

调控愤怒情绪的实用技巧和策略



Anger Management FOR DUMMIES

系列

控制你的愤怒

(美) W. 道尔·金特里 著
(W. Doyle Gentry, PhD)

愤怒管理专家

临床心理学家

周景刚 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





系列

Anger Management FOR DUMMIES®

控制你的愤怒

(美) W. 道尔·金特里 著
(W. Doyle Gentry, PhD)

愤怒管理专家

临床心理学家

周景刚 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



对于你或你爱着的人而言,愤怒情绪算不算是一个问题呢?本书为你提供了许多实用且经过验证的技巧,供你了解自己的情绪、应对愤怒时刻,从而让坏情绪一扫而光。你会了解到如何在愤怒情绪到来前与之应对、如何控制愤怒情绪爆发、如何保持头脑冷静以及如何建立全新的健康的理念。

Wiley Publishing, Inc. 是“*For Dummies*”商标的独家持有人,本书使用经过 Wiley Publishing, Inc. 授权。

Original English language edition Copyright © 2007 by Wiley Publishing, Inc. All rights reserved. Including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

The simplified Chinese character edition Copyright © 2008 by China Machine Press. All rights reserved. This translation published by China Machine Press with arrangement by Wiley Publishing, Inc.

原版英文版 © 2007 by Wiley Publishing, Inc. 版权所有。该翻译版经过 Wiley Publishing, Inc. 的许可。

中文简体字版 © 2008 机械工业出版社。版权所有。机械工业出版社出版的翻译版经过 Wiley Publishing, Inc. 的许可。

Wiley, the Wiley Publishing Logo, *For Dummies*, the *Dummies Man* and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under license.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, *For Dummies*, the *Dummies Man* 以及相关商标标识由 John Wiley & Sons, Inc. 持有。未经许可,不得使用。

本书版权登记号:图字:01-2007-5838

图书在版编目(CIP)数据

控制你的愤怒/(美)金特里(Gentery, W. D.)著;周景刚译. —北京:机械工业出版社, 2008.8

(阿呆系列)

书名原文:Anger Management For Dummies

ISBN 978-7-111-24750-0

I. 管... II. ①金...②周... III. 愤怒-自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第118399号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:李新妞 责任编辑:安虹萱

责任校对:李莉 责任印制:杨曦

三河市宏达印刷有限公司印刷

2008年9月第1版第1次印刷

184mm×233mm·20.5印张·2插页·376千字

0001—6000册

标准书号:ISBN 978-7-111-24750-0

定价:45.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
销售服务热线电话:(010)68326294

购书热线:(010)88379639 88379641 88379643

编辑热线:(010)88379001

封面无防伪标均为盗版

译者序

“愤怒”是一个古老而大众化的命题。古今中外，每个人都有生气的时候，只是表达方式和生气的频率不一样罢了，有些人会忍而不发，而有些人则喜欢尽情地发泄；有人只是偶尔生气，而有人则每天都会怒气冲冲。可以说，“愤怒”是一种人之常情，是生活的一部分。然而，过度的愤怒会对一个人产生巨大的负面影响，它会影响一个人的身体健康和工作生活的各个方面，给自己和别人都带来伤害。每个人都希望能快乐幸福、心境平和，但愤怒的潮水会将这一切淹没。随着生活节奏的加快和工作压力的增大，愤怒已经越来越多地出现在我们的身边；另外，随着互联网的普及，人和人之间的交往也呈现出多层面、多样化的特点，人们获得信息的速度和广度也得到了惊人的提高，伴随着这一切，人和人之间的矛盾和冲突也越来越多，一个人生气的对象不再局限在身边，也不再局限在亲戚朋友中。如今，两个从未谋面的人也可能会发生激烈的言语争执，千里之外的某件事也可能让我们火冒三丈、怒气难消。我们得到了更多的信息，我们也得到更多的负面刺激；我们有了更多样化的交往，但我们也有了更多的生气对象。

