

让生活更轻松!

Managing Anger
with CBT

FOR

达人迷 DUMMIES

熄灭你的怒火

本书将告诉你:

- 如何从愤怒中冷静下来
- 如何全面理解愤怒行为的后果
- 如何改变自己, 让生活更快乐、更充实

◎ [英] 吉尔·布洛克斯汉姆 著
(Gill Bloxham)

◎ 扈喜林 译

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



*Managing Anger
with CBT*

FOR
DUMMIES®

达人迷

熄灭你的怒火

◎[英] 吉尔·布洛克斯汉姆 著
(Gill Bloxham)
◎扈喜林 译

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

熄灭你的怒火 / (英) 布洛克斯汉姆 (Bloxham, G.)
著 ; 扈喜林译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 9
(达人迷)
ISBN 978-7-115-36397-8

I. ①熄… II. ①布… ②扈… 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148245号

内 容 提 要

你是否担心过度或失控的愤怒会妨碍你的幸福和成功? 本书介绍了认知行为疗法(CBT)的概念和作用, 同时帮助你认识什么是愤怒, 分析愤怒产生的原因, 如何避免愤怒, 以及如何通过 CBT 来处理与家人、同事、朋友之间的怒火。

◆ 著 [英] 吉尔·布洛克斯汉姆 (Gill Bloxham)

译 扈喜林

责任编辑 孔 希

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7.625

2014 年 9 月第 1 版

字数: 222 千字

2014 年 9 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-4009 号

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

关于作者

吉尔·布洛克斯汉姆是一位获得认证证书的心理师，是英国心理学会（British Psychological Society）的专家研究员。她为很多慈善机构（如MIND）、非医疗机构（如警察局、当地政府）讲授大学课程。在职业生涯中，吉尔先后在全科门诊、英国国家健康中心（NHS）、医院，以及刑事司法系统为成年人和青少年提供服务。她对愤怒管理的兴趣来自于与各种表现出复杂心理学障碍和高危行为的人群接触的过程中。这些群体中包括那些童年经历精神创伤或因为性格问题而痛苦的人们。吉尔从事心理学培训的设计和教学多年，工作范围覆盖每个人都可以理解的心理学话题。目前，她在伯明翰和索利哈尔心理健康NHS基金会医院（Birmingham and Solihull Mental Health NHS Foundation Trust）的安全与复杂护理部门担任心理咨询专家。

献辞

本书献给库巴（Kuba）。愤怒是一种能量。

致谢

很荣幸有机会将本书连缀成文。感谢Wiley出版社所有同仁在本书成书每一阶段的专家级指导和热情鼓励，尤其要感谢克里·朗顿（Kerry Laundon）、西蒙·贝尔（Simon Bell）和编辑团队。

最后，我衷心感谢这段时间里用真诚的友谊帮助我克服一个个挑战的每个人，尤其是安妮（Annie）、阿格涅斯卡（Agnieszka）、米歇尔（Michèle）和瑞安（Ryan）。

导言

愤怒管理是当今的一个热点话题。很多人认为，相较于先前任何一代，当今的人们都面临更大的压力，火气更大。愤怒是一种正常的情绪，是我们生存机制天然的组成部分。愤怒管理并不是要消除或中止愤怒情绪。相反，愤怒管理意味着控制情绪，三思而后行。享受生活意味着设法解决问题，而不是招致更多的麻烦。我将愤怒管理看作一种生活技巧。生活技巧包括你用来管理生活（比如照顾自己、与人相处、理财、沟通交流、学习新东西、解决问题）的全部技巧。你目前管理愤怒的方式是你的习惯使然。通过学习全新的理念和策略，你就会实现你一直期待的改观。

