

凤凰阿歇特
hachettephoenix

The Gift of Anger

Seven Steps to Uncover the
Meaning of Anger and Gain Awareness,
True Strength, and Peace

[美] 玛西亚·坎农 (Marcia Cannon, Ph.D.) 著

王彩菊 译

会生气，
你才能健康

凤凰阿歇特
hachettephoenix

The Gift of Anger

Seven Steps to Uncover the
Meaning of Anger and Gain Awareness,
True Strength, and Peace

自我

训练

系列

【美】玛西亚·坎农 (Marcia Cannon, Ph.D.) 著

王彩菊 译

会生气， 你才能健康

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

THE GIFT OF ANGER: 7 STEPS TO UNCOVER THE MEANING OF ANGER
AND GAIN AWARENESS, TRUE STRENGTH, AND PEACE by MARCIA
CANNON, PH.D.

Copyright: © 2011 BY MARCIA CANNON

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA

Simplified Chinese Translation copyright:

2014 Hachette-Phoenix Culture Development Co., Ltd.

Published by Publishing House of Electronics Industry

All rights reserved.

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-9396

本书简体字授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。
版权所有, 侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

会生气, 你才能健康 / (美)坎农(Cannon, M.)著; 王彩菊译. —北京:
电子工业出版社, 2014.3

(自我训练系列)

书名原文: The gift of anger: seven steps to uncover the meaning of anger and gain
awareness, true strength, and peace

ISBN 978-7-121-22402-7

I. ①会… II. ①坎… ②王… III. ①情绪—自我控制—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第013767号

书 名: 会生气, 你才能健康

作 者: [美]玛西亚·坎农(Marcia Cannon, Ph.D.)

译 者: 王彩菊

策划编辑: 李欣

责任编辑: 刘声峰 文字编辑: 李欣 特约编辑: 李晓娟

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装 订: 北京中新伟业印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 5.75 字数: 153千字

印 次: 2014年3月第1次印刷

定 价: 35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店
售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至
dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目 录

CONTENTS

引 言 生气是一份珍贵的礼物 / 1

你可以创造性地利用生气的力量，让自己变得更加强大，更加积极，从而提升自我，获得更持久、更深刻的幸福，这正是所有人梦寐以求的。

第一章 生气是一种自我保护 / 5

为了生存，每种生物都会有独特的自我保护方式。就像仙人掌和玫瑰的刺一样，人生气也是一种自我保护。

第二章 生气是一股潜在能量 / 25

现实也许是不公平的。你也许遭遇过一些残忍的现实。无论面对什么样的情况，最可靠、最有效的解决方法就是改变自己的观念，从而尽可能准确地认清自己、认清现状。

第三章 生气是一剂内伤良药 / 45

信念的力量是强大的。它既限定你对未来的设想，也限定你对当下的反应，更限定你对过去的反省。生气让你有勇气面对过去，接纳自我，迎接未来。

第四章 正确看待，重获平静 / 63

这是七步积极生气法的第一步。它是一个过渡步骤，需要你确认自己是否生气，找出属于自己独特的生气信号，然后采取写“匿名信”、运动等多种方式来解压，恢复平静。

第五章 感悟自我，体验情绪 / 79

这是七步积极生气法的第二步。在这一步中，你需要选择一个生气事件，仔细回想，然后给自己写一封自我探索信。写这封信时，你一定要将自己的感受全都表达出来，一直写，不要停。

第六章 自我认同，接受残缺 / 93

这是七步积极生气法的第三步。这一步是为了确认你自己是否真的应该生气。如果你对了，不管现实多么困难，你都应该坚持己见；如果你确实没全对，那就应该接纳自己的不完美，不要一味地纠结于此。

第七章 聆听自我，找出需求 / 105

这是七步积极生气法的第四步。求不得，是人生的苦痛之一。你之所以生气，是因为有些需要没有被满足。你需要审视自我，找出自己未被满足的需要，从而改变内心的观念。

第八章 采取行动，满足自我 / 117

这是七步积极生气法的第五步。不愉快的经历可能会打击你的自尊心，但是采取行动，满足自己未曾实现的需求，又能够帮你恢复自我，甚至提升自我意识。

第九章 探索他人，激发潜力 / 131

这是七步积极生气法的第六步。当你了解到更多的问题出在对方身上，是由对方的需求和局限性造成的时候，你就会进一步解脱自己，对自己的认识和评价也会更高，更能激发自己的潜力。