人有各种情感，但“愤怒”往往会以更激烈、更具有破坏性的方式表现出来，所以自古以来，人们对于“制怒”一直很关心。然而对于这个问题，人们往往只有一种朴素的、模糊的认识，而这种认识常常是不科学的，甚至是误导性的。随着现代医学、生理学、心理学和社会学等相关领域的发展，越来越多的学者和研究人员开始用现代化的手段和实验科学的态度对待和审视这一古老的命题，从中得到了很多新的发现，对其有了更深入的认识。由于“愤怒”这种情感的大众性及其对工作、生活各个方面的重大影响，社会对如何“制怒”和如何更好地应对愤怒等知识有一种普遍和强烈的需求，所以这方面的一些新发现、新理论很快就和实践结合了起来，并逐步成为临床心理学的一个重要分支，即“愤怒管理”（Anger Management）。愤怒管理的内容不仅仅局限于传统意义上的“制怒”，而是有了更广泛的拓展。人不可能不生气，如果以不让人生气作为目标，那这种努力注定是没有意义的。实际上，愤怒管理不是不让人生气，而是怎样减少愤怒，怎样挖掘愤怒的原因，怎样认识愤怒，怎样建设性地表达愤怒，怎样面对别人的愤怒，以及怎样看待生活和这个世界，等等。在美国，从20年前开始，各类愤怒管理的咨询机构开始逐渐盛行，如今“愤怒管理”的观念已经深入人心，“愤怒管理”也已经成了一个流行的大众名词，以此为主题的论文、评论和文学作品也越来越多，甚至有部电影的名字就是

《愤怒管理》(Anger Management)。在因特网上搜索“Anger Management”，搜索结果达几百万条之多，可见愤怒管理在西方的普及。然而，在中国，“愤怒管理”还是一个相对陌生的概念，相关的论述往往是只言片语，所以在这种背景下，“阿呆系列”的《控制你的愤怒》一书的引进和翻译就显得尤其有意义。

《控制你的愤怒》一书的作者是美国著名的临床心理学家和愤怒管理专家，美国心理学协会会员，《行为医学杂志》的创办者之一。他一生从事相关领域的工作和研究，积累了大量的实践经验，其论述被广泛地引用和转载。该书总结了近年来美国相关领域的进展，列举了大量已经得到验证和认可的实用策略，不管是对专业人员还是普通读者都有很高的参考价值。值得一提的是，本书并不是那种传统的专业著作，而是以普通大众为主要读者写成的。因此，作者尽力避开了过于专业化的术语，把带有专业性的知识以平直的语言和幽默诙谐的语调娓娓道来，并通过大量真实的故事进行说明，从而使本书成为一本可读性很强的大众心理学读物。通过阅读本书，你将了解到愤怒的实质、怎样应对自己以及别人的愤怒，你将了解到哪些情况和哪些物质的摄入会使人变得易怒，以及愤怒能够引起哪些疾病，等等。此外，你也将了解很多以前不明白的问题，如：把火气压在心里好还是发泄出来好？也许有人认为发泄出来好，但真是这样吗？——读完本书，你就会对这个问题形成更深刻的认识。

作者简介

W. 道尔·金特里博士是一个临床心理学家，同时担任位于弗吉尼亚州林奇伯格市的愤怒化解研究所的主任。他是美国心理学协会会员，同时也是《行为医学杂志》的创刊编辑。在长达 40 多年的理论研究和实践过程中，金特里博士著述过百，其中著书八部。他在健康心理学、行为医学和愤怒管理等领域做了很多开创性的工作。金特里曾任职于杜克大学医疗中心和位于加尔维斯敦市的得克萨斯大学医学部。他曾在美国、加拿大和欧洲为普通听众和专业人士举办过培训和讲座。金特里也曾经在一些大型企业做过顾问，从事冲突管理、团队建设和员工健康等方面的咨询指导工作。他关于愤怒方面的研究和著述频繁地被各种期刊引用，各种媒体也经常对他进行采访，听他发表关于化解愤怒、保持平和心态的一些见解。这之前，金特里曾出版过两本关于愤怒问题的自助读物：《摆脱愤怒：愤怒管理的十大步骤》（Quill 出版社，2000 年）和《当你爱的人生气时》（Berkley 出版社，2004 年）。