有两个方面对于管理愤怒至关重要。第一，学习控制愤怒和学习驾驶、外语、烹调、工作、跳舞等其他任何技巧一样，必须要投入时间，要通过实实在在的努力养成良好的习惯。你可能不知道，在学习管理愤怒的过程中，大多数人经过3~6个月才能感觉到明显的变化。如果你觉得这个时间过长的话，那么想一想这只是你人生中的12~24个星期。考虑到你活到现在一直在设法养成良好的习惯，这个时间不算长。一夜之间改变你的急脾气很难，甚至是不可能的。在运用认知行为疗法（CBT）过程中，即使遭遇挫折，你也有再次练习控制愤怒的机会。第二，必须认识到，只有你自己能够控制自己的愤怒情绪。

2 熄灭你的怒火

认识到这一点，你就不会再考虑其他人的责任，不会再考虑别人对你的影响。你的愤怒情绪只有你自己能控制，因此这完全是你自己的责任——你不能等着别人来告诉你有必要改变你的愤怒习惯或应该用不同方式来解决问題。

关于本书

愤怒是人类的一种正常情绪。它与不正常、犯错和疯狂没有任何必然联系。郁闷、情绪爆发、由于紧张不敢说话都是正常的。如果你想更好地应对愤怒情绪，想从其他人那儿和在不发脾气或不感觉被恶劣对待的情况下得到想要的结果，或者想取得成功而不想让其他人的问题烦扰自己，那么本书就非常适合你。

CBT是一种世界知名的用以解决心理、情绪和身体等问题的方法。大量的研究证明，运用CBT可以增加解决问题的成功率；如果遇上难题，结合其他方法（如冥想）一起使用，效果会更好。

现在读这本书，可以让你今后受益。当你生气或感到愤怒，并且这种情绪会导致麻烦的时候，手头就需要可靠的信息和曾经成功帮助他人解决问题的建议。在情绪异常激动的时候产生新的思维、感觉和行为方法不大现实——只有通过事先充分的准备，你才能将成功概率提升到最大。

你可以根据自己的兴趣浏览本书，但是我建议你还是全身心浸入其中，尝试其中的CBT建议、技巧、调查表、小练习、记录表、小测试，帮助你用不同的方式管理自己或其他人的愤怒。这不是考试，因此一定要实事求是。深入了解自己愤怒情绪的核心，从而做

一些可以让自己受益的变化。

练习的目的在于实际运用，这不是在考试！因此，你无需将你写下的东西或你的发现交给其他任何人过目。单词拼写正确与否，书写工整与否，并不重要——真正重要的是你要通过练习掌握的东西。之后，这些练习还可以提醒你当初的你是什么样的情况——人们很容易忽视自己取得的进步。

熟能生巧。练习积极的思维、平静的行为、健康的生活方式和日常压力控制都会对你有所助益。改进愤怒管理技巧是让自己少受人生境遇起落的影响、远离最糟结果的一个办法。

如果你的愤怒情绪已经让你惹上了官司，那么这本书和你从专业人士那里获得的帮助都能大大增加你改善目前境遇的机会。

生活是美好的，同时也是无法预测的，无所谓同情和公平。愤怒情绪是正常的，但重要的是愤怒情绪出现之后你的应对方式。

字体标注

我将书中图标的使用压缩到了最低程度。本书中使用的图标如下：

- ✓ 斜体用来强调新出现的词语或短语；
- ✓ 粗体表示项目符号列表中的关键词或措施中的关键步骤；
- ✓ Monotype字体用来输入网址和电邮地址。

在本书中，我插入了放在灰色文本框中的所谓“补充材料”。这些材料中有很多有趣的东西，虽然增加了论说的深度，但对读者来说并不很重要。如果愿意的话，你完全可以跳过去。

跳跃阅读

本书的结构安排便于读者随手翻阅。和其他“达人迷”图书一样，你不必按照本书安排的顺序读，也不用从第一页一页不落地读到最后一页。看看前面的目录，你可以只读自己感兴趣或对自己有用的部分。你可以按照你选择的任意顺序阅读各个章节。

