

HONOR YOUR ANGER

转变你的愤怒方式
足以改变你的一生

〔美〕贝弗莉·恩格尔 著

吕亚萍 译

尊重你的愤怒




上海三联书店

尊重你的愤怒

——转变你的愤怒方式足以改变你的一生

〔美〕贝弗莉·恩格尔 著

吕亚萍 译

 上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

尊重你的愤怒——转变你的愤怒方式足以改变你的一生/
(美)恩格尔著;吕亚萍译. —上海:上海三联书店,2008.12
ISBN 978-7-5426-2884-8

I. 尊… II. ①恩…②吕… III. 愤怒-自我控制-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第137505号

尊重你的愤怒——转变你的愤怒方式足以改变你的一生

著 者 / [美]贝弗莉·恩格尔(Beverly Engel)

译 者 / 吕亚萍

责任编辑 / 王笑红

装帧设计 / 贺维彤

监 制 / 李 敏

责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店

(200031)中国上海市乌鲁木齐南路396弄10号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷 / 上海展强印刷有限公司

版 次 / 2008年12月第1版

印 次 / 2008年12月第1次印刷

开 本 / 640×960 1/16

字 数 / 195千字

印 张 / 16.25

ISBN 978-7-5426-2884-8/C·283

定价:28.00元

致 谢

我衷心地感谢约翰·威利父子出版公司 (John Wiley and Sons) 的编辑汤姆·米勒, 感谢他对我一以贯之的支持以及他专业的编辑工作。我非常幸运地遇上了这样一位有才干的编辑, 他一直对我充满信心。我也一直对我的两位出色的助手斯特德曼·梅斯 (Stedman Mays) 和玛丽·塔汉 (Mary Tahan) 满怀感激之情, 他们的聪明才智, 辛勤工作, 正直诚实, 以及洋溢的热情一直给我留下了深刻的印象。

我对所有的不具名人士心怀感激, 他们将自己的个人经历与我分享, 并使其他

人得益于他们的体验。

多年来我致力于研究愤怒这种情绪，我在许多人的思想中受益良多，也在许多心理学派中学到了很多东西。我对威尔海姆·赖希（Wilhelm Reich）和亚历山大·罗文（Alexander Lowen）的著作以及生物能学与根系学院（Bioenergetics and the Radix Institute）的查克·凯利（Chuck Kelly）的著作怀抱着最深切的感激之情，前者让我了解到愤怒是如何影响人的身体与心灵的，后者教会我如何尊重自己的愤怒之火。我也在劳伦斯·雷山（Lawrence LeShan）博士，曼纽尔·史密斯（Manual J. Smith），以及罗伯特·阿伯特（Robert E. Alberti）的著作中获益良多。我在许多资料中阅读到了关于冲突的解决方法，而在阿诺德·明德尔（Arnold Mindell）的著作中查到的尤其为多。同时，我也要感谢真实的正义组织（Real Justice organization）所提供的杰出的恢复性司法设施培训。

我期待着你们的提问和反馈。你们可以给我发 email 至 beverly@beverlyengel.com，或者写信到 P. O. Box 6412, Los Osos, CA93402,U.S.A。

导 论

每个人都会有愤怒的情绪,也会关注愤怒的问题。有些人需要别人帮助,以免怒火失控;有些人需要别人帮助,以释放掩藏起来的怒火。有些人把因为某人而生的愤怒迁怒于无辜者;也有些人将怒火发泄到自己身上。这些人不能直面让他们怒气冲天的人,因而变得自暴自弃、暴饮暴食、抽烟、喝酒、吸毒,或者对自己予以无情的苛责。有些人假装若无其事,然后对伤害了自己或间接威胁了自己的人施加报复,而且往往是用不上台面的手段,诸如散布流言蜚语,不时出言讥讽,或者对他们敬而远之等等。

如果你不能找到健康的方法来承认你的

愤怒、表达你的愤怒，怒火将会为自己找到不正当、不健康的甚至产生反作用的发泄渠道。除非你能控制自己的怒火，否则，愤怒会大肆破坏你的生活，还有你身边人们的生活。

尽管有许多人都相信情绪健康或情感启迪的最终目标是让人们可以不再愤怒，但是实际上你不可能避免愤怒，你也无法避免冲突。在本书中，你看不到任何让你愤怒不再的办法。在本书中，我将告诉你如何接受愤怒。你将欢迎愤怒走进你的家，尽可能地学到更多应对愤怒的方法，因为只有你熟知自己的怒火，你才能够游刃有余地控制它。对于我们大多数人来说，愤怒并不会因为我们忽略它，或者决意对其置之不理，就自动凭空消失。恰相反，愤怒会郁积起来，随着时日流逝而越发强烈，或者转变成一种你无法轻易察觉的扭曲情绪。

愤怒是一种必需的情绪，一种重要的情绪。它是你的人际关系、你所处的环境，或者你本身存在问题的信号。如果你漠视这种信号，那么你也是在让你自己与其他情绪剥离。不幸的是，即使在我们所生活的时代，我们生活的各个方面（包括性）都已经不再那么压抑了，然而我们对于愤怒的容忍度也比我们的祖父母要低得多。事实上，尽管我们在表达爱情、亲情或恐惧等情感时比我们的祖先更加自由，但是我们对于愤怒的容忍度事实上也衰减了。

愤怒会给世界带来巨大的变化。它会成为触发暴动、反抗不公正或创造新的制度和社会组织以代替腐败的、不适当的制度的催化剂。愤怒会给那些被暴政统治或被牺牲的人们带来力量，给予他们充满全身的勇气，勇敢地抵抗压迫者，告别被滥用的残暴局势，确立起自己当家作主的社会。

