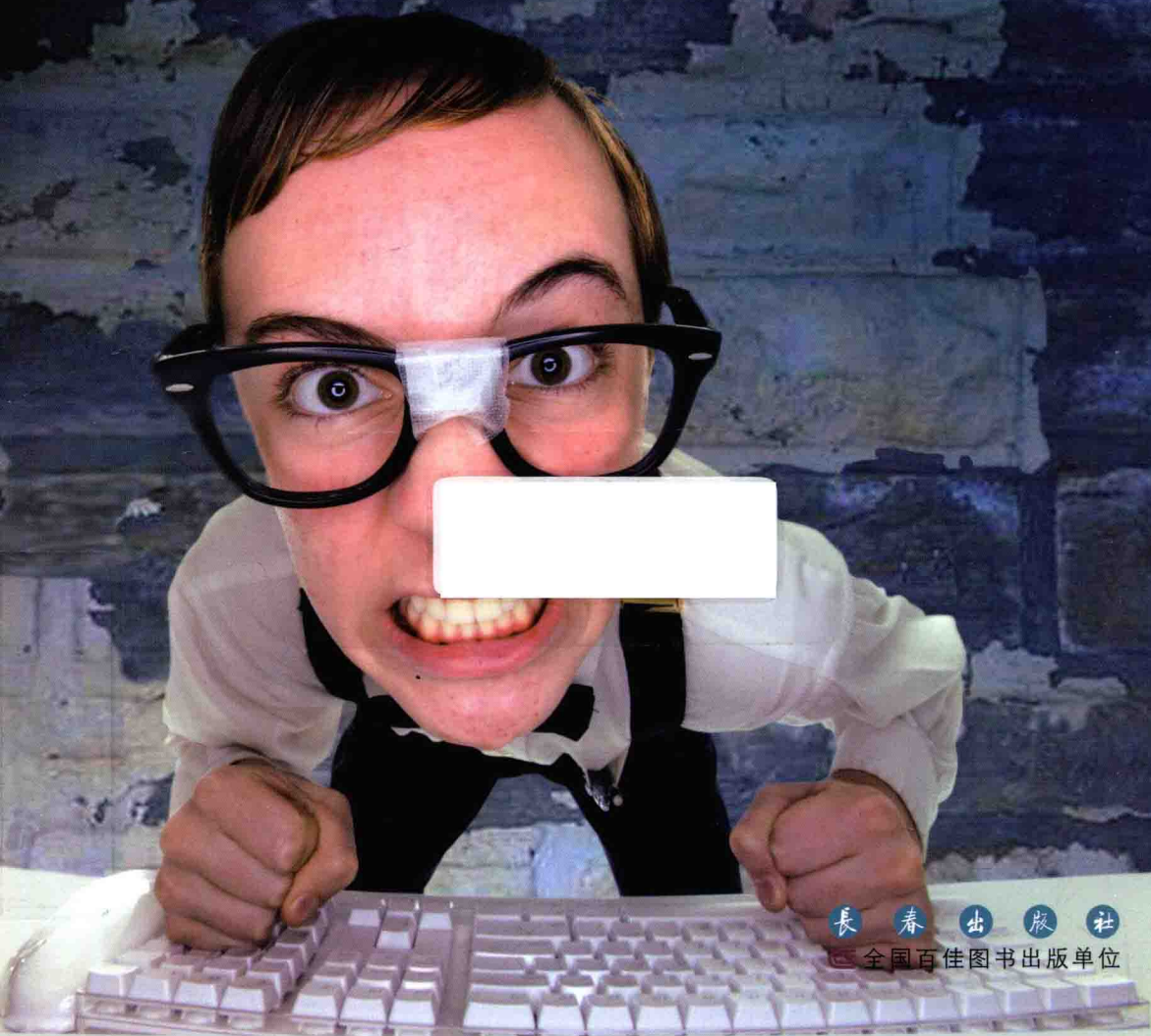


中小學生書架  
ZHONG XIAO XUE SHENG SHU JIA

青少年  
生活技能叢書

# 冷卻憤怒

著者/[英]露易斯·斯皮爾斯布瑞  
譯者/張龍



長春出版社  
全國百佳圖書出版單位

青少年  
生活技能丛书

# 冷却愤怒

著者 / [英] 露易斯·斯皮尔斯布瑞

译者 / 张 龙

長 春 出 版 社

全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

冷却愤怒 / (英) 露易斯·斯皮尔斯布瑞 著; 张龙译. —长春: 长春出版社, 2012.6

(青少年生活技能丛书)