你无需阅读很多有关愤怒的消极材料。在这里，重要的是建议和技巧。你只需尝试这些建议和技巧，从中发现最适合你的东西。你尝试的技巧越多，你的成功概率就越大。

“傻瓜”假设

在没有掌握全部相关信息的情况下做假设——猜测人们会怎么想，会产生怎样的感觉，发生了什么事，事情发生是因为什么——是愚蠢的。我从来不推荐大家做什么假设，因为我从来没有遇到过什么读心术大师！在这里，为了提升本书的针对性，我们对你和你阅读本书的目的做出以下两个假设。

- ✔ 你是一个普通人，经历过愤怒。经历过愤怒并不等于了解它，或每次感到愤怒时知道怎样面对愤怒情绪。你正在寻找有关如何管理自己的愤怒情绪和与愤怒的人打交道的有趣事实、建议和策略。
- ✔ 你头脑精明，正在寻找情绪问题解决之道。自助书籍是一个很不错的开始，很多人开始的时候都是从自助书籍入手的——愤怒管理是每个人都想掌握的事情。证据显示，愤怒、报复、仇恨、狂怒等问题变得越来越普遍，这说明越来越多的人需要关于如何应对这些情绪的帮助。

内容体例

本书分为四个部分，共11章。

第一部分 了解愤怒、CBT和改变

在这一部分，你将了解有关愤怒的信息：愤怒什么时候是健康的，什么时候是不健康的；不健康的愤怒会对你和身边其他人产生什么影响。我还将向你介绍认知行为疗法（CBT）的基础知识，以及怎样让你的生活发生真正的改变。

第二部分 管理你的愤怒：将CBT付诸实践

在这里，我将提供一个由经过试验和检验的诸多方法组成的“工具包”，帮助你着手管理愤怒情绪。我还将指导你运用各种方式了解自己生气的原因和触发因素，告诉你怎样将自己的愤怒行为平静下来，怎样坚定自信地绕过愤怒情绪。你可以选择最适用于你目前情况的章节来读，也可以依次阅读每一章。

第三部分 永久地改变生活

在这一部分里，我把管理愤怒当作一件需要一生去做的事情来阐述。我将讲述培养新的积极习惯、解决偶尔的复发问题的各种方法。这一部分将帮助你把生活上的这些改变永久地留住，并为你提供一些有关求助对象的信息。

第四部分 提示和建议

在这里，你会发现运用CBT管理愤怒的一些至关重要的信息。你会了解扑灭自己的愤怒之火的十大建议和应对其他人愤怒的十大建议。

本书图标



这个图标表示你需要谨记的重要理念或实用信息。如果掌握了这些信息，那么，即使在情绪激烈的时候，你也能够很好地应对愤怒情绪。



这个图标表示这是一个练习技巧，从而了解更多有关自己愤怒的信息，学习怎样更好地应对愤怒的机会。



这个图标表示的是运用CBT策略解决愤怒的实用建议。



这个图标表示这是非常重要的，有时是非常紧急的事实，或者在学习新习惯过程中提醒你应该在做出反应之前停下来去思考。



这个图标表示这是愤怒管理心理学中有时会用到的CBT术语或行话。

以此为起点

如同本书一样，愤怒管理书籍之所以会出现，是因为愤怒是一种很正常的情绪，愤怒管理是每个人都需要掌握的生活技巧。

阅读本书会让你受益匪浅。但是仅靠自己一个人的力量往往不能彻底解决问题。如果你随手翻阅了大多数章节，尝试了各种练习和技巧，仍然感到没有完全解决自己的问题，那么接下来的积极措施就是求助专业人士。

如果因为愤怒情绪被警察找了麻烦，这就会对你的人生和健康产生长期的严重影响，更不必说对身边人的影响。正因为如此，在

学习解决老问题的新办法时，一定要适时地寻求外来的帮助。如果改变是你一个人就可以轻而易举做到的话，你早就去做了。

如果你的愤怒已经破坏或影响了你与亲友的亲密关系，那么你也许正在为自己说过的话或做过的事情感到羞愧并想极力避免这些言行。不管你的感觉有多么糟糕，受过训练的专业治疗师肯定听说或见过这样的情况。你的讲述可以让他们了解你擅长什么，不擅长什么，专业的治疗师无意判断你这个人——CBT强调的是你对生活的看法，而不是专业治疗师对你的看法。有关求助渠道的联系方式和网址，参见第9章。

