

愤怒之舞

亲密关系中情绪表达的艺术

THE
Dance
OF
ANGER

A Woman's Guide to
Changing the Patterns of Intimate Relationships

[美] 哈丽特·勒纳 (Harriet Lerner) 著
张梦洁 译



愤怒与爱意之所以纠缠，是因为我们在“拥有关系”和“拥有自我”之间左右为难



机械工业出版社
China Machine Press

愤怒之舞

亲密关系中情绪表达的艺术

THE
Dance

OF
ANGER

A Woman's Guide to
Changing the Patterns of Intimate Relationships

[美] 哈丽特·勒纳 (Harriet Lerner) 著
张梦洁 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

愤怒之舞：亲密关系中情绪表达的艺术 / (美) 哈丽特·勒纳 (Harriet Lerner) 著；张梦洁译，—北京：机械工业出版社，2017.1

书名原文：The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships

ISBN 978-7-111-55869-9

I. 愤… II. ①哈… ②张… III. 愤怒—自我控制—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 324787 号

本书版权登记号：图字：01-2016-8129

Harriet Lerner. The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships.

Copyright © 1985, 1997, 2005, 2014 by Harriet Lerner.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2017 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with HarperCollins Publishers through Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 HarperCollins Publishers 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

愤怒之舞：亲密关系中情绪表达的艺术

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：单秋婷

责任校对：董纪丽

印刷：中国电影出版社印刷厂

版次：2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本：147mm × 210mm 1/32

印张：7

书号：ISBN 978-7-111-55869-9

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

客服热线：(010) 68995261 88361066

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

The Dance of
... Anger

赞 誉

哈丽特·勒纳博士的书讲述了亲密关系中产生关键影响的因素：情绪、沟通、自我觉察。书中的每个案例都鲜活地呈现在读者眼前，好似刚刚发生一般，画面感十足，读起来身临其境，给人更深刻的感悟。书里的场景不禁让我们思考，在亲密关系中，从自我到他人，从夫妻到家庭，到底谁出了问题呢？无论您是男性还是女性，相信阅读本书后都会找到属于自己的答案。

——杨波，中国心理卫生协会妇女健康与发展专业委员会

本书最为独特之处，是可以跟随作者的专业指导，获得直面真相的能力。我们一旦学会接受真相，转变的力量就发生了。

——王琿，十分心理·幸福研习社创始人

建立一段健康的亲密关系，维持一个健全的家庭，需要清晰的自我认知和优秀的表达技巧，然而这一切并不是与生俱来的，我们每个人都需要大量的体验和练习。哈丽特·勒纳博士的书籍为读者提供了科学、系统、易操作的自我发现方法和表达技巧，帮助读者在阅读的过程中不断体验找自己、做自己和表达自己的艺术。

——傅春胜，中科博爱（北京）心理医学研究院院长

对于当代女性而言，她们身兼女儿、姐妹、情侣、妻子、母亲、员工、管理者等诸多角色，每个女性都要平衡这些关系，才能拥有健康和谐的家庭和成绩斐然的工作。

作者告诉每一位女性，亲密关系意味着我们能够在关系中做自己，同时也让其他人享有同样的权利。在关系中，任何一方都可以自由地表达自己的优缺点，展示自己的强项和弱点。

——张冉，成功之道（北京）教育科技有限公司董事长

事业有成的女性常被问及“平衡”之术，如何平衡事业和家庭，如何平衡生活中纷繁复杂的关系。她们确实是“平衡”的专家，但这种专长并不在于超常的智力、过人的精力、完美的表现，而在于通过找寻真实的自我，获得一种“满意”的状态。

这种内心的舒适感，有些人需要找寻30年，有些人需要40年甚至更久，在这个过程中，希望本书能够给读者带来感悟和收获。

——蒋秋榕，中国企业家木兰汇秘书长

哈丽特·勒纳博士是美国著名女性心理学家、心理治疗专家。她在女性心理、亲密关系以及愤怒与冲突管理方面的研究和洞察，获得了专业领域和社会大众的广泛认可。她30多年前从学术写作转向大众心理学读物的创作，作品相继登上了《纽约时报》畅销榜。

“塑造自我、做真正的自己终究是一个人的旅途。”的确，没有人比我们更了解自己，更有能力帮助自己。哈丽特博士以故事分享式的表达和直抵人心的分析，引领我们走入体悟人生的新维度。