ISBN 978 — 7 — 5445 — 2201 — 4

I. 冷… II. ①露… ②张… III. ①愤怒—自我控制—青少年读物②愤怒—自我控制—少年读物 IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 077881 号

LIFE SKILL: Cool That Anger

© Capstone Global Library Limited

The moral right of the proprietor has been asserted

汉语版由 Capstone Global Library Limited 授权长春出版社在中国大陆地区独家出版发行

## 冷却愤怒(Cool That Anger)

著 者: (英)露易斯·斯皮尔斯布瑞

译 者: 张 龙

责任编辑: 张 岚 王子仪

封面设计: 王久柱

出版发行: **长 春 出 版 社**

总 编 室 电 话: 0431-88563443

发行部电话: 0431-88561180

读者服务部电话: 0431-88561177

地 址: 吉林省长春市建设街 1377 号

邮 编: 130061

网 址: www.cccbs.net

制 版: 长春大图视听文化艺术传播有限责任公司

印 刷: 吉林省百纳印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数: 30 千字

印 张: 3.5

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

版权所有 盗版必究

如有印装质量问题, 请与印厂联系调换

# 目录

愤怒·····	4
青少年的愤怒·····	8
愤怒的结果·····	16
接近源头·····	22
保持清醒·····	28
应对愤怒导火索·····	32
其他人的愤怒·····	42
总结·····	46
小测验结果·····	50
20 项需要记住的事情·····	51
更多信息·····	52
词汇表·····	54
索引·····	56

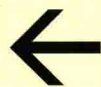
# 愤怒

感到恼火？气愤？勃然大怒？或者只是因为很受挫？描述愤怒的感觉有很多种，但是到底什么是愤怒呢？为什么以及何时愤怒会出现呢？我们又该如何避免愤怒给我们带来的麻烦呢？

## 认识愤怒

愤怒是一种正常的、天生的人类情绪，就像高兴或者悲伤一样。愤怒的产生并不可怕，它只是一个人面对威胁，或者是面对其在意的人、想法或者事物时的一种简单自

然的反应。某种程度上它是因情感或者身体感到被攻击或受伤的一种反应。比如，若是你看到某人被欺负了或者老师不公平地把你扣留下来，你可能就会感到愤怒。



在布鲁斯·班纳变成不可思议的浩克之前，他会警告说：“不要把我惹怒了。我愤怒的样子你不会喜欢。”尽管愤怒是一种非常正常的人类情绪，但重要的是不要让它失去控制。

我们经历的愤怒各不相同，但是大多数数人把愤怒描述成一种负面的情绪体验，诸如烦恼、怨恨或者敌意。有些人在愤怒的时候会有暴力倾向。不同的时刻愤怒对人的影响也不相同。某些事情可能使某个人稍微感到激动，但另一个人可能会因此而勃然大怒。一个人愤怒的程度也会变化，某天使我们感到仅仅是稍稍烦躁的事情，在另一天可能让我们不由分说地暴怒。去了解导致你愤怒的对象和原因有助于平静地解决问题而不是失去冷静。

## 你知道吗？

愤怒会引发真实的躯体反应。当你愤怒的时候，某些化学物质激增，例如肾上腺素便会迅速遍布身体，这些化学物质会提高你的能量水平，使呼吸和心率都增加，你可能还会出汗和发抖。这些躯体反应会让你充满能量，做好行动的准备。

