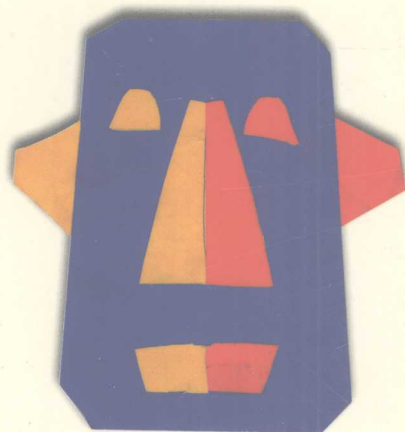


愤怒是健康的杀手，是人际关系的红灯，是成功的绊脚石，是和睦家庭的原子弹，是我们继承的不良资产，也会是遗传后代的疾病基因。

科学管理愤怒，造就理想人生



我的爸爸
孙亮作于6岁

毕加索说过，“学会像一个6岁的孩子一样作画，用了我一生的时间。”这幅画就是一个6岁孩子画的他眼中的爸爸。家有暴躁的父母，年幼的孩子到底会观察到什么？看看这幅画，是不是让你不寒而栗？！

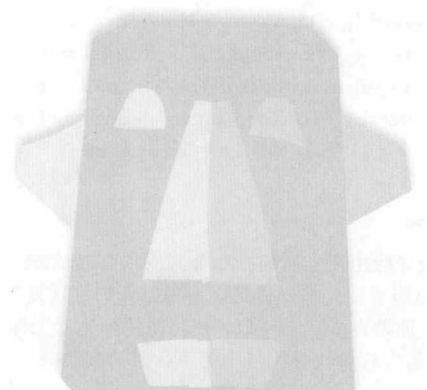
不愤怒的世界

别让你的坏脾气毁了你的一生又遗传给你的后代

[美] 罗伯特·亚伦 (Robert Allan) 多娜·布莱斯 (Donna Blass) 著
许晋福 译

Getting Control of Your Anger

科学管理愤怒，造就理想人生



不愤怒的世界

别让你的坏脾气毁了你的一生又遗传给你的后代

[美] 罗伯特·亚伦 (Robert Allan) 多娜·布莱斯 (Donna Blass) 著

许晋福 译

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不愤怒的世界 / [美] 亚伦, [美] 布莱斯著. 许晋福译. 北京: 东方出版社, 2009
书名原文: Getting Control of Your Anger
ISBN 978-7-5060-3513-2

I. 不… II. ①亚… ②布… ③许… III. 愤怒—自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 070473 号

Robert Allan, Donna Blass: Getting Control of Your Anger. Copyright © 2006 by The Philip Lief Group, Inc. and Robert Allan. ISBN: 0-07-144884-5
Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved.
No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.
Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw Hill Education (Asia) Co. and Oriental Press.

本书中文简体字翻译版由东方出版社和美国麦格劳·希尔教育 (亚洲) 出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