第十章 宽恕他人，解脱自己 / 147

这是七步积极生气法的第七步。当你觉得自己不再为那件事情生气时，就到了宽恕的时候了。宽恕是一种神奇的力量，它具有超强的感染力，让这个世界变得美好和谐。

第十一章 走出自我气恼的九步法 / 159

我们总希望自己能把所有事情都做“好”。只要稍有不好，就会自责，而现实却偏偏总是不尽如人意。所以，有时候你跟自己生气是有道理的，但很多时候这是不公平的，至少是过分的。要想疗愈这种对自己生气的情绪，需要九个步骤。

鸣谢 / 176

参考文献 / 177

引言

生气是一份珍贵的礼物

你可以创造性地利用生气的力量，让自己变得更加强大，更加积极，从而提升自我，获得更持久、更深刻的幸福，这正是所有人梦寐以求的。

艾米先是说她在工作中经常生气和发怒，接着又信誓旦旦地说：“没有我处理不了的事情，我相信，生气、恼怒是人之常情，不是吗？”

琳达愤愤地抱怨说：“从来都是我妹妹需要人照顾，妈妈从来都只关心她一个人。为什么妈妈就不能问问我的需要呢？为什么妹妹总是长不大呢？”

弗雷德怒气冲冲地说：“我受够这些该死的会议了！又想让我整天开会，又想让我做完所有的事情，他们到底是怎么想的？”

我为何写这本书

正如上文所述，生气涵括了一系列的情绪：从微怒到沮丧，再到盛怒。无论是哪种程度的生气，共同点是我们确实生气了。传统思维认为，生气时我们所感受到的情绪是负面或危险的，我们应该控制自己的情绪，尽量不要生气。但是，如果这种思维错了怎么办呢？如果生气不是一个麻烦，而是一份礼物、一种力量，那又会如何呢？

这就是我写作此书的目的：消除长久以来人们对生气这种情绪的否定

和误解，向读者展示其积极、富有力量的一面；同时为读者提供一种正确对待生气的方法。通过本书所介绍的信息和技巧，你可以创造性地利用生气的力量，让自己变得更加强大、更加积极，从而提升自我，获得更持久、更深刻的幸福，这正是所有人梦寐以求的。

谁需要这本书

有些人生气时，只是单纯地想控制这种情绪，或单纯地发泄出来，或硬憋回去，要么就忽视它，假装不生气。

但是有些人能及时认识到自己生气了，并希望从积极的角度激发生气的力量，本书就是要为这样的读者服务；也有一些人心里总是装着一些新仇旧恨，希望摆脱又无从下手，本书也正好是为这样的读者指点迷津；还有一些人总是觉得自己几乎从来不会生气，但是有时候会因为与他人产生摩擦而感觉不快、疲倦，甚至沮丧。这时候你也可以从本书中找到发泄的方式。

实际上，这本书面向所有希望能更好地了解生气这种情绪的读者。而要真正了解生气，就要从探索生气的两个阶段开始。

生气的两个阶段

我们所说的“生气”其实只是生气的第一个阶段，即防卫阶段。在这一阶段，生气使你的力量瞬间爆发，顿时变得强大起来。第二阶段，即认知和成长阶段。在这一阶段，你会表现得更加平静、更有深度。在这一阶段，生气能够成为治疗你情绪创伤的可靠向导。生气既能增强你的幸福感，

又能提高你冷静、从容地应对一些生活中的必然变故和困难的能力。

生气的防卫阶段是自发不可控的。不管愿意不愿意，你都会生气；第二阶段则是可以选择的。要想从生气的第二阶段获益，你必须有意识地选择它。本书就是要告诉大家，如何运用生气的第二阶段过上幸福平静的生活。

因而，本书介绍的七步积极生气法能帮你规划出应对生气情绪的蓝图。希望大家可以跟着书中所教的方法练习，最好是一边练习，一边做笔记。每次练习时，把对自己、对生气情绪的探索写成一本日志，便于随时参阅，也便于跟踪自己的成长进度。

需要注意的是，七步积极生气法并不是要纵容什么不良行为。事实上恰恰相反。我相信每个人都知道，在生气的情况下，自己很难保持思路清晰，并有效地表达自己的想法。而我们这本书想要做的，就是带领你了解自己生气的原因，消除生气的根源，让你保持冷静、变得强大，灵活而妥善地应对周围的人与事。

倘若这本书能成为你提升自我认知感和幸福感的指路明灯，我会感到欣慰。

第一章

生气是一种自我保护

为了生存，每种生物都会有独特的自我保护方式。就像仙人掌和玫瑰的刺一样，人生气也是一种自我保护。

为了生存，每种生物都会有独特的自我保护方式。在这一点上，人与动物并没有任何区别。当遭遇外界敌意时，人就会通过生气的方式来保护自己。就像仙人掌和玫瑰的刺一样，人生气也是一种自我保护。

