

<<不愤怒的世界>>

图书基本信息

书名：<<不愤怒的世界>>

13位ISBN编号：9787506035132

10位ISBN编号：7506035138

出版时间：2009-6

出版时间：东方出版社

作者：[美]罗伯特·亚伦

页数：162

译者：许晋福

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>

<<不愤怒的世界>>

前言

“你听起来好残忍。

”在我刚刚接手处理个案时，我的督导有一次在听完我为客户作咨询的录音带后送给了我这句评语。我很难过，因为，他说得没错，我的语气听起来的确有点刻薄。

想当初之所以攻读心理学，部分原因跟我饱受精神虐待的童年生活有关。

我的父亲性情暴躁，而且愤怒随时都可能毫无预警地爆发。

记得在我10岁左右，有一天，我的父亲不小心用榔头敲到了大拇指，痛得高声咒骂了几句，其愤怒的火力是如此强大，让我几乎从地上弹了出去。

多年后，我上了大学，也接受过数年的心理治疗，但说话的语气却俨然是我父亲的翻版——虽然没那么可怕，但确实是残忍的。

不只是我，我的母亲与妹妹对父亲的暴躁脾气也同样感到恐惧万分，因为，她们随时都有可能遭到遗弃。

我的母亲身无一技之长，因此从来不敢顶撞丈夫，以免像她妹妹一样被丈夫抛弃。

天啊！

真难想象她当初是怎么撑过来的。

我的父亲，只要任何事情不顺他的心就会火冒三丈，问题是，我们怎么可能每一次都能够预知他的心意？

记得有一次，他做了笔大生意，晚上回到家时得意洋洋，但一看到餐桌上的晚餐，便将它们全都扔进客厅，还坚持以后每天晚上非牛排不吃。

每一次他发过脾气以后，我们家会一直笼罩在可怕的寂静当中，多日后才逐渐恢复生气。

然而，此刻的我，一个二十五六岁、前程似锦的心理学家，说话的口气怎么会如此严厉、如此苛刻呢？

我该怎么办？

于是我继续接受治疗。

另一方面，我也感染了当时的时代精神，变得崇尚自由、追求自由恋爱，但同时也否认了自己的愤怒。

可是，不晓得为什么，我的女朋友一个接着一个离开我，说我是个刻薄的人。

什么？

我当时实在无法相信她们的“指控”。

但是现在，我了解了。

我们很容易为自己的愤怒找出合理的借口，再把问题怪罪到别人身上——“我会生气还不是因为你做了什么”。

由于我父亲的暴怒，让我意外跨入了心脏医学的领域。

父亲第一次心脏病发，是在他46岁那年。

我不想步上他的后尘。

<<不愤怒的世界>>

内容概要

愤怒，人性中最黑暗、令人坐立不安的负面情绪。

一旦我们的生活受它所控制和影响，它将会伤害到我们的健康、破坏我们和亲人的关系，让我们更难得到幸福、健康的生活。

亚伦博士研究愤怒将近30年，他在临床经验中见识过愤怒的种种表现方式，也看到了愤怒如何成为一种负面遗产，从父亲传给儿子，或者从母亲传给女儿。

他指出愤怒的根源，并描述过多的愤怒会对身心造成什么伤害。

因此，他研究并实践出一套对策与工具，协助那些经常动怒的人控制心中的熊熊怒火。

本书将教导你学会用建设性的方式来表达自己的需求，并且让这些需求获得满足。

只要你有心打破愤怒在你身上和你家族中的恶性循环，你就能发现你愤怒的起因，并找出更有效的方式来满足你的主要需求。

为了你自己着想，也为了你所爱的人着想，你都应该学习克服愤怒，让这个在家族中代代相传的恶性循环能够画上句号。

<<不愤怒的世界>>

作者简介

罗伯特·亚伦（Robert Allan）愤怒管理方面的顶尖专家，尤其擅长透过愤怒管理来降低冠状动脉心脏病的罹患率。

在纽约—长老会医院 / 康奈尔大学韦尔医学中心（New York—Presbyterian Hospital / Weill Cornell Medical Center）担任心理学临床助理教授，在过去15年间经常就愤怒与压力等议题向媒体发表观点。于2002年获颁临床健康心理学界的大奖——提摩西杰夫瑞奖（Timothy A. Jeffrey Award）。