著作权合同登记号 图字: 01-2008-5860 号

不愤怒的世界

作 者: [美] 罗伯特·亚伦 多娜·布莱斯

译 者: 许晋福

封面图画: 孙 冕

责任编辑: 姬 利 孙宇靖

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 11.25

字 数: 118 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-3513-2

定 价: 25.00 元

发行电话: (010) 65257256 65245857 65276861

团购电话: (010) 65230553

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

免疫愤怒病毒——至少80%的父母需要掌握这本书的要领

这是一本“神奇”的书

吸引力法则有一个观点：“只要你心里强烈地想，你所想要的就会被吸引到你身边。”听起来有些荒谬，但世界就是不可思议，就是如此奇妙。正当我愤怒于读三年级的顽皮儿子的种种行状、为此而烦恼的时候，这本教人应对愤怒病毒的书就来到了我的身边。编辑完本书，我学会了有效控制过去非发不可的愤怒、孩子制造的可令我一触即发的愤怒，乃至身边诸多恶劣现象所勾起的无名怒火。对照这本书，反思自己30多年的人生经历，我切身验证了愤怒病毒不仅会危害自己的身心健康，而且会代际遗传、祸及后代；同时，按照作者亚伦博士的思想，亲身实践愤怒管理的方法后，我证明了自己能够让愤怒这种病毒永远处在休眠状态。认真地阅读这本书，不仅可以帮助我们控制自己习惯性的愤怒情绪，如果你能仔细的领会书中的重点标注字眼，学习一种新说话方式，你的受益将更大。因为大多数愤怒的诱因就发生在那几个关键的字眼上。尤其是作为父母，那几个关键字眼对孩子的心灵伤害恐怕比原子弹的杀伤力还要厉害。

随着儿子渐渐长大，尤其是他上了小学之后，不知道是我的宽容越来越少了，还是孩子越来越顽皮了，我们之间的冲突越来越多了。他不能在我下班之前做完作业，我会大发雷霆；他不收拾玩具或玩起来没完没了，我会怒发冲冠；甚至他不能在5分钟内刷完牙，我也会火冒三丈；我的狮子吼就这样伴随着孩子进入了独立意识越来越强的小学三年级。并非唯我如此，这幅景象大约是拥有成长期孩子家庭的常见风景了。封面这幅画就是我的儿子在1年级的时候画的，当我第一次看到它时，我全身不禁哆嗦，难道这就是儿子眼中的爸爸吗？我记的毕加索说过，“学会像一个6岁的孩子一样作画，用了我一生的时间。”毕加索在46岁时完成的著名作品《海滩玩球的泳者》，就极富天真意味。天真是什么？天真应该就是真实的反映，反映的是世界的本来面目。因为家有一个暴躁的父亲，我年幼的孩子

观察到的父亲就是这样一个两面性的人，怎能不叫人不寒而栗？

直到某一天，我又开腔斥责孩子的时候，我突然感觉到自己的无力和空虚，因为从我嘴里冒出的话好像并没有经过我大脑的思考，而只是一种习惯的、机械的但又似曾相识的重复。片刻的灵魂出窍之后，我不禁打了个冷战，真是太可怕了。事情是这样的：某个周末下班回家，儿子光惦记着跟小朋友玩，把作业忘得一干二净，才做了一点点，我怒从心头起，霎时沉下脸来，儿子大约是见惯了我的这种面目，用祈望的眼神、满脸讨好向我央求：“爸爸，明天是星期六，明天我再做作业，可以吗？”我冷冷地说：“可以啊，后天不做也可以，永远不做都可以。”儿子听完后眼泪在眼眶里愤怒地打转，但莫名的屈辱令他下决心不让眼泪流出来。看着他愤懑的表情，我仿佛被电击了。“可以啊，后天不做也可以，永远不做都可以”，这语气、语调，这讽刺、挖苦的味道，不正是我的父亲当年对我说的话吗，今天的我怎么又把这些话劈头盖脸地扔给了我的儿子？而且我还清楚地记得末尾应该还有这么一句，“永远不做都可以，你就可以回家种地了”。

我开始意识到，多么可怕的遗传啊！我不仅遗传了来自父母的生物基因，还有生活习惯、人生经验，乃至说话的语气和遣词造句的方式等等许多的东西。并且看这个情形，我的儿子将来也毫不例外地会将这些传给他的子女。多么令人敬畏的遗传，多么可怕的“家教”。我幼时的家庭并不安静，儿时的不快让我发誓要给自己孩子一个宁静的家庭。但此时，我意识到我未能如我所想成为一个好父亲，父亲似乎把坏脾气这种病毒也遗传给了我。随着我儿子年龄的增加，愤怒这种曾经为害父亲的病毒也如野草一般在我心中滋生蔓延。我的生命这是怎么了？