——商容，微软亚太研发集团传播及公共事务资深总监

很多人，尤其是女性，在职场上如鱼得水，跟朋友相处融洽，回到家里却很难处理好各种更为亲密的关系，很多人因此非常苦恼。

作者从女性的视角切入，通过一系列简单明了的案例，告诉我们既亲密又独立的相处艺术、亲密关系中的语言艺术、亲密关系中情绪表达的艺术；帮助我们厘清很多对于亲密关系存在的误区；告诉我们如何沟通，如何找回爱，如何在爱自己的同时爱最亲密的人。

——雷文涛，“有书”创始人

The Colors of
... Anger

前 言

我写作本书，缘于一个偶然的机。当时，一位纽约的出版商请我写一本关于女性愤怒的通俗读物，我感到意外，但是觉得这个提议很不错。我一直在十分严谨地思考这方面的问题，并且有志于此。在此之前，我都是在学术期刊上发表文章；如今，有机会面向普通读者，用通俗易懂的语言将理论表达出来，我很期待这样的尝试。应邀之后，我拿到了 7000 美元的预付稿费，这在当时可是一大笔钱，尤其在堪萨斯州托皮卡这种地方，有点像天上掉馅饼。

后来，这位出版商先是解聘，又重返聘我，最后还是把我解聘了，那一大笔预付稿费也被要了回去——根据合同，她有权这样做，只可惜我签的时候没注意到这一点。这位出版界的大人物断言，我没什么内容可写，即使有，也不会表达。我因此受到打击，但是并没有放弃。接下来的几年中，我的书一次又一次地被拒之门外。在拒绝面前，我越来越努力地尝试。从出版商那里得来的教训对我影响很大，“走出你做学问的象牙塔，真正投入到创作中去，直接和读者对话”。这些要求与我所受的专业训练恰恰相反。

在很长一段时间，我总是弓着身子，伏在一台灰色的打字机前（那是当时最快的打字机），用剪刀和透明胶带作为剪切粘贴的编辑工具，我经常觉得挫败、懊恼，这种体验真是永生难忘。每次走进书店，我都觉得郁闷，因为书架上总有不少讲解关系的书，虽然没

有一本提到女性的愤怒，但是也很少有书真正基于关系发展过程的理论。我知道自己正在写的那一本，正是人们迫切需要的，但在这种信念之下，我内心感到困惑，觉得自己注定要失败，那些退稿通知单，多到可以贴满我在堪萨斯最大的房间了。

几年之后，本书终于得见天日。我从没想到，尽管这本书在出版前命运多舛，让我忍不住怀疑“究竟能不能找到一个出版商啊”。出版后却出奇地受大家欢迎，广为流传——我还以为，除了母亲和五个最好的朋友，没有人会看它呢。当然，这本书并没有轰动一时或被极力宣传。首印的数量并不多，销量也不大。只是，看过这本书的人会将它推荐给朋友、家人，治疗师会推荐给同行和来访者，再由他们将书推荐给其他人……就这样，一个读者群围绕着这本书自发地建立了起来——这大概是每位作家的梦想。

我不断收到不吝赞美、饱含爱意的来信，它们出自这本书的四代读者之手，其数量远远多于我曾收到的退稿通知单。正是这些来信，促成了本书新版的诞生。我十分感谢所有的读者，包括在世界各地向来访者和学生推荐此书的心理健康专家。正是他们，通过口口相传的传统形式，成就了本书的口碑，使之成为经典。我得知，对于许多人而言，在重塑最重要的关系时，本书仍起到一定的作用，书中的讯息也仍在回响——我虽略尽绵薄之力，大家厚爱至此，却实不敢当，感激之情溢于言表。

