

远离 愤怒的深渊

GETTING CONTROL OF YOUR ANGER

A CLINICALLY PROVEN, THREE-STEP PLAN FOR GETTING
TO THE ROOT OF THE PROBLEM AND RESOLVING IT

〔美〕罗伯特·艾伦◎著

杨立华 蒋梦竹 ◎译



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

B842.6-49
194

远离 愤怒的深渊

GETTING CONTROL OF YOUR ANGER

A CLINICALLY PROVEN, THREE-STEP PLAN FOR GETTING
TO THE ROOT OF THE PROBLEM AND RESOLVING IT

〔美〕罗伯特·艾伦 (Robert Allan) ◎著

杨立华 蒋梦竹 ◎译



北航

C1743926

B842.6-49
194



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

818220410

图书在版编目 (CIP) 数据

远离愤怒的深渊 / (美) 艾伦 (Allan, R.) 著; 杨立华, 蒋梦竹译. — 北京: 中国电力出版社, 2014.8

(驾驭负能量系列)

书名原文: Getting control of your anger: a clinically proven, three-step plan for getting to the root of the problem and resolving it

ISBN 978-7-5123-5986-4

I. ①远… II. ①艾… ②杨… ③蒋… III. ①愤怒—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 119207 号

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑: 董小梅

责任校对: 常燕昆 责任印制: 赵磊

航远印刷有限公司印刷·各地新华书店经售

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月北京第 1 次印刷

710 mm × 980 mm 16 开本 · 13.5 印张 · 136 千字

定价: 32.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签, 刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题, 我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

|| 前言 ||

“你的声音听起来冷酷无情。”这是督导在听到我最早期的一个案例录音时给出的评价。对此我无法否认。当时我的声音听起来的确刻薄，并且有点儿无所适从。我之所以从事心理学方面的工作，部分原因是想要缓解童年时期遭受的情感伤害。我从小就害怕父亲发脾气，他会突然之间勃然大怒，随时随地，毫无征兆。记得在我 10 岁左右的时候，有一次他不小心锤伤了自己的大拇指，继而破口大骂，强烈的怒气向我袭来，犹如台风过境。然而，当我已经上研究生时，几年的心理治疗下来，我说话的语气却几乎与父亲如出一辙，一样的冷酷无情，只是程度有所减轻而已。

母亲和妹妹也在父亲狂躁易怒的阴影下艰难度日，被遗弃的威胁气息一直充斥在家中的各个角落。我母亲缺乏足够的谋生技能，从来不敢跟自己的丈夫顶嘴，因为她害怕父亲会抛弃我们一走了之，就像她妹夫所做的那样。我很难想象母亲究竟是怎么熬过那些年的。父亲只要稍有不顺心，任何时候都有可能大发雷霆，并且我们根本无法提前知晓怎样

才算“顺他心意”。有一天晚上，在做成了一笔大生意之后，得意忘形的他直接将晚饭从餐厅扔到了客厅，坚称每晚都要吃牛排。在这样的大爆发之后，一连好几天家里都笼罩在一片死寂之中，直到某一天气氛逐渐缓和。而气氛缓和与爆发一样，都来得毫无征兆。

那时候我 25 岁左右，作为一名初出茅庐的临床心理学家，我有着严厉的嗓音。我该做什么呢？我选择了继续做心理治疗的工作。我紧跟时代潮流，变成了不受世俗约束的浪子，拥护自由恋爱，拒不承认自己的愤怒。那时交往过的女朋友都相继离我而去，她们抱怨我是一个尖酸刻薄的人。但我很难相信她们所说的话。自身的愤怒难以克服的一个重点就在于我们总是为自己的行为找借口，并且将责任推到别人身上——“要不是你做了那些事情，我才不会生气”。

父亲狂躁易怒的个性让我在不经意间走进了心脏病学的世界。他在 46 岁的时候第一次心脏病发作，而我希望避免与他同样的命运。1981 年，我首次前往旧金山，在那里，我遇见了迈耶·弗里德曼（Meyer Friedman）博士，他是心脏病专家，也是“A 型行为”理论的创立者之一。弗里德曼博士的研究首次提供了证明心脏疾病与压力有关的数据。在迈耶·弗里德曼研究所，我很快学到“毫无理由出现的”或者很容易被激起的敌意是 A 型行为的两个主要症状之一（另外一个“时间紧迫感”——在太短的时间内要做太多的事情）。有些人只要稍有压力，就会借机发泄他们的愤怒。