## 努力做对

愤怒会使人采取行动，而世界上很多重要的变革都是由于愤怒直接造成的。人们可能因为某件事情惹怒了他们而采用极端方式，比如教育问题或者是呼吁主干道上增加自行车道。愤怒也是燃起变革欲望的原因并促使人通过写信、捐款来帮助他人的方式。

## 愤怒的好处

愤怒会促进人们把事情完成。当你愤怒时，你获得的能量激增就是躯体告诉你把事情弄好的方式。愤怒能让你感到和其他人某件事情不合并使你不安，因此可能反而开辟了一条解决问题的路。当某件事情烦扰你的时候，愤怒鼓励你大声说出来。还有一种更好的情况，愤怒能帮助解决问题保护人们。

## 愤怒成为问题

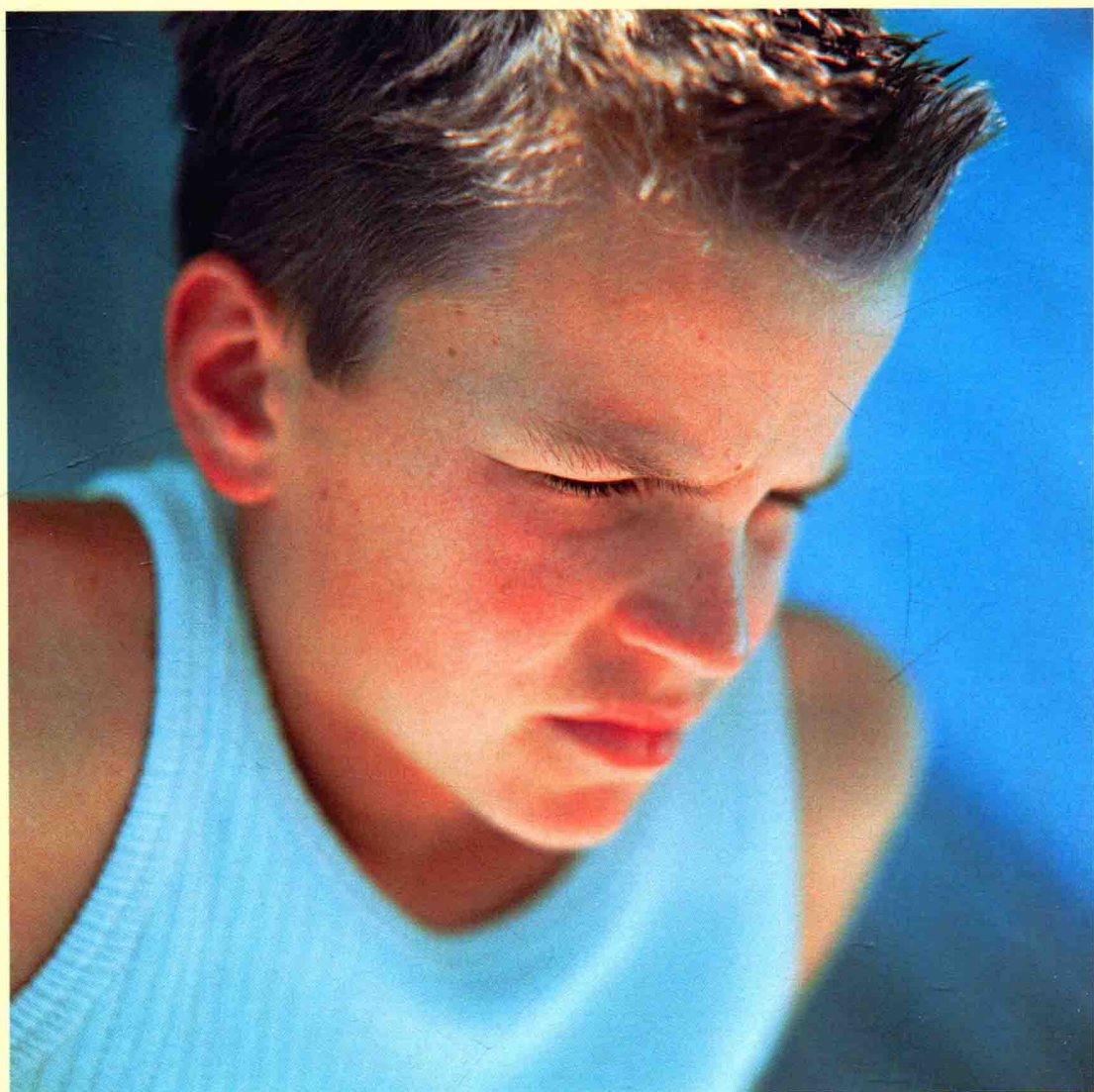
你如何处理自己的愤怒？当怒火在内心燃起的时候，紧张的气氛到达极限。有些人以不会导致现实问题的方式释放这种压力，但是有些人就让愤怒爆发了，这对他们自己或者其他人都不是好消息。

