

· 心灵美学系列 ·

让愤怒野一回

Anger Therapy

原著 / 丽莎·安吉哈德、凯伦·凯塔菲丝

Lisa Engelhardt & Karen Katafiasz

绘图 / R. W. 艾利 (R. W. Alley)

翻译 / 林莺



深圳出版发行集团
海天出版社

让愤怒野一回

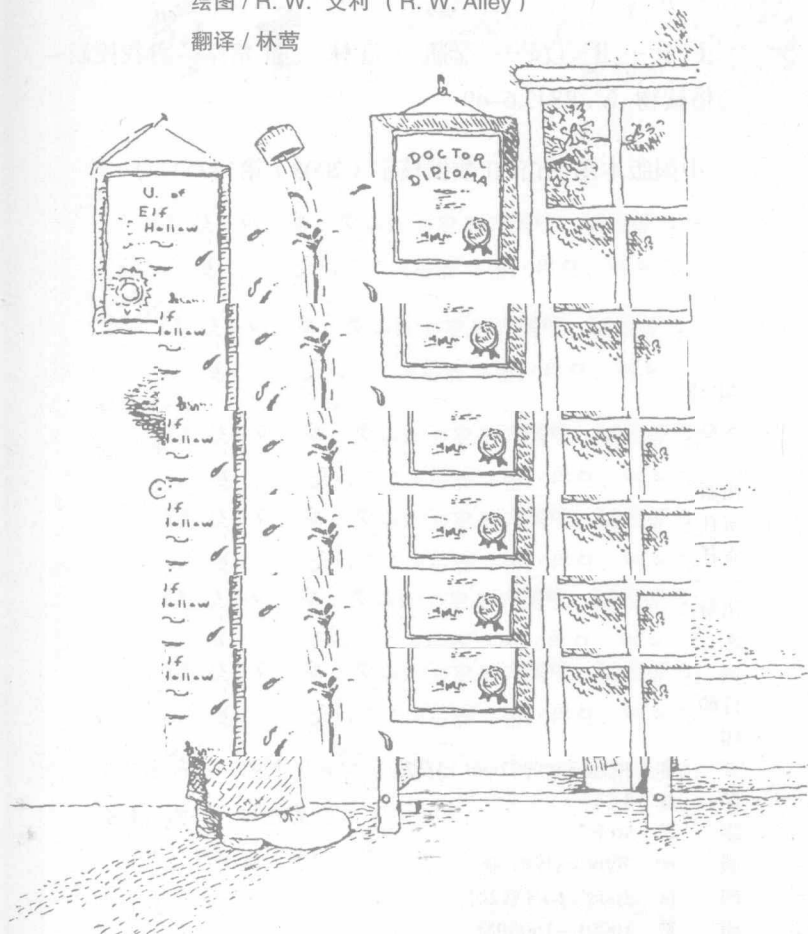
Anger Therapy

原著 / 丽莎·安吉哈德、凯伦·凯塔菲丝

Lisa Engelhardt & Karen Katafiasz

绘图 / R. W. 艾利 (R. W. Alley)

翻译 / 林莺



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

让愤怒野一回 / (美)安吉哈德, (美)凯塔菲斯著;
林莺译, 一深圳: 海天出版社, 2008.10
(心灵美学丛书)
ISBN 978-7-80747-389-3

I. 让… II. ①安… ②凯… ③林… III. 情绪—自我控制—
通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第157547号

让愤怒野一回

Anger Therapy

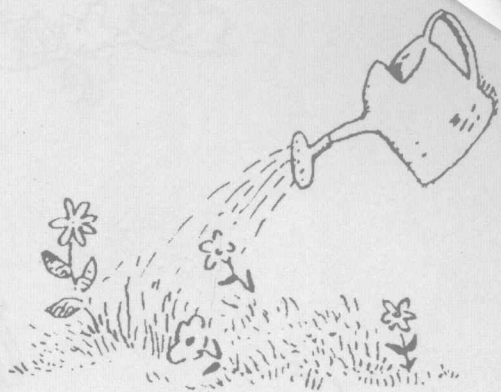
出版策划 毛世屏
责任编辑 薛惠文(xhw@htph.com.cn)
责任技编 蔡梅琴