我坚决不能把病毒再传给我的儿子，我自己摸索着开始了艰难的改进。机缘巧合，我得以担任这本书的责任编辑，读着读着，越发觉得如释重负，这不正是作者超越时空对我的愤怒情绪进行诊疗吗？作者对那些引起发怒场景的描述不正是我的亲身经历吗？亚伦博士的愤怒管理方程式不正是自己正在探索的管理愤怒的方法吗？我相信，如果我们按照亚伦博士的方法去做，我们这一生将有望令愤怒病毒休眠。更为重要的是，我们必须把愤怒——这个人生和事业成功之路上的绊脚石清除掉，而不要空抱怨命运不公平，让愤怒病毒继续影响我们的后代。

谁需要读这本书

基于“二八法则”的应用，加上自己近几年来对上百个家庭的旁观，愤怒确实不会发生在每个家庭，或许至少有 20% 的家庭是不会愤怒的，这也许是因为他们从一开始就找到了治理家庭愤怒的方法，也许是因为他们幼时的家庭就素养极高。但无论如何，大多数家庭是有必要阅读本书的。

我的岳父退休之后以给别人看手相为乐，他喜欢对他人的婚姻、家庭、前途和命运说上一番。他说得最多的就是脾气不好，我还很奇怪，为什么有这么多人脾气不好。直到读完这本书才明白。脾气不好真的是凡人皆有，脾气不好是中国人的说法，而愤怒是对它的准确描述。加之，中国人的愤怒是隐蔽的，也叫愤怒的私人性，因为我们每个人在众人面前都要表现出谦谦君子或是娴静淑女的风度，是很少显露坏脾气的样子的。世界看起来很太平，但回到家中，大家就念起了那本“家家有本难念的经”。因此，这本书就是给那些“脾气不好”的读者准备的最佳读物。改变了自己的坏脾气，人际关系就不愁改变不了，朋友、爱情、家庭、事业等许多问题都会得到解决。

另外一个必须看这本书的读者群体就是家中有 18 岁以下孩子的家长。曾几何时，中国的家庭教育刮起了一股“赏识孩子”和“孩子，你真棒”之风。然而，10 年之后，回望家庭教育，并没有发生根本改变。从“气得直想揍他一顿”到“孩子你真棒”之间的跨越似乎太大了，我们能够压制怒火在心中就已经是孩子的万幸了，我们不恶语相加、冷嘲热讽就已经很符合“家长”的身份了，在怒火中烧之时仍然坚持赏识教育的原则似乎是一种奢谈。是赏识教育不对吗？问题究竟在哪儿呢？问题就在于我们的父母在该愤怒的时候依然会愤怒，在该大打出手的时候依然在大打出手。能如是理解，我们就找到了“现在的孩子越来越难管了”的原因。现在是该家长改变的时候了，家长改变要从改变愤怒的习性开始，先从愤怒管理开始，愤怒管理是连接“气得直想揍他一顿”和“孩子你真棒”之间的桥梁。

大部分家长每天在外面劳碌奔波，为的是能给子女留下一份丰厚的“遗产”，殊不知，就在我们拼命赚钱的时候，在无意间却把另外的“病毒遗产”——愤怒的坏脾气留给了子女。这种遗传对于他们来说，比起不给他们留任何财产更残酷。如何为你的子女创造心灵遗产，把健康友爱注入

他们的基因？这正是本书所要传授的。父母是孩子的第一任老师，你是孩子的镜子，孩子就是你的投影。解决家庭教育的难题，做言传身教的好典范，别把愤怒遗传给孩子，是家长所应当做的。因此这本书是每个关心孩子未来的家长必须要读并且要深刻领悟的。这本书最适合家长阅读。

如何读懂这本书

这本书很容易读懂，只要你能静下心来，随作者的思路一点一点地往下看，我们就会知道那些坏脾气是怎么产生的，过去曾经的愤怒是多么的可笑。只要我们能够意识到这是问题，我们就会按照作者所说的方法去改变、控制我们曾经的坏脾气。

亚伦博士在书中追溯了愤怒产生的起因、分析了对愤怒的错误认识，并提出了一整套的愤怒管理方程式，无疑是十分实用的。掌握了这套方程式，重点在于我们能否认识到引起愤怒的“诱饵”之所在，如果能用这种方法，把我们训练成一个有教养的人，是一件很好的事情。