寻找自我



女巫一定得死

作者：谢尔登·卡什丹 ISBN：978-7-111-47173-8 定价：39.00元



成为你自己

作者：王学富 ISBN：978-7-111-46917-9 定价：30.00元



听，谁的创伤在说话

作者：张久祥 ISBN：978-7-111-47251-3 定价：35.00元



幸福的化学作用：情绪的身心灵温暖疗愈术

作者：亨利·埃蒙斯 ISBN：978-7-111-44595-1 定价：35.00元



花园里的荆棘

作者：一岩 ISBN：978-7-111-51143-4 定价：30.00元

拥抱你的内在小孩：亲密关系疗愈之道

作者：罗西·马奇-史密斯 ISBN：978-7-111-42225-9 定价：35.00元

目 录

前言

第1章 愤怒带来挑战 / 1

被错置的愤怒

认识情绪，改善关系

第2章 旧行为、新行为与对抗行为 / 16

选择无效指责，还是明确表达

和谐背后的代价

分离与结合的平衡

对抗与还原行为

我们身处何方

第3章 夫妻关系的圆圈舞：生气解决不了问题 / 37

陷进去—走出来

桑德拉与拉里的故事

替拉里从事“情感工作”

指责游戏

不老的舞蹈：寻求情感—情感疏离

最后一支圆圈舞：母亲操心过度—父亲置身事外

总想改变他

第4章 挑剔的母亲令人愤怒：

玛吉的故事 / 62

玛吉与母亲的宿怨

一年之后：宣战

母亲的下一次来访：打破旧模式

理解母亲的反应

做自己，才能与他人建立亲密关系

第5章 愤怒的指引：自我明确之路 / 80

当愤怒化为泪水

下意识地否认愤怒

平底锅的故事

坚定立场

第6章 两代人之间：凯蒂与她越来越

老迈的父亲 / 99

了解家族传统

第7章 每个人应承担怎样的责任：最棘手的愤怒之源 / 112

午夜危机

所以，到底谁出了问题

谁在做家务

情绪上过度履职：主要是“女人的杰作”

“我弟弟真是一团糟”

生孩子的气

克洛蒂亚：年仅4岁的小霸王

第8章 三思而行：走出家庭三角 / 141

凯斯勒太太，现在该怎么做

第9章 勇者的任务 / 172

练习观察

勇敢起来

远离八卦

了解你的家庭

结语 超越自助 / 200

注释 / 203

致谢 / 210

... The Dance of
Anger

第 1 章

愤怒带来挑战

愤怒是值得注意的信号，它能向我们传达许多信息，比如我们受到了伤害，我们的权利被侵犯，我们的需求和愿望没有被充分满足，或是有什么地方不对劲。愤怒可以告诉我们，生活中有重要的情绪问题亟待处理，或者我们的自我（信念、价值观、渴望、抱负等）在过多地妥协于关系。愤怒也许意味着，我们做了太多、付出了太多，多于自己所乐意的。它或许是提醒我们，也许别人为我们做了太多，以至于妨碍了我们自己的成长、进步。碰到炉子时，炙痛使我们把手缩回；生气时，愤怒的痛苦能帮助我们保持自我的完整。它给我们勇气，向他人对自我的干涉说“不”，并鼓励我们尊重自己的内心。

长久以来，女人受到压抑时，不能很好地觉察愤怒、表达愤怒。好像我们是由糖和香料做成的，是养育者，负责抚慰、缔造及平和地稳住局面；好像取悦、保护和安抚这个世界是女人的天职；好像女人必须将关系经营妥当，我们的生命就仰仗于此。

尤其使人难以接受的是，女人竟公然地向男人表达愤怒。尽管社会支持女人追求“男女平等”，但我们知道，大家都对“那些愤怒的女人”感到失望。男人可以为了自己的信仰豁出性命，与这些“英雄”不同，当女人发起和平人道的变革、追求个人权利时，依然很可能受到谴责。直截了当地表达愤怒，尤其当这种愤怒指向男人时，就被认为是不得体的、没有女人味、没有母性、缺乏性吸引力，或用时下流行的说法——“聒噪的”。更过分的是，我们的语言中存在着大量谴责女性愤怒的表达，比如泼妇、女魔头、婊子、母夜叉、长舌妇、厌世者、阉人。她们没有爱心，不招人待见，缺乏女人味——你当然不想成为其

中的一员。有趣的是，我们的语言主要由男人创造，其中却没有一个直白的词，用于形容朝女人发火的男人。

这种社会禁忌妨碍我们感受和表达愤怒，它的影响是如此深远，以至于我们甚至难以意识到自己生气了。当一个女人表达自己的愤怒时，她常被贴上“荒谬”，甚至其他更糟糕的标签。最近，在我参加的一次专业会议上，一位年轻的女博士展示了一篇关于受虐妇女的文章。她讲述了许多令人激动的新想法，对她所关注的主题深切投入。这位女博士的演讲还没结束，一位坐在我身后的很有名的心理治疗师就起身离开了。他对旁边的男人诊断道：“看，那是一个愤怒的女人。”就这样，当他注意到，或者说认为自己注意到，女博士带着愤怒的语气时，他不仅否定了她所说的话，还否定了她这个人。难怪我们不仅难以意识到愤怒，更别说大方地承认它，因为表达愤怒会招致他人的拒绝和指责。