<<不愤怒的世界>>

书籍目录

编辑手语免疫愤怒病毒序第1篇 愤怒的因果 第1章 人为什么会愤怒 什么是愤怒？
婴儿的哭声里有答案 当成人遭遇失衡时就会愤怒 成人愤怒的生理基础——压力荷尔蒙 古老的战斗或逃跑反应能应付现代生活的挑战吗 环境如何影响我们表达愤怒的方式 健全的家庭也会生气
第2章 对愤怒的误解 对愤怒的误解影响我们表达愤怒的方式 古人如何看待愤怒 不愤怒会气炸吗
小贴士 愤怒的相关词汇 愤怒并非是天生的野兽 科学为理论奠定更坚实的基础 愤怒的世代遗传——有其父必有其子是真实的 对愤怒的误解会伤人 连我的太太和女儿也需要再教育 第3章 家中的愤怒完全藏不住 认同与模仿的过程 家有暴躁的父母：年幼的孩子会观察到什么 愤怒是会伪装的小贴士 男人比女人暴躁吗 小贴士 当孩子变得鬼鬼祟祟、偷偷摸摸时 愤怒的父母永远不认为自己是错的 小贴士 修补者 棍棒底下真能出孝子吗？愤怒是会遗传的 小贴士 愤怒何时会变成虐待 为什么有些人感受不到自己的愤怒呢 长远的影响：愤怒的童年影响我们一辈子的健康 朝目标迈进：有效的愤怒管理第2篇 打破恶性循环 第4章 亚伦博士的愤怒管理方程式 愤怒管理的有效起点 规则一：别急着发脾气，要冷静地回应 规则二：拒绝误解——谁说怒气不被宣泄就会“爆炸” 小贴士 千万不要在气头上发E-Mail或在对方的音信箱里留言 规则三：接受愤怒管理并不容易的事实 小贴士 愤怒的第一个误解 规则四：打破愤怒在家族间代代相传，须从父母做起 小贴士 愤怒的第二个误解 规则五：不要在生气时威胁要离开或抛弃对方 小贴士 愤怒的第三个误解 第5章 步骤一：辨识诱饵 你会在什么情况下上钩 生气的两大理由：不公平与无能 找出你的诱饵 小贴士 小心诱饵 小贴士 如何避开诱饵 有价值的诱饵记录簿 小诱饵 大诱饵 小贴士 火气太大，冷静不下来吗 上钩的话怎么办 小贴士 愤怒管理的三个步骤 第6章 步骤二：认清需求 尊重与体谅 家庭纠纷 小贴士 愤怒管理可以救命 小贴士 缺乏尊重和体谅 生气时不要做的事：不尊重会衍生更多的不尊重 领土问题 当界线受到侵犯时 小贴士 愤怒的另一重要起因：领土或界线遭到侵犯 另一种领土争夺战：独立VS亲密 小贴士 如何认清自己的需求 第7章 步骤三：满足需求 检视每一个事件 小贴士 需要和期望有何不同 如何直接处理你的需求 自私VS健康的自利 另一个有效的策略：反映 经常检视自己的需求 小贴士 如何面对正在气头上的人 第8章 愤怒管理的其他要点 忽略旧诱饵，建立新规则 中场休息的价值 小贴士 关于处罚孩子的几点提醒和建议 抽离的工夫 要如何知道自己正在否认 小贴士 你在否认自己的愤怒吗 迁怒的危险 找人谈谈好不好 检视我们的期待 愤怒管理的三大禁忌 第9章 创造一个“最佳愤怒”家庭 最佳的改变 灵活的反应系统：愤怒管理计划摘要 做好愤怒管理的三个步骤 最佳策略：开诚布公的好处 当长辈干涉你管教孩子时 小贴士 解决冲突的四个步骤 愤怒管理的最后一个阶段：知道何时该放手 离婚后的愤怒管理 面对压力的三种做法后记