不受控制的愤怒，有时候能导致破坏



遇到一触即发的情况直接走开能给人时间平息怒气，心平气和。

性甚至是暴力性的行为，它会使一些人大喊大叫甚至升级到大声辱骂，还有人会扔东西或者攻击别人。这种行为会伤害到与他人的关系，令别人感到难堪和受辱因而离开。并且如果某人不受控制的愤怒导致他攻击了别人或者造成了犯罪行为，那么这会使得他们受到法律的严惩。



## 你知道吗？

2007年10月，在一长串类似的校园枪击案中增加了一起，美国俄亥俄州的一名青少年射伤了五人之后开枪自杀。他因为打架被老师扣在学校而恼怒。如果你不能控制自己的愤怒，就可能会给自己和别人的生命带来危险。

### 管理愤怒

管理愤怒是指帮助人们控制怒气，而不是被怒气冲昏了头脑。我们也许不能够控制周边所发生的事情，但是能控制自己的反应。

管理愤怒是指帮助人们理解是什么导致了他们的愤怒，为什么以及什么时候会感到愤怒。这样就能心平气和地处理自己的感觉，从而使得人们能够在怒气和紧张气氛到达爆发点之前平息下来。

# 小测验

## 你的愤怒会出现问题吗？

下列问题，回答“是”或“否”：

- 1) 你经常生气吗？
- 2) 日常生活中的琐事会让你恼怒吗？
- 3) 愤怒的强度会不会使你发脾气并说或做了一些事后会后悔的事情？
- 4) 你的怒气会持续很久吗？
- 5) 你有没有觉得怒气很难消散，以至于事情发生好几天后仍然念念不忘？
- 6) 你的怒火会导致攻击行为吗？会使你攻击某人吗，不管是身体攻击还是语言辱骂？

到 50 页去寻找你的答案，看看说明了什么？



# 青少年的愤怒

青少年有很多事情需要处理：青春期焦虑，考试、家庭作业、与父母的摩擦以及诸如与朋友闹别扭了等其他问题。许多青少年经历着类似的情绪波动。这一章回顾一下青少年愤怒的一些原因以及如何在这些情形下最佳地保持冷静和清醒。

## 作用因素

外部和内部因素都能引发愤怒，有时候某个特定的人做了一些事情让我们感到愤怒。比如，在体育赛场上一个对手犯规了。有时候某一特定事件把某人惹火了，比如一个人一直很期待参加的聚会突然被取消了。有些时候愤怒来源于内心，由于担心和忧虑个人问题或者友谊的前途而激发出来。

## 成长的烦恼

青春期，荷尔蒙会给人带来很多变化。这些化学信号在身体里穿梭，指导身体的变化。这段时间的身体变化包括身高猛增，阴毛、腋毛和腿毛的生长，以及体型的变化。

不过变化的不仅仅是躯体。荷尔蒙能够导致情绪的波动，而经历青春期的青少年可能会感到困惑、不安或者愤怒。

青春期也能够导致感情的变化和情绪

的起伏。当一个女孩的月经开始的时候，她可能必须应对月经前期综合症，它会带来情绪起伏和躯体症状，比如头痛，感觉臃肿，后背及胃部疼痛。不过幸运的是，青春期并不会持续一生。这些感觉都很正常，其他人也有同样的感受。