目 录

导言	1
第一部分 了解愤怒、CBT 和改变	1
第 1 章 有关愤怒的那些事儿	3
第 2 章 了解 CBT，积极改变自己	19
第二部分 管理你的愤怒：将 CBT 付诸实践	43
第 3 章 调查你的愤怒	45
第 4 章 让愤怒思维冷静下来	69
第 5 章 面对你的真实感受	95
第 6 章 改变你的愤怒行为	111
第 7 章 用坚定自信的方式绕过愤怒	141
第三部分 永久地改变生活	161
第 8 章 用新习惯取代旧习惯	163
第 9 章 克服挫折、寻求支持	179
第四部分 提示和建议	197
第 10 章 扑灭愤怒之火的十大建议	199
第 11 章 与动辄生气的人打交道的十大建议	209

目 录

导言	1
关于本书	2
字体标注	3
跳跃阅读	4
“傻瓜”假设	4
内容体例	5
第一部分 了解愤怒、CBT 和改变	5
第二部分 管理你的愤怒：将 CBT 付诸实践	5
第三部分 永久地改变生活	5
第四部分 提示和建议	5
本书图标	6
以此为起点	6
 第一部分 了解愤怒、CBT 和改变	1
 第 1 章 有关愤怒的那些事儿	3
知道什么是正常的情绪	4
运用 CBT 环路	5
愤怒引起的情绪	5
深入了解愤怒	6
发现“生气的意义”	8
冲动的惩罚	13
不健康的生活方式	13
他人的疏远	14

工作时度日如年.....	14
健康状况欠佳.....	15
潜力发掘不够.....	16
运用新技巧管理愤怒	16
第2章 了解 CBT，积极改变自己	19
关于 CBT 的基础知识	20
将所思所想与感受联系起来.....	21
分析思维错误.....	22
了解思维方式.....	23
了解你个人态度和看法背后的信息.....	24
思维脚本和预期.....	26
看到性格特点对愤怒的影响.....	27
深入认识行为.....	28
分析身体对于愤怒情绪的反应.....	29
运用“触发因素——反应——结果”链条.....	31
考虑怎样改变.....	32
为什么要改变.....	33
愤怒导致的问题.....	34
结果：变化的好处.....	37
做出有效的改变.....	37
第二部分 管理你的愤怒：将 CBT 付诸实践	43
第3章 调查你的愤怒	45
通过经历来调查	46
约束你的愤怒.....	47
你在愤怒时的反应.....	48
将愤怒与其他感受相混淆.....	49

比较愤怒和烦恼.....	51
测量愤怒的“温度”.....	52
了解你的愤怒类型.....	56
发现触发你愤怒的因素.....	59
找到你愤怒的根本原因.....	63
愤怒的长期成本.....	65
愤怒的好处.....	66
愤怒给你带来的麻烦.....	67
第4章 让愤怒思维冷静下来.....	69
发现触发愤怒的典型因素.....	70
“你不应这样对待我”.....	71
“这不公平”.....	72
“情况真是让人泄气”.....	73
“不要这么烦人”.....	73
“我不由得要想这件事”.....	74
管理愤怒思维.....	75
发现有关愤怒思维的错误.....	75
捕捉你的“热想法”.....	79
寻找证明愤怒想法合理的证据.....	82
将思维与感受区别开.....	86
摒弃无益想法.....	86
不再忧虑和恐惧.....	87
超越多疑、猜疑和偏执.....	88
设法原谅，而不是报复.....	88
接受不完美.....	89
远离命令和威胁.....	90
避免威压和欺凌行为.....	90
寻找形势中的积极因素.....	91
准备一个思维急救包.....	91