金特里博士乐意举办讲座或出席相关研讨会，感兴趣的读者请通过 e-mail 联系：LiveAngerFree@aol.com。

献辞

我将此书献给我的两条巴塞特犬。不过，这两个小家伙都没有愤怒方面的问题。

致谢

在此，我谨向那些在我写作过程中曾为我提供帮助的人表示感谢，他们使此书的创作成为可能并充满乐趣。首先，我要再一次感谢我的经纪人丹尼斯·马西尔（Denise Marcil），以及她的令人愉快的副手莫拉·艾伊（Maura Kye），感谢她们为我做的一切。她们的工作非常出色！

另外，约翰·威立出版公司的工作人员也十分令人赞赏，特别我要感激林德赛·列夫维尔（Lindsay Lefevere）、伊丽莎白·库巴尔（Elizabeth Kuball）、里贝卡·斯蒂德翰姆（Rebecca Stidham）等人——她们都有良好的职业精神和专业知识。她们对我的鼓励，特别是在组稿和编辑过程中表现出来的耐心令人印象深刻。实际上，整个阿呆系列的出版和编辑团队都表现出一种富有感染力的精神和热情。

当然，像往常一样，我要感谢我可爱的家人——凯瑟林（Catherine）、里贝卡（Rebecca）和克里斯（Chris）。他们从不让我失望，总是理解和支持我的工作。

实际上，在愤怒管理方面我们都是“阿呆”，因为这是一个尚待开拓的新领域。对于如何控制这种复杂而有时又很麻烦的情感，我每天都会获得更多的认识和理解，而能够将这些认识和理解与读者共享是我的快乐。如果此书改善了一个人的生活——即便只有一个人，那我也会感到满足，并认为我为此付出的辛苦是值得的。

目 录

译者序

引言 1

关于本书 1

本书的习惯 2

你可以不读的内容 3

阿呆的假设 4

本书的组织结构 4

本书所使用的图标 6

下一步做什么 6

第一部分 关于愤怒的基本知识 9

第1章 愤怒:人之常情 11

对愤怒的一些常见误解 11

情感在你生活中的角色 13

获取你需要的帮助 14

如何知道你是否取得了进步 15

第2章 什么样的愤怒才算是有问题 17

估算你的愤怒体验的多少 18

你的愤怒是否是毒性的? 20

毒性愤怒发生的几率 23

第3章 愤怒是否在毒害着你的生活？	30
浪费你的精力	31
使你生病	32
影响你的工作	39
破坏你的婚姻生活	42
影响亲友的健康	44
 第二部分 管理你今天的愤怒	47
第4章 立即采取措施	49
说出自己的不满——越早越好	49
让不悦之情就此打住	50
你的“导火索”为什么这么短？	52
延长你的“导火索”	53
有时感到愧疚是有好处的	55
转移自己的注意力	56
第5章 表达你的愤怒	63
不要总想着发泄	64
有效地表达你的愤怒	65
重要的不是你说些什么，而是你怎么说	69
第6章 保持冷静	71
作出应对而不是作出反应	72
估量你的愤怒	76
保持耐心	76
做个深呼吸	77
问自己四个非常重要的问题	79
我有哪些选择	80
你可以作出应对了	83
现在奖励自己一下	83