## 控制怒气

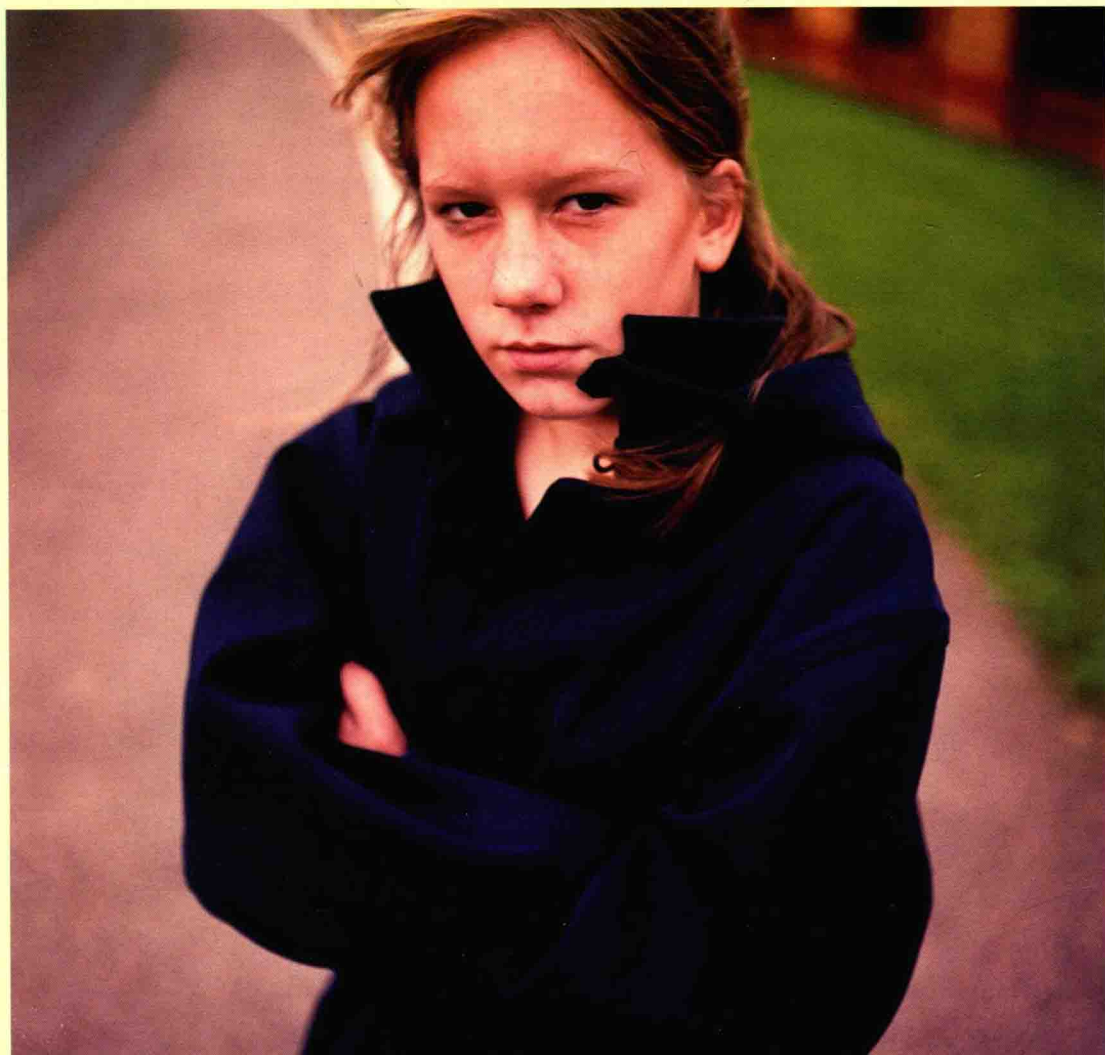
毫无疑问青春期会很艰难。可能有些时候你的情绪不受控制，但是你不能总把它当做借口。荷尔蒙会在你的愤怒中起到一定作用，但是它同时也帮助你停下来并思考还有什么事情使你感到沮丧。每个人都会有情绪波动——不管什么年龄。花时间找出真正使你不安的原因能帮助你控制怒气，而不是让愤怒控制你。