其实，在中国文化中，并不是没有情绪管理的课程，老祖宗早已教给我们管理情绪的智慧，“吾日三省吾身”就是最典型的行为课程，只不过我们现在的文化把这些经典丢失殆尽罢了。

我儿子的舅舅是一个博学的物理学教授，对一个人的坏脾气总是用超越心理学的物理原理去解释。比如，用物理学的超导状态来告诉我为什么要控制情绪，我们都知道电能在传输的过程中会损耗很多，但当用超导体来传输时，即传输环境达到 -273°C 状态时，电能是不会有任何损耗的，如果我们能尽量地控制情绪，我们身体和心灵的损耗也会少很多很多。比如，说用“水落石出”来促使我学会冷静和观照，大家都知道，愤怒来临时就像开闸的洪水一样，每个人心中的宝藏被淹没了，所有的智慧、喜悦、自尊全部化为乌有，但当愤怒的洪水退却时，我们往往会觉得可笑。有时还会觉得后悔，尤其对孩子愤怒时。这些都是很好的道理。当我数次应用观照的方法把那件“令我愤怒的事情”在我的思维里调整到水落石出时，我发觉愤怒原来是如此的可笑。

具有反思、观照的能力并不是一件很容易的事。遇事我们需要先认识到自己的问题，然后再多问几个为什么，不停地追随自己的情绪化思维，这样帮助很大。人的思维就这么奇怪。前不久，儿子把自己反锁在屋里，我的愤怒一下来了，马上大叫命令他立刻开门。“你再不开门我就把玻璃

砸了”，当我说出这句话的时候，另外一个我告诉自己，“这大半夜的，你把玻璃砸了屋子里不会很冷吗，这会儿又去哪里买玻璃啊？”当这个自己在提醒我的时候，我的火气很快就低下来了。这时，第三个“我”不断出现，他乐呵呵地嘲笑前两个“我”，“你们还挺会调和的”，“一个要砸，一个不要砸，还挺可笑”。当我的思想意识中至少有三个“我”在起作用的时候，我的愤怒就得到了有效的控制。

在中国传统文化里，还有一个关于愤怒管理的点滴经验。电视剧《西游记》里唐僧的好脾气是人尽皆知，一句“阿弥陀佛”，无论是面对顽劣的弟子、凶恶的妖怪还是绝色的佳人，一切的愤怒、恐慌和诱惑瞬间都化解在这四个字里，我们不妨去体悟一下，遇上愤怒之时，学一学唐僧的样子，先念一句“阿弥陀佛”，也是一种办法。

孙宇靖

序

“你听起来好残忍。”在我刚刚接手处理个案时，我的督导有一次在听完我为客户作咨询的录音带后送给了我这句评语。我很难过，因为，他说得没错，我的语气听起来的确有点刻薄。想当初之所以攻读心理学，部分原因跟我饱受精神虐待的童年生活有关。我的父亲性情暴躁，而且愤怒随时都可能毫无预警地爆发。记得在我 10 岁左右，有一天，我的父亲不小心用榔头敲到了大拇指，痛得高声咒骂了几句，其愤怒的火力是如此强大，让我几乎从地上弹了出去。多年后，我上了大学，也接受过数年的心理治疗，但说话的语气却俨然是我父亲的翻版——虽然没那么可怕，但确实是残忍的。

不只是我，我的母亲与妹妹对父亲的暴躁脾气也同样感到恐惧万分，因为，她们随时都有可能遭到遗弃。我的母亲身无一技之长，因此从来不敢顶撞丈夫，以免像她妹妹一样被丈夫抛弃。天啊！真难想象她当初是怎么撑过来的。我的父亲，只要任何事情不顺他的心就会火冒三丈，问题是，我们怎么可能每一次都能够预知他的心意？记得有一次，他做了笔大生意，晚上回到家时得意洋洋，但一看到餐桌上的晚餐，便将它们全都扔进客厅，还坚持以后每天晚上非牛排不吃。每一次他发过脾气以后，我们家会一直笼罩在可怕的寂静当中，多日后才逐渐恢复生气。