<<不愤怒的世界>>

章节摘录

插图：第1篇 愤怒的因与果第1章 人为什么会愤怒周末快到了，黛比满心期待，因为，她老公保罗这个周末终于可以不用工作了。

黛比早早便做完分内的工作，离开公司，以便在孩子放学回到家以前享受几小时属于自己的时光。

然而，才踏进家门，她的好心情马上烟消云散。

她注意到电话录音机正闪着亮光，于是按下播放键，却听到她母亲的一长串抱怨，例如，她爸爸又忘了把驾照换发申请表寄去监理所。

也就是说，他们隔天必须麻烦黛比载他们去看医生。

为什么他们总觉得我应该任他们差遣或帮他们收拾残局呢？

黛比心中升起了怒火。

她跺脚踏入厨房，却又看到了另一件令她冒火的事：有人把牛奶罐放在厨房的灶台上，忘了放回冰箱；不用说，里头的牛奶一定馊掉了。

余怒还未消，她拆开邮件后又看到一个令她不悦的消息：催账公司通知，她家有一笔账款逾期未缴——保罗不是说他缴了吗？

在镇上的另一边，保罗也正在为了某些问题头大着。

上面交代下来说，有一份重要的报告必须在下周一以前修改完毕，好让客户过目。

唉。

难得的周末假期又泡汤了。

虽然可以将这份工作交给下面的人去做，但他不敢，毕竟，他上个月才在账目处理上不小心犯了个错，因此他最近的危机感比以前都还要强烈。

更何况，那个新来的家伙最近还因为贡献了什么创新的想法而得到嘉奖，输给他怎么行？

更糟的是，他心里很清楚，老婆要是知道他这个星期又不能休假了，肯定会暴跳如雷。

管他的！

那是她自己的问题。

她要求太多了！

可笑的是，她自己排不出时间来的时候又希望我能体谅。

哼！

待子女放学回到家，黛比已经快要火山爆发了。

“是谁忘了把牛奶罐放回冰箱里去的？”

”她咄咄逼人地问，“你们几个到底什么时候才能学会不乱丢衣服？”

每个人的房间都像猪窝一样，老要我帮你们收拾，我受够了！

”几个孩子才不在乎自己的房间是不是猪窝呢，他们这时候只想赶快躲回自己房里。

他们都见识过母亲大发雷霆的场面，因此他们知道，这时候最好溜之大吉，以免被台风尾扫到。

再晚一点，保罗也回到了家，这时候他的情绪同时处于防卫与挑衅的状态。

他告诉黛比，这个周末又得工作了，没办法，这是上司的要求，不然家里的那些账单谁来付？

“笑死人了！”

亏你还敢提，”黛比反唇相讥，“上次那张账单，你不是发誓说你已经缴了？”

才怪！

人家来催缴了！

你是白痴啊是不是？

这么愚蠢的错误你居然一犯再犯！

你知不知道跟一个这么无能的人生活在一起有多痛苦？

”战火眼看就要爆发；黛比的攻击火力越来越强，讲的话也越来越难听。

保罗终于压抑不了心中的怒气了，开始破口大骂：“×××！”

你为什么老这么歇斯底里？

账单被催缴又怎样？

<<不愤怒的世界>>

再补缴不就得了！

我们的信用等级绝对不会受影响的。

黛比，拜托你闭嘴好不好？

我今天一整天在公司处理了很多重要的公事，应付了好几个难对付的人，我不想回到家还要听你唠叨个不停。

我有时候真的很怀疑，我回这个家干嘛？

”在夫妇俩比赛着谁的叫嚣比较大声的同时，他们的子女则在楼上的房间里，试着对父母讲出来的这些恶毒字眼儿充耳不闻。

这些话他们已经听过不下数百回了，再听到一次他们完全不会感到意外。

假如你生长在一个充满愤怒的家庭，类似的场面你很可能见识过。

假如你此刻就生活在一个愤怒的家庭，你甚至可能经常参与这样的对话。

也许你想为家人提供一个充满关爱与滋润的环境，但真正发生在你家里的状况却不是如此；理想与现实之间的悬殊差异，让你觉得好痛苦。

或许，你有时候会发现你对子女说出了一些残忍的话，而这些话是你父母也曾经对你说过的。

你好困惑：为什么我要再一次经历这些痛苦？

为什么我有时候觉得-我正重演自己的过去，我正在把我父母曾经带给我的伤痛再一次施加在我的子女身上？

愤怒这全东西，会像棕色的眼珠子或红色的头发一样，在家族墨袋代塑传吗？

它跟基因有关吗？

会遗传吗？

又或者是后天学习来的？

我能够做些什么事来终结这所有的痛苦和折磨呢？

告诉大家一个好消息：你的生活，是可以不被愤怒所宰制的；你的子女，不是非得遭受这方面的痛苦不可；只要学会用更具建设性、更有效的方法来管理你的愤怒，愤怒在家族里代代相传的恶性循环是可以被打破的。

