

<<怒气与攻击>>

图书基本信息

书名：<<怒气与攻击>>

13位ISBN编号：9787108018090

10位ISBN编号：7108018098

出版时间：2003-01

出版时间：三联书店

作者：维雷娜.卡斯特

译者：章国锋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<怒气与攻击>>

内容概要

您是怎样排遣您的怒气的？

您是否把您的怒气发泄到别人身上 人人都可恨，惟独您自己没有过错？

您是否经常成为别人发泄怒气的对象？

您是怎样解释使您生气的事情的？

倘若有人说了使您不高兴甚至伤害您的话，从而使气氛变得很紧张，您是怎样处理的？

压抑生气的情绪并不可取，可以尝试利用生气的想像，发泄出郁积于心头的不快，从而调节你的自我价值。

<<怒气与攻击>>

书籍目录

引言怒——一种令人感兴趣的情感一、作为情感场的“怒”由愤怒而引发的攻击怒——高兴的反面怒的诱因概念解释：生气、恼怒、愤怒、仇恨愤怒的爆发情感的控制怒的根源——我们自己二、怒的功能三、怒的溯源四、怒的想像怒的想像与自我价值感怒的想像及其互动作用怒的想像——重建自恋的内心平衡破坏性的怒的想像作为忧虑想像的怒的想像生气想像作为对害怕的抗拒忧虑想像中的生气五、怒与攻击障碍六、各种发怒方式的深层心理背景七、正义感八、愧疚感九、争吵十、语言的力量十一、不妥协十二、发怒和攻击的建设性处理十三、性别差异与发怒方式的差异十四、攻击理论与暴力十五、涉及暴力问题的一篇论文结束语

<<怒气与攻击>>

章节摘录

今天，倘若我们询问成年人引起他们发怒的原因，他们几乎异口同声地回答，是他们的自我价值感受到了伤害。

这种伤害他们可以感觉到，损害了他们的人格。

或者，他们不得不与周围的人向他们提出的要求抗争，他们觉得这些要求是不合理的，自己被别人利用了。

还有一些人抱怨身体的距离遭到侵犯，别人对他过于亲近，而他觉得这种亲近难以忍受。

自我价值遭到攻击的这些现象，虽然很早便进入了怒的研究者的视野，但直到今天，它们才具有核心的意义。

我们之所以发怒，首先是因为我们人格的完整性受到了伤害，不被别人尊重，使我们感到有必要重新确定和重新划定我们的边界，从而使它也能得到别人的尊重。

怒是一种促使人澄清自己与别人的边界，重建自己与别人的正确距离的情感。

作为人，我们有一种本能的自我扩张的倾向，即总是想扩大自己的边界。

一旦在这方面遇到阻力——由于所有人都存在着同一种倾向，遇到阻力是逻辑上的必然——我们就会生气。

此外，保持我们的边界，别人未经允许不得越过这一边界，对于我们来说是十分重要的。

不过，当我们认为应该得到的东西未能得到，即我们的权利受到伤害时，我们也会生气。

我们往往习惯于在人与人的相互关系方面保持一定的限度。

这也是我们设定的一种边界，一旦这条边界被侵犯，我们便会生气。

特别在信任感丧失或陷入危机时，我们便会作出生气甚至愤怒的反应。

当别人向我们提出某种要求，而我们不愿满足这一要求，觉得这是一种越界行为时，我们同样会生气。

生气促使我们意识到自我的边界，促使我们反复考虑如何重新调整这一边界。

总而言之，它与“边界冲突”有密切的关联，而“边界”在这里应该理解为个人的内心人格，与国家或民族的边界没有任何关系，尽管后者也可以作这样的解释。

使人生气的事件是不经常发生的。

这类事件总的说来，可被看做对边界的侵犯，其方式形形色色，其种类层出不穷。

使人生气的事情实在太多了。

你们可以问一问自己，有哪些事情曾经惹你们生气。

我们可以把让人生气的经验加以归纳和分类：被别人贬低的感觉；被别人忽视的体验；与别人关系中的不安全感；受到侮辱的体验；被别人谩骂；过分受到别人的关注；受到不公正的待遇；觉得自己被别人利用；被人故意伤害；生活机遇被剥夺；有权得到的东西未能得到。