然而，此刻的我，一个二十五六岁、前程似锦的心理学家，说话的口气怎么会如此严厉、如此苛刻呢？我该怎么办？于是我继续接受治疗。另一方面，我也感染了当时的时代精神，变得崇尚自由、追求自由恋爱，但同时也否认了自己的愤怒。可是，不晓得为什么，我的女朋友一个接着一个离开我，说我是个刻薄的人。什么？我当时实在无法相信她们的“指控”。但是现在，我了解了。我们很容易为自己的愤怒找出合理的借口，再把问题怪罪到别人身上——“我会生气还不是因为你做了什么”。

由于我父亲的暴怒，让我意外跨入了心脏医学的领域。父亲第一次心脏病发，是在他 46 岁那年。我不想步上他的后尘。1981 年，我前往旧金山。

山拜访弗里曼博士 (Meyer Friedman)，他是一位心脏科医师，也是“A型人格”(type A behavior) 理论的创建人之一。他的研究，为冠状动脉心脏病和压力之间的关联性，提出了一些初步的科学依据。在弗里曼博士的机构 (Meyer Friedman Institute) 中，我很快学会了一件事：A 型人格有两大主要特征，其中之一便是暴躁易怒 (另一个特征是容易感受到时间上的压力，也就是希望在很短的时间内做很多很多事)。对某些人而言，任何有压力的情境几乎都可以变成愤怒的导火线。

所谓压力，一般指的是发生在我们之外的状况。压力事件有大有小，大者如失业或失去所爱的人，小者如和子女发生口角。一个人如何面对压力事件，会成为他性格中很重要的一部分；像我，就习惯用发脾气的方式来处理外在的压力事件。我常常注意到，当外在的状况不如我意时，我的脑袋里就会开始进行愤怒的自我对话。

我在自己的生活和替人做心理治疗的过程中发现，和我有相同问题的人还不少。很多人习惯在受挫时将情绪强烈地表达出来。事实上，心理学家和精神病学家长久以来也一直猜测，压抑情绪可能会导致生病。但弗里曼的研究发现却和长期以来的心理学理论背道而驰——根据他在研究上的创见，经常发泄怒气会在生理上造成影响，进而可能引发心脏病。也就是说，不仅外在的压力事件会伤害我们的动脉和心脏，我们在面对压力时的惯常反应也是元凶之一。虽然，把怒气发泄出来可能会让你觉得精力充沛，但肾上腺素的激增却也可能产生极类似**毒品**的作用：**当下你觉得很爽快，重复使用却会对你的健康造成危害。**本书花许多篇幅探讨的一个核心问题便是：**生气的时候将愤怒表达出来是不是最好的？我可以先告诉你答案：绝对不是！**

本书是我数十年来研究愤怒的心血结晶，其中不仅整理归纳了过去心理学和哲学对愤怒的看法，还探讨了愤怒的起因、愤怒的本质，以及愤怒对一个家庭可能造成的影响。没错，愤怒常常关系整个家庭。俗话说：“有其父必有其子。”愤怒的习性是可能代代相传的。

如今回想起来，我父亲带给我的影响远远超出了他对我的期待。我在刚接触心理学时学到了一件事：人的行为有许多是经由模仿而习得。这一点，在实证研究中也得到了佐证。自很小的时候开始，我们便以个人观察到的现象为蓝本，从而发展自己的社交技巧。因此，尽管我一向鄙视我父亲的暴躁脾气，对于其所造成的伤害也有深刻的体验，然而很不幸，仿佛命中注定一般，我仍然步上了他的后尘，在不知不觉中模仿了他的行为。

只不过，由于我对父亲的暴躁性情深恶痛绝，也发誓自己以后绝对不要变成像他那样的怪兽，所以日后才成了心理学家。

后来，我在纽约医院-康奈尔医学中心工作时（该医院后来更名为：纽约长老会医院-康奈尔大学韦尔医学院），有机会接触到各年龄层的许多病人，协助他们找出更好的压力与愤怒管理技巧。1984年，我和德高望重的内科医师夏德博士（Dr. Stephen Scheidt）合力创设了一个“降低冠状动脉心脏病罹病风险计划”。这是个专为已罹患心脏病的病人所设计的次级预防计划，其中有许多地方会运用到我在临床工作中发展出来的愤怒管理技巧。