但是要做到这些，我们首先必须深入探究愤怒的本质，进而了解到，为何愤怒这种情绪经常遭人误解，为何大多数人总无法对它进行有效的管理。

什么是愤怒？

婴儿的哭声里有答案什么是愤怒？

这个问题乍看之下好像有点愚蠢。

谁不晓得愤怒是什么啊！

这种感受我们再熟悉不过了。

从轻微的烦躁到爆炸般的盛怒，都包括在内，总之，它就是一种让人很不舒服的情绪。

谁需要这种东西啊？

然而，纯粹从生物的观点来看，愤怒其实是一个好东西。

它就像痛苦或恐惧一样，是生理上的一种警告信号，提醒我们哪里不对劲了，需要留意再留意。

当你的脚踝感到刺痛时，代表你可能扭伤了，因此这股痛可以提醒你小心走路，以免加重伤势。

想想看，当我们碰触到热烫的炉子，手上要是没有产生痛感让我们迅速把手抽走，那该有多危险！

同样的道理，当我们走到人烟稀少的街上时，我们会感到害怕，因而加快脚步，想走到人多的地方，以确保安全。

因此，不管是痛苦还是恐惧，其所带来的不适感都会令我们意识到某个真实或潜在的问题，并促使我们去寻找解决之道。

愤怒的运作机制也相差不多。

从发展的角度而言，愤怒是生物体在其恒定状态遭受威胁时的一种自然反应；所谓恒定（homeostasis），指的是生物体在生理上力求稳定的倾向。

每当我们的稳定状态遭受威胁时，譬如肚子饿了、光线太亮、温度变化过大，我们的生理机制就会自动开始调节，以恢复其稳定感。

<<不愤怒的世界>>

举例来说，当你刚从一个暗暗的房间踏入阳光底下，你的瞳孔会立即收缩，好让眼睛适应光线的突然变亮；相反的，当你从户外走进黑漆漆的电影院时，你的瞳孔则会放大，好让更多光线进入眼里。觉得太热时，我们会流汗，因为这样可以降低皮肤上的温度；反之，天气太冷时我们会发抖，以节省体内热量的耗散。