## 你知道吗？

过敏反应是指一个人的躯体对某种物质的反应，而正常情况下并不会对此物质产生反应。比如，有牛奶过敏的人喝奶昔后可能会感到胃部不适。食物过敏也可能让人产生经常性的愤怒感，但是大部分人并没有留意到哪种食物会让他们出现状况。你有没有留意到自己吃了某种食物之后会更喜欢抱怨？如果是的话，找医生进行一些简单化验看看是不是你得了过敏。



如果你感到心烦或者喜怒无常，与朋友、父母或者老师交流一下感觉，对你非常有帮助。



## 压力因素

压力是一种受到应激的感觉。可能是来自家庭作业或者考试,体育竞技,朋友之间的纠纷,或者事情不如预期的顺利的挫败感等。压力可以是积极的事情,因为它能给你动力把事情做好,但是压力也会使一些人感到烦恼或生气。

当你感到  
自己备受压力



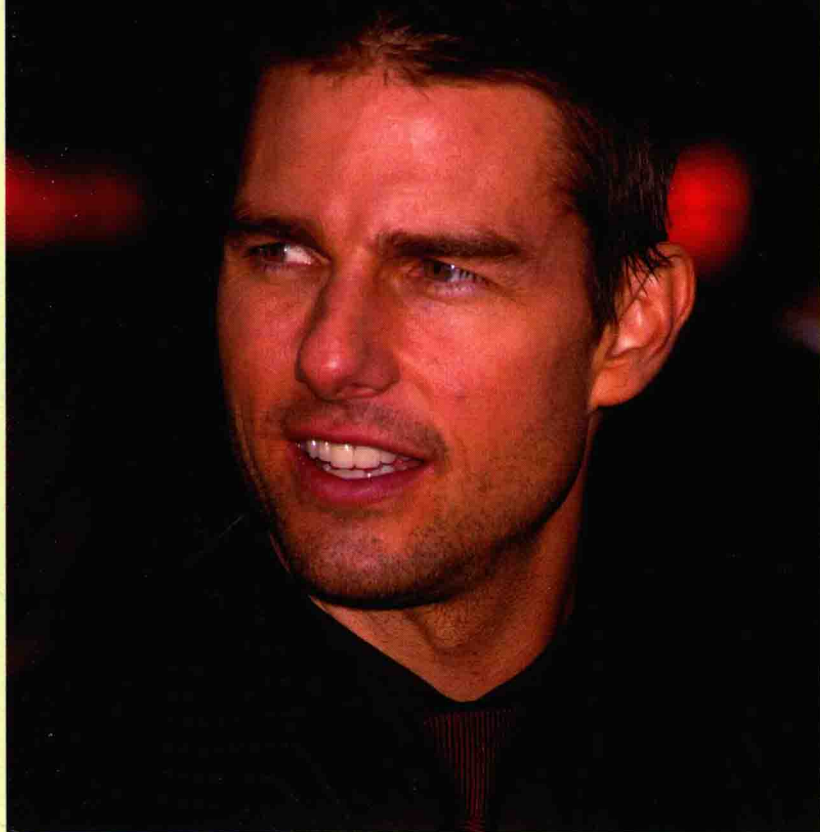
和愤怒的时候,深呼吸会有所帮助。从鼻子慢慢地深吸一口长气。屏住呼吸五秒钟。这样可以把空气带到肺的深处,并使你的心率有机会降低。慢慢呼出。保持深呼吸直到你感到自己冷静下来了。

## 努力做对

如果某人欺负、威胁或者伤害你了,正确的做法是把这件事情告诉其他人。寻求帮助是正确的选择,它并不意味着是在搞分裂或是告密。如果你任由其进行下去,欺负可能还会继续,并且如果一直累积到你愤怒了,你可能会发现与他打斗只会给你带来更大的麻烦。永远不要掉入陷阱让自己也成为愤怒而欺负别人的人。

如果在学校的压力不断积累,花点时间找出真正的问题出在哪里,并寻求帮助解决。如果你仅仅是家庭作业或者报告没做完,也许你应该全力以赴把它们完成。如果你觉得你在班级里渐渐跟不上学习进度了,与别人彻底交流一下,不管是你的父母还是老师,或者再寻求额外的一些帮助。

试着向未来看,想想现在困扰你的事情到那时会不会还困扰你。比如,月考时数学测验的成绩是C而不是B,到那时还会让你生气吗?



