lại một câu, dù chỉ là *anh đang bận, tối nói nhé*." (Cụ thể đến mức làm được ngay.)
- 4 Mời người kia cùng tìm cách**  
"Anh thấy sao? Có cách nào phù hợp với cả hai không?" (Biến đối đầu thành cùng một phe giải quyết vấn đề.)

## Ba điều phá hỏng mọi cuộc nói chuyện

Từ "luôn luôn" và "chẳng bao giờ" (kích hoạt phòng thủ ngay lập tức); lồi lại chuyện cũ không liên quan; và nói khi một trong hai người còn đang "nóng máu". Chờ nguội không phải là thua — là khôn.

## Kế hoạch phòng ngừa: đừng để "bình xăng" cạn

Cơn giận bùng nổ nhất khi bạn đói, mệt, thiếu ngủ, hoặc đã căng sẵn cả ngày. Người kiểm soát cơn giận tốt không phải người "gồng" giỏi — mà là người giữ bình xăng đầy:

- Ngủ đủ — thiếu ngủ là "chất dẫn cháy" số một của cơn giận.
- Không để mình quá đói vào các khung giờ để căng thẳng.
- Vận động 20–30 phút hầu hết các ngày — van xả áp định kỳ.
- Biết trước "điểm nóng" của mình (từ bài tập trang trước) và chuẩn bị kịch bản cho tình huống đó.
- Có sẵn một câu "thoát hiểm" đã tập trước: "Mình cần vài phút, rồi mình nói tiếp nhé."

*“Bạn không chịu trách nhiệm cho tia lửa đầu tiên — nhưng bạn có quyền chọn không đổ thêm dầu.”*

### Ghi nhớ mang theo

Cơn giận là cảm xúc bình thường và có giá trị — nó báo cho bạn biết điều gì đó quan trọng đang bị đụng chạm. Mục tiêu không phải là hết giận, mà là: 90 giây đầu không làm gì bốc đồng, tìm ra cảm xúc phía sau, và nói ra điều cần nói theo cách người khác nghe được.

## Khi nào bạn nên tìm hỗ trợ chuyên nghiệp?

Các kỹ thuật trong tài liệu này là công cụ tự trợ giúp có cơ sở khoa học. Tuy nhiên, hãy cân nhắc gặp chuyên gia tâm lý khi:

- Cơn giận bùng nổ thường xuyên (nhiều lần mỗi tuần) và ảnh hưởng đến công việc hoặc các mối quan hệ thân thiết.
- Bạn từng đập phá đồ đạc, hoặc lo sợ mình có thể làm tổn thương người khác khi mất kiểm soát.
- Sau cơn giận thường là cảm giác tội lỗi, xấu hổ nặng nề — vòng lặp giận rồi hối hận cứ tái diễn.
- Cơn giận đi kèm các dấu hiệu khác kéo dài: mất ngủ, buồn bã, căng thẳng liên tục.

### Tìm hỗ trợ không phải là yếu đuối

Đó là một quyết định dũng cảm và khôn ngoan — giống như đi khám khi cơ thể đau. Tâm trí của bạn cũng xứng đáng được chăm sóc bởi người có chuyên môn.

## Về Inner Mind

Inner Mind là trung tâm chăm sóc sức khỏe tinh thần với đội ngũ chuyên gia tâm lý được đào tạo bài bản. Chúng tôi đồng hành cùng bạn qua tham vấn cá nhân, trị liệu cặp đôi - gia đình và các chương trình kỹ năng ứng phó căng thẳng.

### Đặt lịch tham vấn cùng chuyên gia

Website: <https://innermind.vn/> | Hotline/Zalo: 0974 095 563

Fanpage: Trung tâm tâm lý Inner Mind

Cố vấn chuyên môn: **ThS.BS Phạm Văn Dương**

Miễn trừ trách nhiệm: Tài liệu này chỉ mang tính giáo dục, không thay thế chẩn đoán hay điều trị y khoa/tâm lý. Nếu bạn đang trong tình trạng khủng hoảng nghiêm trọng hoặc có ý nghĩ làm hại bản thân, hãy liên hệ ngay chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc người thân đáng tin cậy để được hỗ trợ kịp thời.

© Inner Mind. Nội dung tham khảo bộ kỹ năng Chịu đựng căng thẳng (Distress Tolerance) trong Liệu pháp Hành vi Biện chứng (DBT).