

「怒り」

のマネジメント術

〔日〕安藤俊介◎著

中森◎译

不生气 的情绪掌控术

打造“不生气”模式，让怒气瞬间化为无形的心理学！

几个小技巧，让你在火冒三丈的情况下也能化解怒气，掌控自己的情绪！



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

「怒り」
のマネジメント術

〔日〕安藤俊介◎著 中森◎译

不生气 的情绪掌控术



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气的情绪掌控术/ (日) 安藤俊介著; 中森译. —北京: 北京理工大学出版社, 2013. 7 (2013. 10 重印)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 7611 - 5

I. ①不… II. ①安… ②中… 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 (2013) 第 068969 号

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01—2013—1964

“IKARI” NO MANAGEMENT JUTSU by Shunsuke Ando

Copyright © 2011 Ando Shunsuke

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷 / 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 5

字 数 / 75 千字

版 次 / 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 10 月第 2 次印刷 责任校对/周瑞红

定 价 / 29.80 元 责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

Preface

大家好，我是安藤俊介。曾以“愤怒管理”为课题，进行研究探讨、写稿、做节目、演讲。关于愤怒情绪，我研究了将近十年，通过演讲、讨论，面对面解除了五千多人的愤怒。其中令我吃惊的是：虽然愤怒是一种切身的感情，也是一种极为复杂的感情，但实际上我们并不知道，看了本书后，相信你应该也会有同样的感觉吧。

“根本不知道这件事的重要性，还装工作！”领导这样生气地说道。

“我们很着急，能不能快点结账？”顾客焦急地对便利店店员说。

“为什么说话总是不得要领啊。”领导这样生气地斥责部下。

“你是顾客，想说什么就说吧。”

“这样的政治，我们的生活永远轻松不了。”看了电视后很恼火。

就这样，每天在焦急、愤怒中度过，因为某些事，某些人。不仅仅是你，很多人都是这样的。因为愤怒是一种最切身的感情。不过话说回来，愤怒这种切身的感情，实际上是非常复杂的。

喜怒哀乐这四种感情，处理方法不当，就会变成灾难性的情绪。当然高兴、快乐这种正面感情，可以随意流露。

“真好啊！”“真高兴啊！”这样就可以。

但是悲伤、愤怒这种负面的感情，会使自己很痛苦。而且，愤怒和悲伤不同，会把别人也卷入其中，具有一定的攻击性。

气急败坏向对方发怒，因对方的言行感到生气，去斥责部下，并顺带着把火发到孩子身上，往往非常容易做出这种攻击他人的行为。或者再说得严重一些，犯罪也不是没有可能的。“心烦意乱而生气。”报纸上经常会看见犯人这么说，也可以说，愤怒本身是具有攻击性的。

所以说，愤怒会给人际关系带来麻烦，还会使人丢失工作错失机会。就是这种切身又麻烦的感情，其实我们自己却并不了解。如果就这样不加节制放任不管，焦躁愤怒，就会与人产生冲突，也会给工作带来不便。总之，愤怒是不仅仅是人，就是猫、狗、熊、海豚等动物也会有的一种情感。

愤怒对动物来说是威吓、警戒、保护自己的一种方法。所以我认为人是动物的一种，自然会有愤怒。并不是说在手持武器厉害的人面前不能生气，只是我们人没有处在那种状况中，却为什么要受愤怒的折磨呢。除自身危险这种状况之外的愤怒，都会对人造成伤害。这是因为，只有人是以自己的思考方法、价值观为基础，加上意义，最后心生愤怒。人类的愤怒其实就是人的“想法”和“做法”，本书对这些都有详细的讲解。

例如，人山人海中小心被人踩了一脚。

A君在去给一个难缠的客户道歉的途中，被踩了一脚，这时不由得火气连连，怒目而视。

B君刚谈完一笔大生意在回公司的途中被人踩了一脚，就是有点疼，想着还是不要计较好了。

怎么样呢？

同样是被踩了一脚，A君很生气，B君却不在意。也就是说，重要的不是被踩了一脚这件事本身，而是当事人如何看待，如何想其深意，进而才导致愤怒的。可是愤怒这种感情本身，也是没有任何问题的。问题就在于因为有了愤怒这种情绪，给我们的工作、生活带来诸多的麻烦。