被欺负的受害者，如汤姆·克鲁斯说，被欺负使你感到烦恼、压抑和愤怒。欺人者会耍弄或者控制你的情绪。面对一次欺负，最好的办法就是立刻跑开——如果能做到的话，特别是当他们的虐待(abuse)可能会散发你的怒火的时候。

## 欺人者和欺凌

欺凌和帮派经常是校园里失控的愤怒或者暴力的爆发点。欺凌是指某人刻意威胁人或者使人痛苦的行为。欺凌包括推搡、殴打或者损害某人的财产，以及骂人或者散布谣言，威胁，或者侮辱。它甚至还包括忽视某人或者直接让他或她离开。

## 你知道吗？

很多名人在年轻的时候都被欺负过，其中包括《碟中谍》电影中的主角汤姆·克鲁斯。当时他因为有阅读障碍而遭受很多痛苦，并经常转换学校。他仍然记得被欺负所致的压力：“太多次了，大个的欺人者出现在我面前，推搡我”他回忆道，“心砰砰直跳，流汗，感觉自己快吐了……我讨厌欺负人。”

## 父母的问题

青少年的一项任务就是发展自己的个人风格，并区别于你家庭的其他成员。也许这样会给所有家庭成员带来挫败感和迷惑感，并能在你和你的父母之间就各种事情引起愤怒的摩擦：你的朋友、你去的地方，甚至是你穿的衣服。

当你是个孩子的时候，你的父母几乎控制了你所做的事情。随着你渐渐长大，你开始为自己制订越来越多的决定和选择。这对你的父母来说很难接受，并且试图进行过多的限制。这可能会使你觉得他们不相信或者不尊重你，他们阻止你做想做的事情或者不能认可你的观点可能会使你很生气。一些青少年甚至会因此觉得父母使自己很难堪而感到很愤怒。

### 妥协

有很多孩子执行起来非常艰难的规矩在父母处毫无可商量的余地，比如“不准彻夜派对”。而对于其他一些规矩来说，你也许能达成妥协。举个例子，比方说你的父母希望你继续上补习班，但是你想放弃，并与你的伙伴去踢足球。

## 努力做对

下面是一些你可以不赞同父母而又不至于使自己为难或者惹父母太生气的方法。

尽量不要把他们扔下。不要说“因为这个原因不让我出去是很愚蠢的”，而是向他们解释为什么不同意他们的理由。

倾听他们的意见。如果你倾听他们的意见，他们将会倾听你的意见。你们更可能进行一场对话而不是一次气愤的争吵。

避免喊叫。尽量讨论目标内容，不要偏离到人身攻击或者是让激烈的争吵继续发展。

不需要愤怒的争论，也许你也能达成协议，也就是两样都兼顾——你可以减少上补习班的时间，这样也可以留出一些时间去踢足球。

## 进行对话

交流在任何关系形态中都非常关键。如果你告知你将去做什么、什么时间、跟谁去等信息,你的父母将会感到他们可以相信你。他们将会开始把你当成一个年轻的成年人,认为你能够作出明智的决定。如果你说得太少,他们可能觉得你神秘秘的,并想试图隐瞒你要做的事情。