生气是每个人与生俱来的一种内在而自然的情感。无论是年幼无知的孩童，还是年逾古稀的老人，每个人都会因为某些事情而生气、愤怒。对此，你无须害羞、无须遮掩、无须强迫。无论你喜欢与否，该生气时总会生气。当你察觉到某些危险或困境急需帮助却又感到无法冷静而迅速地处理时，就会情不自禁地感到愤怒。

动力激发效应

生气能激发人体内的潜在力量，使人充满斗志，让人在一瞬间变得强大和无畏。这种气愤的力量会帮你远离周围充满敌意的人，给你带来安全感。这时，生气就成了人对抗外界危险的一种强大武器。根据气愤程度的不同，生气带来的力量大小、表现方式也有所不同。生气只是一种泛称，它涵盖了各种不同程度的生气情绪：烦恼、愤怒、痛苦、恼怒、沮丧、愤恨、恼火、愤慨、暴怒、狂怒等。每种情绪的自卫程度都各不相同。

生气的自卫能力还体现在另一方面。一般人平时可能不愿与人发生口角，或暴力相向，可脾气一上来就顾不得这些了。只要觉得有必要，或觉得自己有理，就会坚持到底。可见，生气既能激发人的力量，又能减少对某些处理方式的抵触情绪。无论之前有多害怕，在生气的情况下，你也许就敢于说出平常难以启齿的话了——例如，敢于说“不”，而且不行就是不行，绝不妥协。生气会被人误解、利用，但生气也可以给人以勇气、决心和冲破底线、采取行动的力量。让我们一起看看下面的例子吧。

天资聪颖的卡罗琳

◇渴望假期的卡罗琳

卡罗琳虽然非常累但很开心——非常开心！她连续照顾妈妈好几个月了，现在终于能休息一下了。卡罗琳虽然有一个哥哥，但是她住得离妈妈最近，而且单身，所以照顾妈妈的责任就落在了她身上。因为住得近，她不能像哥哥那样借口路途遥远、费用昂贵而不去照看妈妈；又因为单身，她也不能托词说家务繁忙、无法抽身而不尽力去做。后来，哥哥杰里终于请了一周假，打算放下一大家子事情，赶来照顾妈妈。因为这周卡罗琳要和朋友一起去休个小假。这可是她惦记了很久、期待了很久的一周，整整一周啊！用卡罗琳的话说，就是：“我早就迫不及待了！”

卡罗琳正在那儿幻想着如何享受这梦寐以求的假期，电话铃却不合时宜地响起了。电话是杰里打来的，说是公司突然有一个项目要跟进。并在电话那头滔滔不绝地解释着，卡罗琳终于忍无可忍，突然爆发了，她对着话筒大声嚷嚷：“不行！你已经答应我来照顾妈妈，答应了就必须做到。听到没有？你必须来，其他免谈！”卡罗琳不假思索就喊了出来，反应过来时话已经收不回了。卡罗琳发现自己气得浑身发抖，她深深地吸了一口气，然后轻声跟自己说要冷静。

卡罗琳突然爆发的愤怒让她有勇气命令哥哥无论如何都要前来照顾母亲。出于极度愤怒，她的话显得那么强硬、坚决、无法抗拒，远远超出常态。虽然最后，这种愤怒还是没能让哥哥遵守诺言。但是这样一来，大家都明白卡罗琳需要有人帮她一起照顾母亲了。为此她和哥哥曾激烈争吵、洒泪辩驳，甚至推心交谈，最后经过无数次商讨妥协，终于一起制订了新的计划，而卡罗琳也可以定期休息了，这令她多少有些宽慰。

◇ 忧心忡忡的史蒂夫

史蒂夫木然地坐在我的办公室里，懊悔万分。他说：“我不知道自己是怎么回事。那个司机突然刹车，害得我差点撞上他。这时他却一个急转弯，把车开走了。对于接下来发生的事情，我承认我是有些愤怒了。我追着那家伙一直追到红绿灯下，然后下了车冲到他面前。直到惊讶地看到司机是位女士，我才回过神来。真没法想象如果那是个男司机，我会做出什么冲动的来。幸好现在我们两人都平安无事。”

我和史蒂夫都打开了心门，越聊越多，从刚才发生的事情聊到他的日常生活。史蒂夫感叹现在的日子真不容易。他是一个创业不久的建筑承包商，但经济危机使他的业务举步维艰。他沮丧地说：“我现在靠给别的承包商打工过活，但找工作也不是件容易事。现在我每天要为工作担忧，为生计奔波，为未来发愁。”

因为总是提心吊胆，害怕会发生什么意外，不知道怎样去应对，也不知道能怎样去应对，史蒂夫觉得他已经无法掌控自己的生活。用他的话说，就是“整日提心吊胆，总担心会有什么糟糕的事情不期而至”。这样忧心忡忡的结果就是：在一个女司机突然急刹车，又突然转弯离去的事情