第三部分 预防明天的愤怒	85
第7章 换一种视角看问题	87
愤怒源于发现者的眼睛	88
接受现实,不要苛求生活	91
提高自己的容忍力	92
想一想敌意和仇恨的来源	95
感到不满时要勇于为自己说话	97
第8章 说出你的感觉	98
为什么隐藏自己的情感不利于健康	98
礼貌不一定是指柔顺	101
用语言表达自己的感受,而不要用行动进行对抗	103
愤然离去,但保留自己的发言权	104
第9章 倾诉你的愤怒	106
倾诉可以减轻你的病痛	107
什么人可以从倾诉中获益	108
理解日志和日记的区别	111
以自己的方式诉说自己的故事	112
第10章 成为一个B型人格的人	119
走出A型	120
获取生活的智慧	128
寻找最佳环境配合	129
第11章 建设性地利用你的愤怒	131
让愤怒成为你的盟友	131
了解你的愤怒背后的动机	136
借助愤怒了解自己	137
建设性的愤怒	138
你怎么对待别人,别人也怎样对待你	144



第四部分 处理过去的愤怒	145
第12章 为什么愤怒如此难以释怀	147
从愤怒中爬出来	147
不要指望事事都能得到解决	154
到时间了,说句“算了吧”	155
第13章 原谅	157
原谅别人并不容易	158
选择原谅	160
做一个“成本—获利”分析	161
接受已经遭受的不公正对待	163
第五部分 改变你的生活方式:不只是为了减少愤怒	167
第14章 处理压力	169
区分压力和应力	169
避开“压力传播者”	171
确定压力的来源	172
了解哪些压力是有害的	174
避免“熄火”	176
做个坚强的人	178
应对压力:有效和无效的一些做法	183
第15章 控制自己体内的化学成分	185
合法的不一定就是有利健康的	185
多少才算过量	187
记录自己各种物质的摄入	189
在烟瘾最大的时候不吸烟	191
计算你摄入的咖啡因	192
改变你的饮酒方式	192

第16章 平衡你的生活	195
平衡压力	195
创造一些有益健康的乐趣	198
沉醉其中	199
维持有意义的社会联系	202
你的生活为什么失去平衡	204
自我优先	206
第17章 保证良好的睡眠	209
睡眠的作用	209
睡多长时间	211
为你的睡眠质量划等级	212
改善你的睡眠质量	213
进行恰当的体育锻炼	214
第18章 信仰的力量	221
求助信仰也许更有用	221
把信仰作为武器	222
感谢上帝	224
多些同情	225
谦卑有益	226
祝你幸运	227
第19章 保持良好的心情	229
消除负面因素,保持良好的心情	230
怎样判断自己是否出现了精神问题	235
愤怒和抑郁的联系	236
关于抑郁症的治疗	238
第六部分 重要人际关系中的愤怒管理	245
第20章 工作场合	247
辨认反生产行为	247

哪些人可能从事反生产行为	251
提高你的协商能力	255
创造良好的工作气氛	255
使礼貌成为行为准则	258
与其表露出来,不如明确地说出来	259
第21章 在家里	261
探戈需要两人跳:避免争吵	262
愤怒管理从家长做起	263
选择变化:改变不良的家庭习惯	265
审视你对待子女的方式	266
“一”的威力	269
第22章 和亲密的人在一起时	274
“爱却又愤怒”的关系	275
如果你对亲人发火	278
如果亲人对你发火	281
第七部分 十大秘诀	289
第23章 十种消除孩子易怒倾向的方法	291
做孩子的情感教练	291
尽早开始情感指导	293
创造教化时机	294
做一个正面的榜样	295
表达情感时用“我”做主语	296
正确地描述各种情感	296
弄清楚生气的原因	297
教给孩子解决问题的方法	299
选择第三种方式	299
区分“想要”和“得到”	300
第24章 十种防止“马路愤怒”的方法	301
不要赶时间	301

放松紧握方向盘的手	302
欣赏旅程,而不是赶赴终点	302
换位思考:假设你就是那位司机	303
记住:路是大家的	303
看事情好的一面	304
跟我说:他们不是敌人	305
不要总把事情看成灾难	305
不要总考虑别人本应该怎样做	306
不要过度生气	307