几个月之后，我惊讶地发现，这些病人虽然背景各异，他们之间却存在着惊人的相似性。很多人的父母跟我父亲一样，也患有心脏病。而且，一想到自己的父母甚至祖父母也都有愤怒的问题，许多人也觉得相当忧心。愤怒的情绪，在他们的生活中几乎随处可见，它不仅影响到他们的健康状况，也影响了他们和上一代或下一代的关系。我经常被问到：“我的孩子会不会学习我的模式，用愤怒来处理压力？”“他们年纪大了以后是不是也会得心脏病？”“我们难道无法从愤怒所造成的这个恶性循环中解脱出来吗？”

除了在纽约医院-康奈尔医学中心服务，我也在一家特教学校担任兼职的临床心理医师，辅导有心理困扰的儿童和青少年——其中许多人都有难以克制怒气的问题。如果是青少年，他们的愤怒还可能导致暴力行为。而且，他们的怒气一旦发泄出来，往往很难控制，当他们生气的对象同样有暴力倾向时更是如此。对此，这些年轻的学生同样感到忧心忡忡：“我跟我爸爸……我妈妈……我哥哥，简直是一模一样。难道我这辈子注定就是这个样子了吗？”在这些人身上的，我看到了一个模式，而这也是本书主要探讨的问题。

过度的愤怒会导致什么伤害，是一件再清楚不过的事了。我在自己和许多病人的身上都看到，学会用更有效的方法来控制愤怒可以带来多大的裨益。所谓以更有效的方法来控制愤怒，多半时候并不是指在当下将愤怒表现出来，而是说等到自己冷静下来了以后再加以处理。16世纪的法国散文家和哲学家蒙田（Montaigne）说过一句话，一直是最喜欢的一句箴言：“对清晰的判断力影响最大的情绪，莫过于愤怒。冷静下来之后，对事情的看法确实会有所不同。”在本书中，我将向各位读者介绍一套经过临床验证的愤怒管理技巧，其精髓可以浓缩成以下三个步骤：

1. 找出引发你愤怒的“诱饵”。不要上钩，也就是不要马上发火。

2. 找出你愤怒的背后隐藏了什么需求。这类心理需求通常可分成两类：一个是希望获得尊重，另一个则是希望自己的界线不受侵犯。至于如何厘清自己的需求属于哪一种，我在后面会做详尽的说明。

3. 满足你的需求。

各位在后面章节会看到，要认清自己是因为何种需求没有获得满足而生气，并非一蹴而就，而是需要学习的。我们常常并不清楚自己究竟是为了什么而生气。因此，每当你发现自己生气了，不妨扪心自问：我生气的目的是什么？我要如何得到我想要的结果？我要的到底是什么？

在各位学习本书所介绍的愤怒管理技巧时，记住：要有效管理愤怒，并不需要对自己的过去进行精神分析。精神分析在这方面一点儿帮助都没有。此外，你也不能把自己看成是受害者。你会动怒，很多时候或许是有正当的理由，没错，但那些怒气完全是你自己的，而不是别人的。要管理好你的愤怒，你首先必须“承认它”。迁怒于他人或讲些尖酸刻薄的话，对管理愤怒而言只有坏处没有好处。用言语来奚落他人，短时间内你会有一股“胜利”的快感，但这往往会伤害到你和对方的关系。而这一点，愤怒的当事人往往也心知肚明。