愤怒的女人是危险的，让人感受到威胁，为什么？当我们感到内疚、抑郁，或自我怀疑时，一切正常。因为在这些情况下，我们除了和自己作对之外，没有别的行动，不太可能改变自己或者其他人的处境。相反，愤怒的女人却会改变乃至挑战所有人的生活，近十年来的女权运动就是一个很好的例子。对于所有人而言，改变都是困难的，它会使人焦虑，即使对于积极促成改变的女人来说，这一点也不例外。

因此，我们学会了畏惧自己的愤怒，不仅仅因为它使别人否定我们，也因为它是一个提醒我们做出改变的信号。当我们感受到这种情绪时，通常会问自己：“我的愤怒合理吗？”“我有

权生气吗？”“我生气有什么用呢？”“生气有什么好的呢？”这些问题阻碍我们体验愤怒，促使我们觉得生气是不合理的；我们试图平静下来，将愤怒阻挡在意识之外。

我们再回头看看这些问题，它们真的是问题吗？愤怒根本就没有合不合理、有没有意义这一说，它只是一种真实存在的感受。你问“我的愤怒合理吗”，这和你问“我有权口渴吗”没什么区别。你可能觉得自己口渴并不合理：“我15分钟前才喝了一杯水，所以当然不合理。再说，我现在什么都喝不到，口渴有什么用呢？”

愤怒是一种体验。它的存在必然出于某些原因，理应得到我们的尊重和关注。我们有权体会能够体会到的一切，愤怒当然也不例外。

当我们感到愤怒时，有些问题是值得一问的：“我究竟为什么生气呢？”“出了什么问题，是谁出了问题？”“我怎样才能理清楚，哪些人应该对哪些事情负责？”“我应该如何表达愤怒，才能避免自己感到无助无能呢？”“生气的时候，我怎样在不防御自己、攻击别人的情况下，准确地表明自己的立场呢？”“如果我更清醒、更坚定，将要冒什么样的风险，失去些什么呢？”“如果变得愤怒不能帮我解决问题，还有哪些办法呢？”在接下来的章节中，我们会一一谈及这些问题，这样做的目的并不是弃绝愤怒，或者怀疑愤怒的合理性，而是为了厘清愤怒背后的源头，并学习新的行为。

同时，我们需要面对愤怒这枚硬币的另一面，即尽管感到愤怒意味着出了问题，但是一味地发泄它并不能解决什么。也许，

发泄愤怒会维持，甚至僵化一份关系中原有的规则和模式，因而肯定不会有所改变。当我们怒火中烧时，往往会沉浸在一些无效的努力中，试图改变对方，从而缺乏心力用于明确和改变自己。老掉牙的“怒里怒外理论”宣称，应该将一切愤怒发泄出来，避免压抑，从而防止心理疾病。这种说法是不对的。当我们发泄、抗争，继而屈服于不公的环境时；当我们抱怨，却继续背离自己的希望、价值观和潜能，继续老样子的生活时；当我们发现自己被套上“犯贱”“嘴巴多”“尖刻”“祸害”这些社会上的刻板标签时，我们很难摆脱抑郁、低自尊、自我背叛，甚至自憎。

那些陷入无效的愤怒表达而不能自拔的人，和压根不敢愤怒的人一样，深受困扰。

被错置的愤怒

当处理愤怒的老办法不再管用时，我们很有可能陷入这样一种局面：要么做个“淑女”，不惜一切地避免愤怒和冲突；要么变成“泼妇”，动不动就生气，卷入无效的争吵、抱怨和责备当中，得不到任何有效的结果。

这两种局面看似有着天壤之别。但实际上，它们都很好地“保护”了关系中的其他当事人，模糊了自我的边界，弃绝了改变的可能。我们分别察看这两种情况便知。

◎ “淑女”综合征

应该怎样表现才像个“淑女”呢？在着实引人气愤、反抗