第 25 章 十种使你摆脱愤怒的想法 308

没有你的同意,谁也别想让你生气	308
愤怒就像“飞来去”——爱也一样	308
不就是钱嘛	309
别人不是敌人	310
生活本来就不公平	310
精力可不能随便浪费	311
我们都是傻瓜	311
为这个山丘拼命值得吗?	312
生气能解决的事情,不生气也能解决	312
你对别人没有任何权利	313

引言



生气是生活的一部分，就像记忆、幸福和同情一样。没有人会主动去选择生气。它是基于我们神经系统的一种本能反应。实际上，气愤是一个新生儿最先被母亲辨认出的几种感情之一。

如果你生气了，说明别人在某方面让你感到不满，但在更大程度上，生气反映了你本人的情况，比如你的性情，你看待世界的方式，你的生活是否稳定和谐，以及你是否善于原谅别人，等等。你不一定非要成为自己的愤怒情绪的受害者，当世界没有像我们希望的那样对待你时，你可以选择应对方式。你可以选择自己衬衫的颜色，或者早餐吃什么，或者今天下午什么时间去跑步，同样，你也可以选择怎样表达自己的愤怒。此外，你也可以选择把多少昨天的愤怒带到将来，或者明天你可能会生多少气。对此我深信不疑，否则，在过去40多年的工作中，我就不会在这方面不断地进行探索和实践了！

生气会带来一些问题，但没有人能保证自己不生气。愤怒是一种非常大众化的感情——不管是男人还是女人，孩子还是老人，富人还是穷人，受过教育的还是没受教育的，也不管你是什么肤色、什么民族，或者是不是宗教信徒，任何人都会受到愤怒的困扰。成千上万的人毫无必要地受到我所说的“毒性愤怒”的侵害，这种愤怒每一天都在实实在在地毒害着他们的生活。

愤怒是无法彻底消除的，而且也没有必要消除它。但你有必要对它进行很好的管理和控制。不管是在家里、在工作中，还是在你和关系亲密的人相处的过程中，都需要进行愤怒管理，这样你就可以从愤怒中获益。阿呆系列《控制你的愤怒》这本书将告诉你怎样通过一些正面的途径和措施管理和控制愤怒，比如怎样改进睡眠状况，怎样改变自己对生活的看法，为什么坦陈自己的不满比发泄愤怒对你自己更有益，以及怎样将冲突转变为一种挑战，等等。如今，让人感到高兴的是，愤怒管理已远不再局限于多年以前那种简单化的（虽然是好意的）建议——比如发火之前先从一数到十，或者每次生气的时候做几次深呼吸，等等。

关于本书

你怎样才能知道自己是不是存在生气过度的问题呢？你是自己判断还是让

别人为你喊停呢？如果你没有作出肢体的攻击性行为——比如对别人进行身体伤害或者用头撞墙，是不是就表示你不愤怒？是不是把怒火发泄出来，把胸中的怨气一吐为快就对你有益呢？是不是为了避免冲突而一言不发就是更好的做法呢？爱发火的人能不能改变呢？或者是不是本性难移，他们只能一辈子这样气呼呼地度过一生？另外，如果别人对你发火，你该如何应对？所有这些都是非常重要的问题，而你将在本书中得到这些问题的答案。

在我写作本书的过程中，心中有以下四个基本目标：

- ✔ 我想告诉读者：愤怒绝不是简简单单的两个字，而是一种非常复杂的感情，它所包含的意义远远超出了我们表达愤怒时的那种粗鲁、伤人的语言。而理解愤怒，并通过愤怒来了解自己则是愤怒管理的关键所在。
- ✔ 我想向读者说明，如果你的愤怒过于频繁并且过于强烈，那么这种情绪会以各种方式、从各个方面给你的生活带来负面影响。
- ✔ 我想解释愤怒管理存在于三个时间层面：昨天、今天和明天。当然，我会分别提出一些不同的建议帮助你管理自己的愤怒，这取决于你是想消除过去的愤怒，还是想对付今天的愤怒，或者是想预防（预防——这是最重要的！）明天的愤怒。
- ✔ 我想向你说明：并不是只有专家才能帮你进行愤怒管理，只要按照本书的说明对你的生活方式做一些必要的改变，每个人都可以依靠自己实现愤怒管理的目标。不管你年龄有多大，或者易怒的历史有多长，现在开始进行愤怒管理都为时不晚。