我的病人在学会了愤怒管理之后，他的家人往往也会受惠——他们变得更爱这个过去老爱发脾气的伴侣或父母，也觉得彼此相处的质量变得更好。身边有个脾气暴躁的人，可不是件好玩的事。这点我有第一手的经验可以证明。我父亲的暴躁性格，令家里的其他人总是如临深渊、如履薄冰。包括我母亲、我妹妹和我自己，我们都很害怕成为父亲发怒时的箭靶。更何况，当时我和妹妹年纪还小，而父亲在发怒时又经常满口粗话，或威胁要遗弃我们，各位可想而知，这有多恐怖啊。一个时常笼罩在怒气之中的家庭，生活怎么可能快乐得起来？

最后，本书将告诉各位，如何打破愤怒在父子间或母女间代代相传的恶性循环。要打破这个循环，父母通常要负较多的责任。毕竟，父母通常是子女仰望的对象，是行为上的角色模范，要是父母经常大发雷霆，做子女的能够好到哪里去呢？因此，要做好愤怒管理，关键的第一步是：克制住你想要发泄怒气的冲动。你一开始可能觉得这样做很不自然，但是你很快会发现，蒙田讲的很有道理：“冷静下来之后，对事情的看法确实会有

所不同。”如果你能在怒意萌生时加以克制，而不立即发泄，你在行为上就有更多选择。要生气，你以后有的是机会，如果经过审慎的考虑，你还是认为发一顿脾气是解决问题最有效的办法，你就这么做吧。问题是，发脾气几乎从来不是解决问题的最好办法。诚如著名的心理学家席尔文·汤姆金（Silvan Tomkins）在数年前所说，直接发泄怒气通常只会让“原本已经够糟的状况变得更糟”。

喔，对了，让我回到我的治疗督导对我讲的那几个字：“你听起来好残忍。”即使事隔 30 多年，如今谈起这件事，我仍旧感到难为情。其实，在我的督导指出真相以前，我自己在听录音带时就已经隐约意识到这一点了。然而，要感谢他印证了我的这个猜测，让我开始反躬自省，因而踏上了这维持 30 多年的学习历程：研究愤怒、了解愤怒和管理愤怒。

我当时为什么那么残忍？因为我觉得很受挫。当时和我谈话的病人，是个边缘型人格（borderline personality）患者；我每问一个问题， she 就把谈话导向完全不同的方向，让我觉得好灰心。直到我的督导指出了这一点，我才恍然大悟。原来，身为治疗师的我，谈话的主导权竟然被病人抢去了，这让我觉得很不受尊重，所以才表现得那般残忍。但是在当下，我并没有察觉到这一点。

而这一点，或许是我最重要的一项发现：觉得不受尊重时，我们会感到生气。但我们往往没有意识到这一点，反而努力地辩解说自己的意见跟对方有哪些细微的差异，以至于见树不见林，始终看不到问题的症结所在。

要管理好自己的愤怒，需要一些些的毅力和自我觉察。我衷心期盼，我的这些经验谈可以帮助各位学会控制自己的愤怒，进而改善自己和周围亲友的生活。

让我们开始吧。

目 录

编辑手语 免疫愤怒病毒	/ 1
序	/ 1

第 1 篇 愤怒的因与果

第 1 章 人为什么会愤怒	/ 003
什么是愤怒？婴儿的哭声里有答案	/ 005
当成人遭遇失衡时就会愤怒	/ 007
成人愤怒的生理基础——压力荷尔蒙	/ 008
古老的战斗或逃跑反应能应付现代生活的挑战吗	/ 010
环境如何影响我们表达愤怒的方式	/ 012
健全的家庭也会生气	/ 013
第 2 章 对愤怒的误解	/ 017
对愤怒的误解影响我们表达愤怒的方式	/ 017
古人如何看待愤怒	/ 018
不愤怒会气炸吗	/ 018
小贴士 愤怒的相关词汇	/ 022
愤怒并非是天生的野兽	/ 023
科学为理论奠定更坚实的基础	/ 025
愤怒的世代遗传——有其父必有其子是真实的	/ 025
对愤怒的误解会伤人	/ 027