此外，与我们个人没有多大关系，但它却损害了一种我们认为重要和正确的价值的事情，也会引起我们的愤怒。

例如，我们可能会对那些不按照我们的想像行事的政治家感到愤怒。

在许多情况下，我们之所以生气，是别人的行为违反了我们的愿望，违反了我们的道德和行为准则。

规则的破坏是引起人们愤怒的重要原因，特别是当我们努力维护的规则不被别人遵守时，我们会更加生气。

许多规则只是在遭到破坏后，我们才会意识到它们的重要性。

规则的破坏会引起我们的反感，我们会说，这不正派，不公平。

身体受到的攻击，如遭到殴打、其他方式的非意愿的身体接触、身体距离过近等等，也会引起我们的愤怒。

因此可以说，凡是妨碍或影响人的自我保存和自我发展的事情，不论它们是身体的、心理的还是社会的，都是引发生气和愤怒的原因。

而应对生气和愤怒的可能方式之一，便是敌对行动。

敌对行动是否付诸实施以及怎样付诸实施，一般说来，取决于阻碍我们自我保存和自我发展的人和事

<<怒气与攻击>>

对于我们的的重要性，取决于我们自我价值感的状况或我们自身的状况。

一个人若经常发怒，说明他希望通过发怒来改变他的生活处境；相反，一个人假如从不发怒，那他一定是对生活失去了信心。

发怒是心理能量的释放。

当然，发泄愤怒，处理使自己感到愤怒的事情，绝不仅仅意味着采取敌对行动，而是包含了多种行为的可能性。

首先，生气和发怒使正常的关系突然中断。

一旦我们发怒，无论我们是否承认，都会使平时维持的关系变得紧张，从而使交往中止。

这迫使我们去思考究竟发生了什么事，我们会向自己提出以下问题：我是否应该把自己的愤怒发泄出来？怎样发泄？我应当采取什么行动？于是，生气或发怒可能导致轻微的碰撞或是激烈的冲突。

无论这种碰撞或冲突的激烈程度如何，都会促使双方审视相互间的界线，或维护自己的边界不受侵犯，或重新划定彼此间的界线。

然而，遗憾的是，冲突往往导致越界行为。

这种越界并不一定意味着战争，而仅仅说明，冲突双方都在考虑，如何调整相互间的界线，在特定情况下，什么对自己来说是最重要的，对方的意图是什么，怎样才能找到一种解决办法。

既然生气和愤怒是人的一种基本情感，那么，人与人之间摩擦便是再平常不过的事了。

倘若我们把和谐宁静的关系看得很重要，那我们就必须找出使我们生气和发怒的原因是什么。

生气和发怒不仅向我们提供了防止冲突的可能性，而且使我们能够正确地处理并解决冲突。

例如，某人生气可能使另一个人明白，自己过多地干涉了对方的个人事务，从而引起了对方的反感。

这也许会促使他改变自己的行为方式，带来了改善彼此之间关系的可能。

生气和发怒的意义在于，它使现状不断发生变化，最大限度地促进着人的自我保存和自我发展。

它是同某个“你”的对话，而这个“你”所追求的同样是最太限度的自我保存和自我发展。

生气和发怒蕴含着改变现状的能量。

生气和发怒给我们以力量，使我们紧张和激动，我们感到一种冲动，要“发泄”我们的怒气，因此，我们挥舞拳头、叫喊，为的是让对方明白，有什么事情使自己不能忍受，必须立即改正。

不过，生气和愤怒也可能转化为软弱无能的感觉，而这种感觉又与从愤怒中产生的畏惧和想像联系在一起。

从愤怒中产生的想像在这里起着十分重要的作用：在想像中，我们会对使我们生气的人的真正意图进行猜测。

一般说来，我们会对对方的行为动机作出判断，弄清楚对方是否对我们怀有敌意，用心险恶。

倘若我们肯定对方并无恶意，我们就会安静下来。

相反，假如断定对方的行为存心与我们为敌，我们就会继续发挥我们的想像力，将对方的意图描绘得十分具体。

例如，当对方在一件很重要的事情上，对我们的请求不予回答，保持沉默，我们便会说，他(或她)等待我们跪下来求他(或她)——这显然仅仅是我们的想像，当然也与我们的经验有关。