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)
印 刷 深圳市彩帝印刷实业有限公司印制
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 3.25
字 数 50千
版 次 2008年8月第1版
印 次 2008年10月第2次
印 数 10001—16000册
定 价 16.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前言



愤怒是一种痛苦，是强烈而复杂的情绪。当愤怒淹没了你的心灵，一开始你可能只是想将愤怒推开，或是压抑住，你努力想要不理不睬或是遗忘愤怒。

或者你会寻找快速又简易的渲泄方式，不在乎你的情感其实是失去了焦点，也不论情境是如此不合宜，更不管你泄愤的对象是多么无辜——只要你能排遣掉内在那股可怕的感觉。

但是，不能有效地处理你的愤怒，只会增加愤怒潜在的破坏力。

《让愤怒野一回》提供你明哲、有力的指南，带领你一步步走出阴霾：承认你的愤怒、找出原因、决定你可以努力的范围、表达你的情感，以及采取任何必要的行动。本书邀请你利用愤怒来学习认识自我，同时将愤怒转变为能量，进行正面的改造。

愤怒必然会让你感觉到无助、失败，以及动弹不得。有了《让愤怒野一回》一书，你可以如同本书的建议：“爱你的愤怒”；或是“让愤怒帮你雕塑你的灵魂之美”。

不在乎你的情感其实是失去了焦点，也不论情境是如此不合宜，更不管你泄愤的对象是多么无辜——只要你能排遣掉内在那段可怕的感觉……







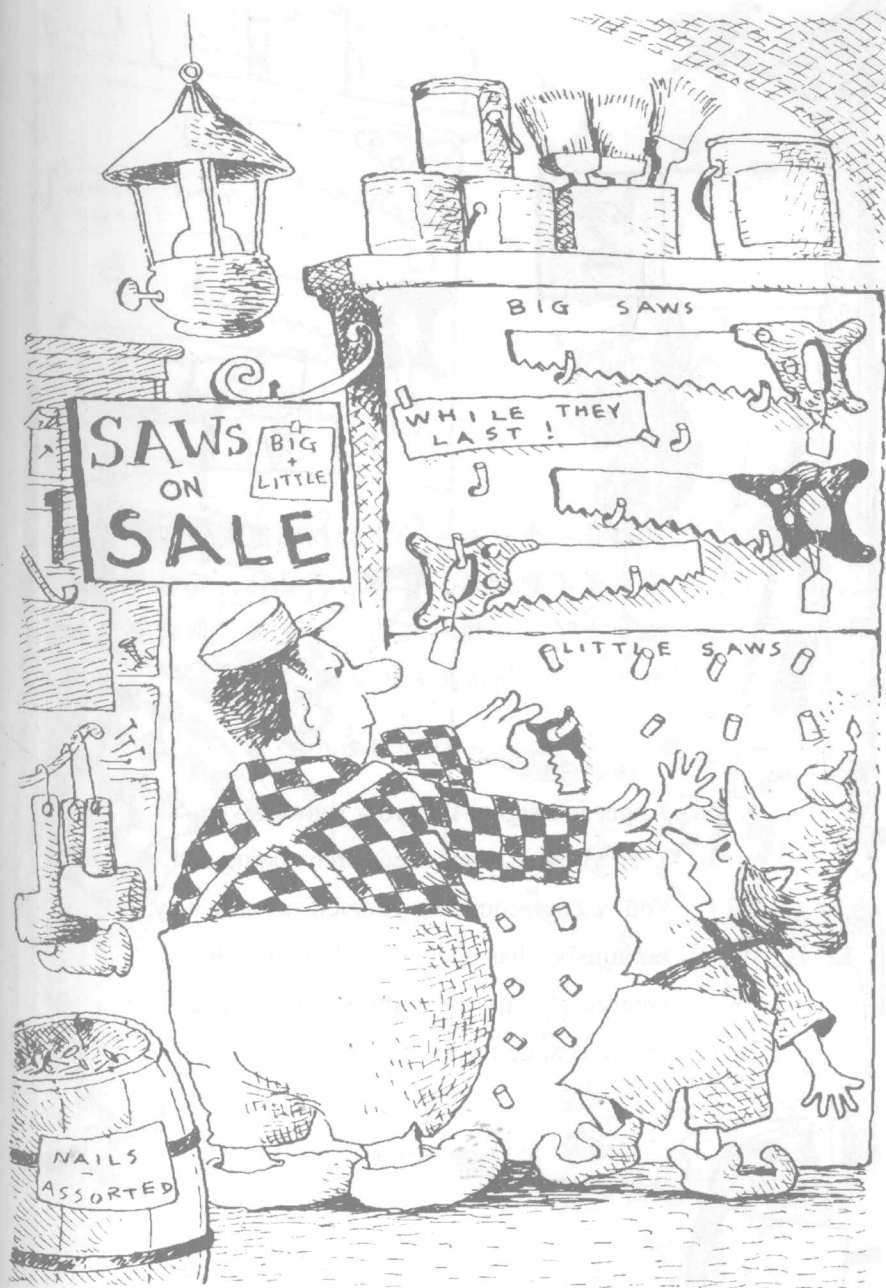
1



愤怒是上苍的礼物，是你的人性精粹的一部分，是提醒你必须在生理和情绪上武装自己，维护自己的生存的一种反应。运用你的愤怒来护卫，并且坚持你真正的自我。



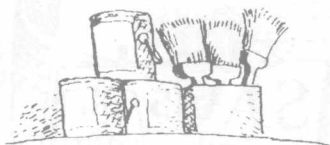
Anger is Cod's gift, part of the essence of your humanity, a response you need to survive and to thrive physically and emotionally. Use your anger to protect and preserve your true self.



◆ protect

愤怒不是发脾气，是从灵魂深处涌出来卫护自己的力量

2



愤怒是一个讯号——你的权利遭到侵犯，你的欲求得不到满足，你让自己妥协，不公平的事情发生了。让愤怒成为一个触媒，使你更了解自己，同时创造改善的契机。



Anger is a signal—that your rights have been violated, your needs aren't being met, you're compromising yourself in some way, an injustice has been done. Let anger be a catalyst to learn more about yourself and create change for the better.