火冒三丈不经意间说出的话，就会伤害到别人，发展成无用

的纷争，甚至成为丢失地位、工作的恶性事件。愤怒对自己的人生、工作皆是不利的、不幸的，所以应该如何应对愤怒才好呢。这就是本书的题目《不生气的情绪掌控术》。

所谓的愤怒管理术，并不是说一点也不能生气，愤怒也是允许的。而是不能被愤怒情绪恣意摆布，损害自己利益，要懂得控制这种情绪。

我把管理这个词理解为准确分配。我们拥有有限的时间、有限的能量、有限的精力，我们分给愤怒的时间要尽可能减少为好。例如，能不生气我们就尽量不生气。即使生气，也不要发大脾气。掌握了这种分配技能，就掌握了愤怒管理术的方法。其实让自己百分之百不生气，我想会是很辛苦的。让一个人对所有的东西都不生气，这对普通人来说太难了，几乎不可能。即便是我写了《不生气的情绪掌控术》这本书，有时也会生气发怒。因此这本书的目的并不是要把愤怒的概率降为零。而且我们的目标也不是想成佛，偶感愤怒也是可以的。所以准确掌握愤怒分配方法是最好的。

① 能不生气就不生气（减少愤怒情绪）。

② 即使生气也要选择方法和场所（不能输给愤怒这种情绪）。

这样人生之路就会变得顺畅。减少无谓的生气，停止愤怒这

种行为。这就是愤怒的管理，也是本书的目的。

不生气的人是不被愤怒这种情绪左右的人，并不是这种人没有愤怒的情绪。可是因为愤怒情绪，给自己的工作，原本幸福的人生带来不利的话，就需要学习愤怒管理术。本书写了“了解愤怒，以及应对愤怒的方法”。

本书所写的愤怒管理术，是以我在美国学到的愤怒理论为基础的。以此为基础，对处理问题、工作都是非常有效的。由于是理论，所以没有特别的作用，无论是谁，只要练习，就能很好地学到愤怒管理术。

愤怒管理术，现在在美国的企业、学校、政界、体育界、轻犯罪人的教育等各个领域发挥着重要的作用。特别是生意人、医生、护士等工作环境高压且必须管理好愤怒情绪的职业中，发挥着积极的作用。为了让愤怒不再给工作、人际关系带来麻烦，在美国愤怒管理术已经很普遍了。