“压力”这个词一般指的是发生在我们之外的事情。如何应对重大的

压力事件成为个人心理状态的核心部分，如失业或者失去所爱的人，还有一些更为普遍和经常出现的压力，如与孩子意见不合。换句话说，有些人，包括我在内，就是典型的用愤怒来应对外界压力情境的例子。确实如此，当情况不如意的时候，我经常感知到脑海里萦绕的内心独白，怒气冲冲，恣意谩骂。

在我的心理治疗执业和日常生活中，我发现自己远不是这世上唯一一个有愤怒情绪问题的人。当我遇到挫折的时候，我们中许多人会倾向于通过发怒来表达我们的情绪。的确，很长一段时间以来，心理学家和精神病学家对表达情绪会引起疾病这种观点深表怀疑，直到弗里德曼博士作出了开创性的研究。他发现经常性的“怒发冲冠”（也就是说，表达愤怒）是引发心脏病的关联性因素，这和我学到的心理学知识刚好相反。换句话说，对我们的动脉和心脏造成损伤的不仅仅是外在的压力，还有我们应对这些压力所采取的惯常性应对措施。虽然发脾气的时候，我们会觉得痛快，肾上腺素的激增就像毒品一样，让你在当下感觉良好，但是经常性地使用将会对我们的健康造成伤害。本书将会详细讨论一个核心议题，即我们是否应该在感到愤怒的同时立即将它表达出来。到目前为止，答案毫无疑问是否定的。

本书是我数十年来针对愤怒所做研究的结晶。它不仅仅是一个简单摘要，涵盖了心理学和哲学上关于愤怒的既有观点，还探讨了愤怒在家庭中的起源、性质和影响。愤怒通常是有家庭根源的，俗话说，“有其父必有其子”。

我父亲在许多方面都是我的老师，虽然和他所预想的方向相去甚远。我在最开始学心理学的时候学到的，并且可以通常经验性的研究证实的一件事情就是：我们的很多行为都是通过模仿习得的。生命伊始，人类就拥有了交际能力，并且这种能力是通过观察获得的。因此，即使一直看不起我父亲的坏脾气，并且亲身体会到了它所带来的恶劣影响，我还是不幸地注定要步他的后尘，在完全没有意识到的情况下，模仿着他的行为。但是，我痛恨父亲的暴脾气，并且发誓永远不要变成一个像他那样的魔王，我想要成为一名心理学家。

在纽约医院康奈尔医疗中心（现更名为纽约长老会医院威尔康奈尔医疗中心）工作期间，我就开始和各个年龄阶段的人打交道，以找到帮助他们处理压力和愤怒情绪的更好方式。1984年，我和备受推崇的心脏病专家斯蒂芬·沙伊特（Stephen Scheidt）一道，共同成立了降低冠心病风险项目，这是一个二级预防项目，主要针对那些已经患有心脏疾病的人。这个项目主要基于我在工作过程中最新开发出来的愤怒控制技巧。

几个月后，我就对不同组别的病人表现出的相似性深感震惊。和我一样，他们中有许多人的父母患有心脏疾病。此外，因为这个项目聚焦于矫正负面行为，所以，许多病人会谈到了他们持续的愤怒感，并且记起他们的父母、甚至是祖父母发怒的样子。愤怒好像对他们生活的方方面面都造成了影响，不仅影响了他们的身体健康，也影响了他们和家庭中不同辈分亲人之间的关系。我多次被问及：“我的孩子会学着用愤怒来应对压力吗？”“他们也会在晚年的时候突发心脏病吗？”“我们是不是陷

入了一个由愤怒引起的恶性循环？”

我除了在威尔康奈尔医疗中心任职之外，也在一个特殊教育学校兼任临床心理医生。在那里，我的工作对象是问题儿童和青少年，在他们当中，许多人在控制愤怒方面面临着极大的困难。在青少年群体中，愤怒有时候会演变成暴力行为。一旦开了头，将愤怒表达出来，便很难控制住愤怒情绪的蔓延，特别是当对方也倾向于卷入肢体冲突时，情况更加糟糕。有一次，我那些年幼的学生们表达出了深切的忧虑，他们担心自己是否会成长为像自己父亲、母亲或者哥哥那样的人，步入注定的结局。而我通过这些经历，慢慢觉察到了一种模式，这也界定了本书所讨论的核心范畴。