至于我们会不会这样做，那是另一个问题。

但我们无论如何会努力想像出对方保持沉默究竟想达到什么目的，从而越来越生气。

这时，我们会考虑我们应该采取何种态度，何种行动来回应对方。

这类想像是一种过程性的想像，涉及的是初始行动所引发的进一步行动，以及这种行动引起的连锁反应。

对方的行动使我愤怒，从而促使我采取行动，我的行动又会引起对方的愤怒，促使对方采取进一步的行动，如此等等。

别人出言不逊使我愤怒，我在想像中会将一杯咖啡泼到他的脸上，他可能会打我一个耳光，而我又该怎么做？这类关于过程的想像将一直继续下去，直到我们冷静下来。

不过，在现实生活中，想像中的场面会不会出现，关键在于我们是否将我们本能的反应付诸行动。

愤怒的想像来自于改变现状的愿望和意图。

<<怒气与攻击>>

自然，在日常生活中，我们很少将这种想像付诸实践，在大多数情况下，我们都会主动撤退，独自化解受到的伤害和由此产生的愤怒。

通常，建设性化解冲突的做法并不是人们的首选，尽管达成和解与妥协对双方都有好处。

人们首先想到的几乎都是报复，用身体或语言的敌对行动去伤害对方。

不过这种报复也可能采取较为体面的方式，即被动攻击的方式。

例如，对对方采取不予理睬、不屑一顾的态度。

被动攻击一般说来比主动攻击要温和一些，往往不被看做是一种攻击。

但我认为，它实际上比主动攻击更为阴险，因为后者是公开的、易于察觉的，因而容易对付。

在轻微生气时，人们比较容易排遣自己的不快，从而避免摩擦、冲突或心情压抑。

一种情感只要和激动和紧张联系在一起，这种情感就会变得十分强烈。

特别是当它引起的激动使人内心痛苦时更是如此。

生气和发怒不但使人痛苦，而且也能使人感到轻松，或部分感到轻松。

一般来说，生气是身体的体验，甚至完全是身体的体验。

有些人在生气和发怒时突然会感到头疼，或呼吸困难，或浑身发痒，或身体痉挛。

经常以非建设性方式处理生气的人，在发怒时往往会肌肉痉挛，别人可以看到他们牙关紧咬，两唇紧闭，整张脸看上去有些变形。

这些人生气时的表情同嫉妒有点相似，因此，嫉妒有时也可以称为“嫉妒恨”。

避免生气和生气引起的情绪激动是可能的，这时，身体会将未经处理的怒气强压下去，并且产生一种自我怜悯的心情，以放松和麻木自己的身体。

这有时是非常有害的。

比如，有的人通过酗酒来“浇灭”自己的怒气，用酒精麻醉自己。

此外，还有人采取害处较小的办法——忘掉烦恼——来排遣自己的怒气：或蒙头大睡，或长时间运动，或给自己做一顿可口的饭菜。

压制怒气的另外一种方式与被动攻击有些相似，那就是自我解嘲。

有些人试图采取超脱的立场，生气时会对自己说“我不同你生气”，并表现出不屑于争吵的态度。

不过，这并不是说他们真的不生气，他们只不过把怒气藏在内心罢了。

我们将愤怒发泄出来，究竟想达到什么目的呢？可以说，我们的期待相当广泛。

使我们生气的人应当明白，他的行为对我们造成了损害，必须加以改变，向我们承认错误，表示道歉，并弥补我们的损失。

这意味着：如果所有人都按照我们的想像和规则行事，我们就不会生气，也找不到生气的理由。

生气一方面是为了表达我们的情感：我们向使我们生气的人表明，在同对方的关系中，我们所理解的相互尊重原则遭到了破坏，而这一原则必须立即得到恢复。

假如这样的生气表达被对方所接受，我们与对方的关系就会得到建设性的恢复和改善。

然而，愤怒表达另一方面也包含了力量的展示和权力的要求。

它的潜台词是：“我就是事物的尺度，所有人都必须适应我的尺度，按照我的标准行事，否则我就要发怒。”

接下来的意思是：“或者你像我一样行事，或者惹我发怒。”