应对父母会很艰难。但是不要因此就放弃解决自己遇到的问题。试着坚持一下,把问题谈清楚。他们可能会因此尊重你。



有时候把使你愤怒或受挫的内容写下来会很有帮助。用文字的形式能更容易平静地表达出来。这也给自己一个机会在送给父母阅读之前再通读一遍。



## 关系和丧失

愤怒感觉的产生经常会与人际关系方面的问题关联,比如父母的离异,与朋友的分手或闹翻,甚至是亲人朋友的死亡。当一个朋友搬走的时候人们也能感到巨大的失落感。悲伤和失落的感觉很容易导致或加强愤怒。这种内在的愤怒在遇到一些很小的事情的时候就能够恶化并爆发。

很多人在学校或是空闲时间出现问题,他们感到被朋友或者同学落下、遗忘或忽视,这会使人感到愤怒。比如如果他们的朋友都去参加聚会而不告诉他,或者感觉别人在说谎。在公共场合为了迎合某人而被落下或忽视会感到很受辱。拒绝和受辱会使人怨恨对方很长时间。

## 因爱受伤

陷入爱河会充满激情和浪漫,但是这也会带来问题。嫉妒会让人愤怒。如果一方总是很愤怒和嫉妒,那这种关系持续不了多久。他们需要把事情说给另外某个人听,并帮助抚慰他们的感觉,解决他们的挫折感。

当一段感情结束的时候也会产生愤怒。如果一方希望关系继续,而另一方希望结束的话,当事人都会感到烦恼。

“当我俩争吵的时候,我的男朋友总对我说一些真的很伤人的话。他说那只是随便说说,并希望事后就别记得这些,但是我做不到。我经常感到很可悲,总是受到伤害,因此我跟他结束了。”

莉亚, 14岁

## 虐待

某些情况下,青少年挣扎于愤怒的感觉可能是由于过去受到的虐待,比如性虐待或暴力。这是非常严重的事情,需要与心理咨询师交谈,咨询师通过训练能帮助他们抚平创伤。把过去的怒火藏在心里会深深地影响现在的生活,最重要的就是要能够走出那段阴影。

## 努力做对

下面的一些方法能够帮助你处理伤心的情绪而不致陷入愤怒：

与一个你相信的人分享你的感受。把你的感受说出来，好好哭一次是一种很好的释放。

积极地考虑问题。有时候，人们在分手之后反而对自己感到怨恨，好像都是他们的错一样，在这种情况下最好往好的一面想，记住那些美好的付出。

做点事情让自己高兴起来，比如看场电影或者去听一次音乐会。

尝试新的事物，比如加入一个俱乐部或者试图培养新的爱好。这是认识新朋友的好途径。



接受一项新的、有趣的挑战。这意味着你将会忙于关注另一件事。这是一种把注意力从先前的困扰中转移出来的好方法。





# 愤怒的结果

出现愤怒的情绪，很自然也很正常，但是把愤怒藏在心中会产生问题。首先，压抑愤怒会使人感到很苦闷，时间长了他们可能会开始逃避生活。隐忍愤怒能导致自尊的缺失甚至是感到抑郁。

## 表达愤怒

错误地表达愤怒跟隐藏愤怒一样会产生问题。你可能会最终伤害自己或他人。

## 隐藏愤怒

有些时候对于让你愤怒的一些事情保持沉默是可以的，因为愤怒的感觉可能会渐渐消失。然而，当人压抑愤怒的感觉时，他们可能会有把愤怒转向自己内心的危险。人们有时候压抑愤怒的感觉因为他们成长过程中一直认为表达愤怒是不好的事情。很多人成长在这样的家庭里，他们以从来没有拌过嘴而感到骄傲，其实这不是好事情。

当怒气没有发泄出来的时候，人们会在背后发表肮脏的评论。内心郁闷，或者故意不理对方好几天。

## 努力做对

设立可行目标。如果你希望在某一科目方面突飞猛进，最后的结果可能是因不能做到而没有缘由地怨恨自己。

专注于积极的一面。有些事情，例如你的身高，这是不能改变的。关注好的一方面，比如你跑得很快或者头发很好。

尝试新事物并对自己所取得的成果感到骄傲。

“紧握愤怒就像是手里攥着一块热炭，总是预谋着把它扔到某人的身上；结果你反而是最后被烫着的人。”

（来自佛教的启示）