过多的愤怒会造成显而易见的破坏性后果。在我自己的生活及我的病人们的生活中，我亲眼目睹了有效地控制愤怒所带来的巨大好处。这意味着在大多数情况下，不要立即表达愤怒，而应将愤怒束之高阁，等待怒气渐消。关于愤怒的论述，我最爱 16 世纪法国散文家和哲学家蒙田（Montaigne）的金言妙语：“最能够干扰我们判断力的激情莫过于愤怒。一旦我们安静下来，变得冷静，那我们对事情的看法真的会有所转变。”在本书中，你将会读到经过临床验证的系统理论。这些理论可以用来帮助大家控制愤怒，它的精髓可以浓缩为以下三个步骤。

1. 识别诱发愤怒的“诱饵”。不要“上钩”，不要表达愤怒。
2. 识别导致发怒的“心理需求”。有两种普遍存在并且不为人知的心

理需求，极易点燃怒火：一种是对尊重的需求，另一种涉及对人际界限的侵犯。我之后会详细解释如何确定激发愤怒的具体需求是什么。

3. 满足需求。

大家之后可以了解到，我们需要接受一定的培训，来帮助我们识别那些未被满足的需求如何成为愤怒产生的根源。我们经常因为自己并未意识到的原因而发怒。这个时候，一旦发现自己感到愤怒，就问问自己，“我的目标是什么？”“我如何达到预期的结果？”或者“我要的是什么？”

当你执行这些步骤的时候，要记住，你并不需要通过精神分析回顾自己的过去来控制愤怒，那不会有任何结果。但是，你也不能将自己视为一个受害者。即使有各种各样正当的理由让我们变得易怒，可归根到底愤怒还是我们自己的事情。为了控制愤怒，我们首先需要承认它是我们自己的问题。将责任推到别人身上，或者肆意贬低别人，只会延迟实现最终有效地控制愤怒的时限。贬低别人可能在短期内让自己觉得获取了些许“胜利”，但是这样做常常会破坏彼此之间的关系。在某种程度上，发怒者知道自己的愤怒会对一段关系造成伤害。

控制愤怒也让病人的家属感觉更好：亲人之间相处的质量更高了，而对于之前经常发怒的伴侣或者父母，他们也能给予更多的关爱。身边有个爱发怒的人可不好玩。就像我的亲身经历所证实的那样，我父亲爆发性的愤怒让我们所有人都如履薄冰。我的母亲、妹妹，还有我，总是害怕受到父亲暴怒的冲击。这会很可怕，特别是当时我和妹妹年纪还很

小，而他的愤怒还伴随着言词上的辱骂和遗弃的威胁。被怒气充斥的家庭不会是幸福的家庭。

最后，本书深入探讨了如何打破愤怒的父子和愤怒的母女这样一种循环过程。从很大程度上来说，这个过程要靠父母来打破。如果他们的父母、他们的榜样，总是“怒发冲冠”，那么子女控制愤怒的程度不会好到哪里。父母是子女学习如何为人处世的唯一榜样。成功地控制愤怒，首要并且关键的步骤就在于不要屈服于表达愤怒的冲动。虽然一开始你可能会感觉不自然，但很快就会认同蒙田的观点，“一旦我们安静下来，变得冷静，那我们对事情的看法真的会有所转变”。当你开始感到愤怒的时候，不要表达出来，这会让你有更多选择。你可以过一会儿再“让他们好看”，只要经过仔细的考虑，你会发觉那是最为有效的行动。就像杰出的心理学家希尔文·汤姆金斯（Silvan Tomkins）说过的那样，立即表达愤怒只会让“情况变得更为糟糕”。

但是话说回来，我的心理治疗督导对我的评价是，“你的声音听起来冷酷无情”，那么我会因此感到困扰吗？事实上，30多年过去了，当我回想起这件事情的时候，仍然会感觉到羞愧和尴尬。但实际上，我听自己的录音的时候肯定也觉察到了自己的冷酷无情，我的督导只是打开天窗说亮话而已。他明明白白地指出了我隐藏的愤怒因子，这一举动让我踏上了自我修行之旅，持续30多年并且延续至今。