在日本，虽说愤怒管理术还没有普及，但我们不要被愤怒左右，不要肆意践踏自己的人生，如果大家学习好愤怒管理术，我不胜荣幸。

平成二十三年八月
日本愤怒管理协会代表理事
安藤俊介

目 录 Contents

第一章 因为无谓的愤怒而损害人生

为不值得的事情而生气会失去很多/02

愤怒影响人际关系/09

因愤怒而丢失工作/12

愤怒有害健康/18

“不小心”“情不自禁”是不行的/21

第二章 管好愤怒情绪，你将获得不一样的人生

能够很好地应对愤怒情绪是成功的捷径/26

不愤怒就会心情愉悦/29

因为不生气所以一切顺利/33

没有愤怒的职场会激发员工的干劲/37

想受异性欢迎的话，就要做一个“不生气的人”/40

第三章 人为什么会生气

了解无意愤怒的理论/44

愤怒好地变态反应/47

心里的判断扭曲现实就会扭曲/51

自己的禁忌看心的判断就知道/54

做一个不愤怒的人最重要的一点/57

第四章 忍不住当下愤怒

把瞬间的愤怒数值化，愤怒就会减少/62

尝试语言上的灭火行为/69

改变愤怒的指向 / 73

逃离无法忍耐的愤怒/78

消除让自己痛苦的怒火/83

第五章 让自己变成不愤怒的体质

通过记录，知道自己的愤怒/90

无谓的愤怒瞬间消失/96

行为改变，心理的判断会随之改变/103

意识到自己的地雷/108

第六章 不发怒的人，一贯会用的对话方法

不说话就不会变成一件严重的事/114

记住尽可能用正确的表达/117

生气的时候收起“为什么”这类质问的话/120

说话时把主语变成自己/123

记住说话时要用平和的语气/126

第七章 创造没有愤怒的环境

暴露自己/130

说出自己的喜好，思考方法/132

根据问题探听对方的标准/134

努力理解你讨厌的人/136

记录别人发怒的点/138

给妻子（丈夫）的愤怒打分/140

偶尔与价值观和思考方法不同的人接触/142

结束语

结束语 / 146

第一章

因为无谓的愤怒而损害人生

为不值得的事情而生气会失去很多

· 让自己变成一个不被愤怒情绪左右的人

拿到本书的你

- * 情不自禁地焦虑
- * 当时怒不可遏说了一些不该说的话
- * 发怒时爆粗口，事后非常后悔
- * 焦躁不安，工作不顺利，非常困惑
- * 经常和周围人发生不愉快感到很疲惫
- * 有时候会抑制不住心中的愤怒

你为这些事情而苦恼吗？

无论怎样也想很好地处理自己的愤怒情绪。

想做一个不被愤怒左右的人。

我想大家一定是这么想才会读这本书吧。在谈到《不生气的情绪掌控术》这本书之前，想说一句话：这就是，生气是一种损失。

“就这句话啊，我们都知道。”有的人会想还是不要说这样的话了。

“想想自己因愤怒得到了什么？”

“你生气，对方是不是就变成了自己希望的那个样子？”

“你生气，现实生活是不是就变得顺利了？”

首先，希望大家丢掉这种“愤怒有利”的想法。愤怒这种行为，不会给我们带来任何一点正面的影响。生气不仅使我们心情不愉快，甚至会把我们的人生弄得狼狈不堪。

· 松本龙复兴大臣输给了自己的愤怒情绪

这件事因为某个原因需要重新认识一下。“某个原

因”是指东日本大地震后上任几天就更换掉的复兴大臣松本龙。因为电视连续几天都在报道，想必很多人都有印象吧。松本龙大臣在访问受灾地宫城县知事村井嘉浩的时候，等了三四分钟就觉得先来的有理，在媒体面前大肆宣传，斥责“有客人来访的时候应该自己先到再招呼客人”，就是这件事。这件事在全国播报以后，松本龙遭到了舆论谴责，结果不得不辞职。之后他解释说：“我是九州人，语气稍微粗暴了些……”但是为时已晚。想必知道这件事的人多数都会说：“什么啊，真是没素质的官员。”“只是稍微等了一下而已就怒斥别人，真是讨厌的家伙。”或者是说：“只是等了一下就发怒，在公众面前都沉不住气敢发怒，这种人能当得了大臣吗？”估计持这种想法的人也不少吧。

在前言部分介绍了两种愤怒管理要点。

- ① 能不生气就不生气（减少愤怒情绪）。
- ② 即使生气也要选择方法和场所（不能输给愤怒这种情绪）。

根据这两点认真考虑一下松本龙大臣事件。

根据①来看，松本龙大臣“自己等了三四分钟”，这件事是由他的本职工作东北复兴衍生出来的，相比之下一定会觉得是一件小事。

根据②来看，又没有妨碍你的本职工作，“因为等待而生气”，要想清楚在那种场合，用那种说话方式到底合适不合适。

其实可以参照被斥责的村井知事的发言：“尽可能不要用命令的口吻，在互相尊重的基础上平和对话商量岂不更好。”（摘自2011年7月4日宫城县知事记者见面会，综合这两点，松本龙大臣的愤怒实在是不重要，也不合适的。所以他输给了自己的情绪，勃然大怒后，对自己来说竟是灾难性的开始。

怎么样呢？所以愤怒就是损失这一说法不错吧。

“愤怒管理术”的两个重点。

1. 能不生气就不生气（减少愤怒情绪）。
2. 即使生气也要选择方法和场所（不能输给愤怒这种情绪）。