这些简单的例子说明了，当外在的环境改变时，我们的身体会产生某些变化以恢复其稳定性；情绪的运用方式也相去不远。

比方说，当我们的身体产生不舒服的感觉时，我们会感到心烦气躁；当我们察觉到外在环境有威胁时，则会感到害怕或愤怒。

从婴儿时期开始，人类天生就懂得透过周围环境来满足自己的需求。

想想刚出生的宝宝，他最主要的生存目标是寻求舒适，也就是尽量增加快乐、减少痛苦。

婴儿和其他年龄段的人一样，会体验到各种来自内在、外在的正面及负面感觉。

一张柔软的毯子、具抚慰性的说话声音、被填饱的肚子，对他而言都代表着：活着是愉快的。我的需求都得到了满足。

然而，当婴儿感到饥饿或身体不舒服时，他只能运用他拥有的唯一工具来处理眼前的问题，那就是哭。

确实，婴儿的哭声是他和照顾者沟通的唯一方式，是他发声的唯一管道（尽管他还不会说话），透过这个管道，他可以让别人知道他的需求没有获得满足。

婴儿所感受到的不适感如果没有解除，他的哭声就会逐渐增强；如果帮忙的人一直没有出现，他的哭声就会从微弱的低泣变成嚎啕大哭。

各位应该都听过婴儿的哭声吧，想必你也同意，要对婴儿的哭声听而不闻非常困难，它会完完全全吸引你的注意力。

这便是愤怒的一个起源。

当婴儿感受到自己正处于不适状态时，他会开始哭，要是他的需求一再没有获得满足，他使用更响亮的哭声来表达抗议。

这种根源于婴儿期的愤怒是普世性的，存在于所有文化和所有情境当中。

此种从受挫到不适，再从不适到愤怒的过程，是成长过程中一定会发生的，每个婴儿一定都经历过。

可是，当婴儿的哭声得到响应时，会发生什么事呢？

某个关心婴儿的照顾者，比如说母亲，注意到了婴儿的啜泣声，于是开始一边发出轻柔的声音安慰他，一边用手轻轻拍抚。

她察觉到，婴儿会哭可能是肚子饿了、尿布湿了，或需要大人抱，于是她开始采取行动来解决问题，譬如喂他喝奶，或把室内的温度调整到更舒适的状态。

从婴儿的角度来看，他的稳定感恢复了，需求得到了满足，因此他觉得舒服、平静，他再一次达到了恒定状态。

当婴儿感到心满意足时，他们常常会从喉咙里发出愉快的咯咯声，这种声音，跟他们嚎啕大哭时那种极度焦虑的声音相比，简直有着天壤之别。

<<不愤怒的世界>>

后记

自从我那位治疗督导对我讲了那个可怕的评语“你听起来好残忍”之后，这么多年以来，在我花了这么多心血彻底研究愤怒以及愤怒管理之后，我现在的表现如何？

我12岁的女儿给我打了个“B”的成绩，我老婆则没说什么。

她太温柔了，连吵架这种事都要别人教。

有一次我们到日本，她在服饰店里打算挑一件袍子带回家送给她母亲。

“你买这个东西给她干吗？”

”我故意质疑她说，“你明明知道，你送她的礼物她从来没喜欢过。

”我太太没说什么，但是我看得出来，若希望她表达自己的意见，我需要推她一把，于是我站在她的立场上说：“我知道，你就是想买给她。

不管她喜不喜欢，你就是想送她礼物，因为她是你妈妈，对吗？”

”我希望通过这样的方式，可以让我太太学会用更有效的方式表达自己的意见。

（有趣的是，性情暴躁的男人常常会娶轻声细语的女人，或许是为了互补吧。

）事实上，我仍然会产生许多愤怒的想法和情绪。

公平和完美，是我极为重视的两样东西，任何状况只要不够公平、不够完美，都可能令我发火——或起码让我感到焦躁。

不公平和无能的情形，在现实生活里太多太多了。

还好，我多半能克制住自己想要给对方一点教训的冲动。

因为我知道，这样做一点帮助都没有。

绝大多数的时候，我不会把愤怒发泄出来，而会把怒气留给自己。

敏锐与圆融，是我们在解决各种引发愤怒的情况时很需要的两种特质。

然而，就算具备这两种特质，我们在生气时往往也很难将它们施展出来。

所以，我会等。

引发愤怒的状况，很多最后似乎都会自行解决，或变得不那么严重。

如果有什么问题真的需要讨论，我也会尽可能挑在最恰当的时机把它提出来。

这一点我不见得每次都做得到，但是很显然，这是我用来解决冲突的“最适”方式。

<<不愤怒的世界>>

编辑推荐

《不愤怒的世界》：愤怒是健康的杀手，是人际关系的红灯，是成功的绊脚石，是和睦家庭的原子弹，是我们继承的不良资产，也会是遗传后代的疾病基因。

科学管理愤怒，造就理想人生。

毕加索说过“学会像一个6岁的孩子一样作画，用了我一生的时间。

”这幅画就是一个6岁孩子画的他眼中的爸爸。

家有暴躁的父母，年幼的孩子到度会观察到什么？

看看这幅画，是不是让你不寒而栗？

！

你是否经常感觉到现在的孩子太难以管教？

你是否经常为你上小学的孩子而愤怒不堪？

你是否感觉到每次对无辜的孩子发怒后总是后悔？

你是否知道你今天的愤怒对孩子造成了什么影响？

你是否知道你今天的愤怒源于你父母的遗传？

你是否知道你今天愤怒的反面言传身教同样会遗传给你的孩子？

你是否经常因为拥堵的路况而愤怒过？

你是否因为“不公正”的社会现象而愤怒过？

你是否因为家人无意中的“恶语伤人”而愤怒过？

通过本书，你将能学会：找出愤怒的根源并加以控制——不用耍花招，不用吃药，也不用接受心理治疗；改善你和亲人、朋友及同事间的关系；打破愤怒的世代相传，避免将具杀伤力的行为模式传递给下一代；维护你的健康，降低你罹患冠状动脉心脏病等疾病的概率；给孩子树立好榜样，能有效解决家庭教育中如何言传身教的问题。

<<不愤怒的世界>>

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>