原因很简单，是什么导致了我的冷酷无情？我的挫败感。那个时候，我遇到了一位病人，她患有边缘型人格障碍，总围着我兜圈子。不

管我问她什么问题，她从不认真回答，总是将谈话导向完全不同的方向。但是我并没有意识到这个问题，直到我的督导向我指出来。她——我的病人，掌控着局势，而不是我——她的治疗师。我没有受到应有的尊重，但是当时的我并没有意识到！

这可能是我最重大的发现：当我们觉得不被尊重的时候，就会愤怒。但是我们通常都没有意识到不被尊重是导致愤怒的原因；相反，我们会就观点中的细节问题争论不休，只见树木不见森林。

我希望自己的亲身经历能够对大家有所启发，提高自我察觉，并且进行自我施加的愤怒控制，从而帮助大家更好地控制愤怒。我衷心地希望本书可以改善大家的生活。

愿君一阅。

目录 Contents

前言

第一部分 愤怒的起源和影响 / 1

第 1 章 愤怒的起源 / 3

什么是愤怒 / 6

当人失去体内平衡时 / 9

愤怒的生物学基础 / 10

成长环境如何影响愤怒的表达 / 15

健康的家庭也存在愤怒 / 17

第 2 章 对愤怒的迷思与误解 / 20

古代文献中的愤怒 / 21

精神分析理论中的愤怒和攻击性 / 22

关于愤怒的不同观点 / 28

科学：各种理论的黏合剂 / 31

关于愤怒的迷思：你的想法能够对你造成伤害 / 34

我的妻女同样不了解愤怒 / 37

第3章 警惕家庭中的愤怒 / 39

愤怒和认同 / 模仿过程 / 40

孩子会如何看待生气的父母 / 42

愤怒的家长从不觉得自己才是错误的一方 / 49

惩罚的悖论 / 52

我们怎么会不知道自己是在愤怒 / 55

愤怒的童年如何影响一生的健康 / 56

有效地控制愤怒 / 58

第二部分 打破恶性循环 / 61

第4章 艾伦博士的制怒处方 / 63

愤怒控制的一个有效起点 / 65

规则一：愤怒时只需回应，无须回击 / 67

规则二：不要相信“不表达愤怒就会气炸”这样的传言 / 71

规则三：控制愤怒并不容易，它会有所起伏 / 73

规则四：打破家庭愤怒循环要从父母开始 / 79

规则五：切勿在生气的时候威胁着要离开或者抛弃对方 / 82

第5章 第一步：识别诱饵 / 84

搞清楚什么会让你上钩 / 86

两个以“不”开头的诱饵：不公平和不够格 / 89

学会识别勾起愤怒的事情 / 92

诱饵记录本的价值 / 95

找出小的诱饵 / 95

找出大的诱饵 / 99

你确实上钩了怎么办 / 101

第6章 第二步：识别需求 / 104

尊重和理解 / 106

领地的问题 / 117

第7章 第三步：满足需求 / 126

回顾每一次事件 / 131

如何直接处理需求 / 133

自私与合理的利己主义的区别 / 136

一个有用的小技巧：镜映 / 139

经常回顾你的需求 / 143

第8章 控制愤怒的其他关键 / 147

抛开旧的诱饵，建立新的规则 / 149

暂停的价值 / 152

隔离的艺术 / 155

否认：该如何判断 / 157

置换愤怒的危险 / 159

是否应该和别人谈论你的愤怒 / 162

期望是否实际 / 164

控制愤怒中的“三不要” / 165

第9章 新的开始：“最佳愤怒”家庭 / 168

最佳改变：再次回到一个愤怒的家庭 / 171

灵活应变体系：愤怒控制指南 / 174

最佳策略：公开讨论的好处 / 177

一个常见的家庭地盘之争：隔代养育方式 / 180

愤怒控制的最后阶段：该放下时就放下 / 184

离婚之后将愤怒的可能性降到最低 / 185

面对压力的“三种方案” / 192

后记

第一部分

愤怒的起源和影响