发生后，刺激他想起了生活中的种种不快，集中引爆了他对生活无定的感慨，或者说，他差点儿将自己的怒火错误地发泄在别人身上了。

不同的自卫方式

在生气的助推效应下，你可以想象自己奋力反击、维护自己形象的情景。平常你可能从未想过自己居然还蕴藏着这种勇气和力量。所以，卡罗琳的气愤让从来不敢顶撞哥哥的她勇敢地喊出了自己的心声。不仅如此，生气还让她毅然采取行动，要求哥哥帮忙照顾母亲。这是她以前从不敢想象的。史蒂夫对未来感到恐惧和沮丧，于是，他为这种情绪找到了一个即兴的发泄出口。虽然这种发泄方式是危险的，不可取的；但至少，生气能救他于危难。

◇ 瞬间爆发的玛西亚

几年前的一天，我独自在办公室工作。突然，一个陌生人闯了进来。那个陌生人高大威猛，一看到我就开始语无伦次地吵吵嚷嚷，还朝我步步逼近，我吓坏了。他前进一步，我就后退一步。霎时间，我突然意识到，如果再往后退，我就会被这个可恶的家伙困在办公室了。

那一刻，我的恐惧突然转为愤怒，自卫的力量迸发出来，瞬时扭转了这一形势。我用一种坚决、命令的口吻对陌生人大喊道：“够了，你该走了！”我怒气冲冲地面对着他，“给我出去，马上！”我一边说，一边朝他逼近。在那一刻，力量的天平迅速扭转。原本是他进我退，现在则是我进他退。几秒钟后，陌生人退出门外，我顺势迅速地把门锁上。

我的愤怒是自发的、无意识的。如果当时我仔细思考自己的行为，可

能就会没勇气这样做了。实际上，我根本没想过这样做是否有效。当生气的助推效应发挥作用时，我们总会不假思索地做出一些事情。对于史蒂夫来说，生气给他带来危险；而对我来说，生气使则我免受伤害。

探索自己的爆发力

和大多数人一样，你肯定也生过别人的气，别人也生过你的气。你可能很少客观地去探究自己的生气情绪究竟是如何保护你的。根据下文的练习方式，开始学习这一方法，你就能开始自我探索之旅。下文的练习能够帮助你从不同的角度深入探索自己的生气情绪，并有效地运用这种力量提升自己的幸福感，促进个人成长。

在阅读这些步骤的过程中，要以禅学中的“初学者心态”开始着手。要明白：如果你心里已经先入为主地装满了对某一问题的答案，那么你就无法再深入探索这一问题。所以，在研究生气这一问题时，要试着先撇开一些固有的成见。这样，才能以一种全新的心态对待生气，才能真正有所收获。跟着本书做完一次练习之后，要把生气及其表现方式记录在生气日志中。

练习：体验生气

想象自己某次生气的情景。以轻度生气的经历，而不是暴怒经历为例。譬如沮丧烦恼之时。这有利于你更加客观地回答下列问题。首先，请在心中清晰地回想那次生气的经历，然后充分准备，再回答下面的问题。

1. 简单地描述生气的场景，回忆一下当时为什么要生气。

2. 生气激发的力量是否促使你坚持了自己的立场，保护自己的利益？确定了自己的底线？采取了行动？还有呢？
3. 生气是否会激发你的勇气？激发你的决心？对于你对自己和他人的评价会产生什么影响？
4. 生气是否能让你如愿以偿呢？如果不能，那又是怎样的结果呢？这种结果很常见吗？

回答完上述问题之后，你对生气的保护力会有一种自己的认知。接下来，通过研究自己生气的原因或理由，你可以对这种保护力获得更深的了解。一般来说，生气是由三个主要因素共同作用的结果。

三个主要因素

第一个因素，你觉得自己受到了不公平的待遇、缺乏安全感。在这种糟糕的经历中，你往往觉得某些人或某些事无法达到你预期的要求，而这种要求对你来说又极为重要。

第二个因素，你觉得无法冷静而顺利地纠正某些错误。也许你觉得自己没有这种能力，也许你面对的人或物比你更加强大。如果是这样的话，你可能是太害怕了，以至于无法冷静地面对对手或无法冷静地分析问题。也许发生的事情令你震惊，你一时间无法接受现实。还有，也许你正疲于应付一些其他事情，使你无力再冷静地面对新问题。

第三个因素，事情简直糟糕透了，使你根本无法忽视它的存在或者任其发展。它看似那么严重，那么令人烦躁，你简直是举步维艰了。