一旦这种方式的愤怒表达被拒绝，愤怒就会升级，并且传染给对方，从而引发更大的愤怒。

因此，我们说，由发怒而引起的冲突是一场“权力斗争”，既有攻击的一方，也有受害的一方。

冲突双方常常不知道，自己究竟是攻击者还是受害者。

由于愤怒的升级，双方的关系急剧恶化，信任彻底丧失，直至再也无法和平相处。

这时候，生气和发怒的目的——改变这种关系中的不正常状况——再也无法实现，而生气便成了每一方自己的事情了。

不仅西古什，而且当代许多学者也对人的“非人化”或“物化”，即“工具化”、“标准化”、“纪律化”提出了尖锐的批评。

其中较为突出的是弗洛姆。

在1943年至1964年的著作中，他对这个问题作了大量论述，并提出了恋尸癖和好尸癖的概念。

<<怒气与攻击>>

恋尸癖和好尸癖，原本是医学术语，指的是一种精神疾病，一种性变态。

患有恋尸癖和好尸癖的人对已经死去的人有一种病态的留恋，执意同他(或她)的尸体生活在一起，与它进行性交。

不过，弗洛姆将这一概念从原有的语境中抽出来，用以形容当今社会的一种普遍倾向。

在他看来，有恋尸癖的人厌恶生命，仇恨一切有生命的东西，相反，却对死亡和失去生命的东西有一种特殊的向往和爱恋。

他们生活在过去和对过去的怀念之中，喜欢黑暗和坟墓、疾病、腐朽和肮脏。

正因为如此，他们崇尚暴力，试图用暴力来摧残和毁灭一切有生命的事物，特别是人的生命，因为，暴力归根结底是一种摧毁欲，一种戕害生命的力量。

“生命的本质是一种结构性和功能性的生长和变化，但恋尸癖者却对所有正在生长的事物怀有仇恨，他们致力于把一切有生命的事物变成死的‘物’(这让人联想到西古什所分析的‘物化’概念)，把情感、思想、理想都视为可憎的。

”这类人恐惧生命，因为，有生命的事物是难以控制、无法支配、不可预见的，为了满足自己的主宰欲和毁灭欲，他们于是想扼杀一切正在生长、变化的东西，为的是让世界静止下来，变得一片死寂。

而在有生命的事物中，人是最复杂、最完美的造物，人的生命是最值得珍视的。

弗洛姆认为，与上述倾向相对立的是“生的价值取向”，即热爱生命、保护生命、维护生命权利的愿望和意志。

这一倾向应当说在社会中占据主导地位，反对死亡、暴力和战争，争取和平、人的全面发展、人与人和谐相处的努力，便是其具体的表现形式。

然而，在工业社会中，每一个人在物欲和私利的驱使下，都变得极其冷漠和自私，人与人处在激烈的竞争之中，彼此的关系像狼一样。

相互同情、互相帮助的道德风尚不复存在，传统的生活价值早已解体。

不仅如此，现代社会的惟功利原则也导致“理性”的异化和工具化：人仅仅着眼于“利益关系”，把是否能为自己带来利益视为惟一的衡量尺度。

为了获取利益可以无视道德，无视他人的权利和生存需要。

不仅在国际政治而且在人际关系中，以强凌弱、弱肉强食已经成为通行的原则。

人与人、种族与种族、宗教与宗教、民族与民族、国家与国家之间的敌意、冲突、伤害甚至杀戮愈来愈频繁、加剧。

应当说，当今世界日益明显并蔓延的暴力的根源恰恰在于此。

正因为如此，我们在对暴力进行探讨时，绝不可忽视这样一个问题：暴力的根源究竟是什么。

弗洛姆的论述显然具有启示意义。

<<怒气与攻击>>

编辑推荐

读本书之前，我们可以先考虑几个问题，我们可以简短地回答，也可以不回答。
我们还记得最近一次生气的情形吗？
如果记得，我们是怎样对待它的？
将它抛在脑后？
装出一付根本不生气的样子？
我们向别人谈到过使我们生气或让我们受到伤害的事情吗？
我们是否积极地化解了它？
或者，由于生气而跑了一次步？
我们有没有想办法调整我们的情绪？
或者，干脆什么也不做，等气自然而然地消掉？
想知道答案吗？
一起看书吧。

<<怒气与攻击>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>