◆ signal

注意愤怒的警讯，你的自我在求救。



3



运用下列五个步骤，你可以将愤怒的伤痛转变为改进的力量：承认你的愤怒，找出原因，决定你可以努力的范围，不偏不倚地表达你的情感，如果必要，采取行动。



You can turn the pain of anger into energy for change with five steps:

Acknowledge your anger, identify its cause, determine what you can do, express your feelings judiciously, and, if necessary, take action.





◆ change
化愤怒为力量，勿用
悲戚伴此身。



4

你可能已经学会了回避、否认或压抑你的愤怒，因为随之而来的是恼人的情绪：你感觉“自己坏透了”、幼稚、失去安全感、无能为力，你相信别人会不喜欢你、排斥你；你害怕失控。接纳你的愤怒不过是一种情绪——也是一项工具，你可以因此改造自我。



You may have learned to avoid, deny, or repress your anger because disturbing emotions can accompany it: You feel “bad”, childish, insecure, powerless; you believe you’ll be disliked and rejected; you fear being out of control, Accept your anger as an emotional fact□and a tool you can use for personal transformation.



◆ accept

接受自己的愤怒，你才不会迁怒他人。





5



禁锢在内心的愤怒可能会寄居在身体的细胞、组织、器官和系统里面——导致头痛、肌肉紧绷、消化不良、高血压、失眠和其他生理毛病。善待你的身体，你得承认并处理你的愤怒。



Anger that you lock inside can lodge in body cells and tissues, organs and systems—causing headaches, muscle tension, digestive disorders, high blood pressure, insomnia, and other physical problems. Be good to your body by acknowledging and dealing with your anger.





◆ body

善待此一身，不要让愤怒
在体内闷烧。



Anger Therapy

让 / 愤 / 怒 / 野 / 一 / 回



愤怒不是发脾气，是
从灵魂深处涌出来护
卫自己的力量。