连我的太太和女儿也需要再教育	/ 029
第 3 章 家中的愤怒完全藏不住	/ 031
认同与模仿的过程	/ 032
家有暴躁的父母：年幼的孩子会观察到什么	/ 033
愤怒是会伪装的	/ 034
小贴士 男人比女人暴躁吗	/ 035
小贴士 当孩子变得鬼鬼祟祟、偷偷摸摸时	/ 038
愤怒的父母永远不认为自己是错的	/ 040
小贴士 修补者	/ 041
棍棒底下真能出孝子吗？愤怒是会遗传的	/ 042
小贴士 愤怒何时会变成虐待	/ 043
为什么有些人感受不到自己的愤怒呢	/ 044
长远的影响：愤怒的童年影响我们一辈子的健康	/ 045
朝目标迈进：有效的愤怒管理	/ 047

第 2 篇 打破恶性循环

第 4 章 亚伦博士的愤怒管理方程式	/ 051
愤怒管理的有效起点	/ 052
规则一：别急着发脾气，要冷静地回应	/ 053
规则二：拒绝误解——谁说怒气不被宣泄就会“爆炸”	/ 056
小贴士 千万不要在气头上发 E-Mail 或在对方的 语音信箱里留言	/ 057
规则三：接受愤怒管理并不容易的事实	/ 059
小贴士 愤怒的第一个误解	/ 062
规则四：打破愤怒在家族间代代相传，须从父母做起	/ 063
小贴士 愤怒的第二个误解	/ 065
规则五：不要在生气时威胁要离开或抛弃对方	/ 066
小贴士 愤怒的第三个误解	/ 067

第 5 章	步骤一：辨识诱饵	/ 069
	你会在什么情况下上钩	/ 070
	生气的两大理由：不公平与无能	/ 072
	找出你的诱饵	/ 073
	小贴士 小心诱饵	/ 074
	小贴士 如何避开诱饵	/ 076
	有价值的诱饵记录簿	/ 077
	小诱饵	/ 078
	大诱饵	/ 080
	小贴士 火气太大，冷静不下来吗	/ 081
	上钩的话怎么办	/ 083
	小贴士 愤怒管理的三个步骤	/ 084
第 6 章	步骤二：认清需求	/ 085
	尊重与体谅	/ 086
	家庭纠纷	/ 088
	小贴士 愤怒管理可以救命	/ 089
	小贴士 缺乏尊重和体谅	/ 091
	生气时不要做的事：不尊重会衍生更多的不尊重	/ 093
	领土问题	/ 095
	当界线受到侵犯时	/ 096
	小贴士 愤怒的另一重要起因：领土或界线遭到侵犯	/ 097
	另一种领土争夺战：独立 vs 亲密	/ 099
	小贴士 如何认清自己的需求	/ 101
第 7 章	步骤三：满足需求	/ 103
	检视每一个事件	/ 106
	小贴士 需要和期望有何不同	/ 107
	如何直接处理你的需求	/ 108

自私 vs 健康的自利	/ 111
另一个有效的策略：反映	/ 113
经常检视自己的需求	/ 116
小贴士 如何面对正在气头上的人	/ 117
第 8 章 愤怒管理的其他要点	/ 121
忽略旧诱饵，建立新规则	/ 122
中场休息的价值	/ 124
小贴士 关于处罚孩子的几点提醒和建议	/ 126
抽离的工夫	/ 127
要如何知道自己正在否认	/ 128
小贴士 你在否认自己的愤怒吗	/ 130
迁怒的危险	/ 131
找人谈谈好不好	/ 132
检视我们的期待	/ 133
愤怒管理的三大禁忌	/ 134
第 9 章 创建一个“最佳愤怒”家庭	/ 137
最佳的改变	/ 139
灵活的反应系统：愤怒管理计划摘要	/ 141
做好愤怒管理的三个步骤	/ 142
最佳策略：开诚布公的好处	/ 144
当长辈干涉你管教孩子时	/ 145
小贴士 解决冲突的四个步骤	/ 148
愤怒管理的最后一个阶段：知道何时该放手	/ 149
离婚后的愤怒管理	/ 150
面对压力的三种做法	/ 155
后 记	/ 157