《控制你的愤怒》并不是一本只能按部就班地往下读的书，也就是说，你不必非要在看了第1章之后才能接着去读第2章。本书可以被看做是一部资料书，里面包含了作者40多年关于愤怒管理的研究成果和临床经验。你可以从第1章开始，从头到尾地一直读到最后一章；也可以先看一看目录，找到你感兴趣的那一部分，然后从那里开始读。也许最让你头疼的问题是在工作场合怎样控制自己的火气，也许你想了解的是怎样处理精神压力的问题（这是引起愤怒的最常见的原因）。我甚至不要求你读完整本书——这需要你自己决定。读哪些以及读多少要根据你自己的兴趣和关心的具体问题决定。相信我，你会看到你需要看到的内容。

本书的习惯

我不想让此书成为又一本心理学家写给心理学家看的书。我写此书的目的是想让普通读者了解怎样过一种不被愤怒所烦扰的平和生活。所以，我去掉了所有的专业术语，而代之以“我的老祖母都能够看懂”的语言和概念——就像

我一位研究生导师曾说过的那样。

此外，我努力使阅读《控制你的愤怒》一书成为一种愉悦的体验。虽然“愤怒”是一个严肃的话题，但这不意味着你必须以一种非常严肃的态度去了解它。实际上，在我受教育的生涯中，让我记忆最为深刻的一次经历就是性格古怪的帕奇·亚当斯医生的一次讲座，因为在讲座开始之前，他给我们所有的人都涂上了红鼻子头。

最重要的是，本书中包含了很多和你一样的普通人的故事，讲述了他们怎样成功地摆脱了纠缠他们一生的爱生气的习惯。但是，你将在本书中读到的人并不是现实的某个人或某些人，而是现实生活中一些人的综合体，其中包括多年以来我所接触过的一些亲戚、朋友和一些我的病人，从这些人身上，我加深了对愤怒管理的认识 and 了解，并学到了很多東西。这些故事中的对话和一些引述都是取材于我和人们进行的交谈的回忆。

即便你不懂心理学，你也可以看懂这本书。但需要注意的是，我在书中采用了一些特定的习惯：

- ✓ 当我引入一个新的名词时，我一般用双引号将该名词进行标示，并在其后对其进行简短的解释（一般置于圆括号内）。
- ✓ 对于本书中出现的 e-mail 地址或者网址，我一律采用一种特殊的字体——monofont，以方便读者看清楚。

需要特别说明的就只有这些！

你可以不读的内容

有一句谚语说得好：半块面包照样能充饥。这句话对于本书来说也同样适用。你不必去读本书中的每一个词、每一个句子或者每一个章节，就好像只有这样才能充分体现该书的价值。虽然有些段落旁边有一个“牢记”图标，但这并不意味着你必须记住每一个词句。毕竟，你读这本书不是为了参加什么考试！

本书中加入了很多补充资料，即那些放在方框中的内容。这些虽然对于本书的主要内容来说并不十分关键，但你会发现很多这样的小资料都很有意思，并有其自身的价值。你可以把这些看做是主餐之外的配餐，至于你是不是需要读它们要视你（对知识）的饥饿程度而定。当然，你完全可以把这些略去不读，这样也不会影响你对章节主题的领会和掌握。

另外，对于那些标有表示专业知识图标的内容，你也完全可以省去不读。这在后面“本书使用的图标”一节中有更多的说明。