愤怒也会造成破坏。它可能是战争、长期的家庭斗争以及夫妻离异背后的动因。愤怒之下脱口而出的语言会切断最坚固的纽带。孩提时代压抑下来的愤怒会培育出丑陋的头脑，会导致最有爱心的父母对自己珍爱的孩子施加暴力，而在下一代身上继续这

种家庭暴力的恶性循环。如果你自觉罪恶和羞愧而将愤怒转移到自己身上，愤怒将蚕食掉你的自尊，进而吞噬你的自尊心、上进心以及你对自己的信心。被压抑和否认多年的愤怒会因郁积而恶化，直到有一天不期然爆发出来，甚至导致性格障碍，或者杀害他人。

你可能会认为，既然愤怒有这样好的和坏的两方面的可能，那么我们都应当对它尽可能了解。在我们仍是小孩子的时候，我们都应当接受如何避免不健康地发泄怒火方式的教育，教导和鼓励我们如何以积极的方式来表达愤怒。可不幸的是，事实上的情况并非如此。我们都被阻止表达愤怒的情绪，正如我们也被阻止、而不能表现出其他所谓的消极的情绪，诸如恐惧、悲伤、内疚以及嫉妒。我们没有被引领着以积极的方式来处理和表达愤怒，也没有被告知以积极的方式来表达愤怒能够改变环境改变世界。我们只被告知了故事的另一半，被告知愤怒是破坏性的，我们不应感到愤怒并表现出来。与所有尽量照顾父母和长辈的孩子一样，我们都努力压抑愤怒，顺从父母的教导。而这只会让健康的愤怒转变为不健康的。

本书想要说的就是，如果你不被允许感受愤怒和表达愤怒的话，会发生什么。本书还要告诉你，当你学会以健康的方式表达愤怒，又会发生什么，以及，这些不健康的愤怒形式会如何负面地影响你和你身边人的生活。

本书充满着各种新奇又实用的方法，让那些以消极方式来发泄愤怒的人，获得更好地控制怒火进而更好地控制自己生活的能力。但是只要家庭、学校以及大街上的侵犯和暴力仍然存在，我们还一定要学会除了控制愤怒的技巧以外的东西。我们要探索愤怒背后的痛苦和羞耻，解决这同样存在着有问题的与愤怒对等的部分，包括那些在暴力发生时袖手旁观的人。如果你处于恐惧或者抵触而将你自己淹没在怒火中，本书将会有助于你获得力量，让你开始以安全的方式来宣布你的愤怒，为你自己以及你的孩子

来反抗这种愤怒。

假如我们要学会以健康的方式来处理愤怒，我们就需要在我们愤怒或者拒绝愤怒的内心深处，发掘出我们的核心情感。本书提供了一个进程，帮助执着于愤怒和谴责的读者进入更深的层面，揭开愤怒的理由，使他们不再感到愤怒。

除了学习如何以更健康、更平衡的方式来处理愤怒以外，我们也需要学会如何将愤怒丢掉。我们不应该对过去的怨恨一直耿耿于怀，沉迷于报复的幻想，从而使自己远离他人，我们需要学会如何去化愤怒为动力，让我们自己获得力量。在本书中，读者将会学到如何以我们曾经听说的方式来交流愤怒的情绪，并且以考虑到每个人需要的方式，来解决彼此之间的冲突。

本书不同于其他有关愤怒的书籍

市面上讨论愤怒问题的书实在不少，但是大部分书讲的都是如何帮助怒火失控或者肆意发怒的人包容愤怒，或者为愤怒找到健康的发泄渠道。当然了，我们也不能否认这些发怒的人给自己制造了大量的麻烦，但是，他们也给亲近的人、广义的社会以及那些或因为害怕产生后果或因为绝少关注自己而不会表达自己愤怒的人制造了同样多的麻烦。在本书中，我提出了这个争议性的问题，即压抑了自己愤怒的人们也和那些不适当的发泄怒火的人们一样，会给人际关系和社会造成众多问题。

我们都知道，我们的文化在学校暴力、工作暴力、帮会暴力、殴打妻子、虐待儿童、暴力犯罪等方面存在问题，而愤怒和狂怒则是这些问题的核心。如何处理愤怒，与如何在学校和工作场所解决冲突一样，已经变成了一种价值百万的产业。许多公司都要耗费数百万美元为其员工讲授如何处理愤怒的课程。但是，几乎没有人花费过金钱去帮助那些否认、抑制或者压抑自己愤怒的人。虽然有一些书指出，表达愤怒会帮助妇女变得更加自信，对自己更有信心，但是几乎没有什么书指出，埋藏愤怒的女人（或男人）

事实上鼓励了虐待，鼓励了别人将愤怒发泄到自己身上。

本书不只是一本关于如何处理愤怒的书。它深度透视了愤怒如何影响甚至形塑我们的生活。它将鼓励你更深层次地探索你的愤怒根源。它将为你提供正确审视你作为一个个体的愤怒的契机。而且，它还将为你提供思考愤怒旧的方法以及通常处理愤怒的方式提供新的替代路径。

我为什么要写这本书

愤怒这种情绪长期以来一直是我的兴趣所在。多年以来，我研究愤怒，与自己内心潜藏的愤怒交战，观察我的客户如何处理愤怒。我注意到愤怒与其他情绪复杂地联结在一起，愤怒会作为易受伤害的情感与痛苦的掩饰，而有些人需要通过愤怒来表达内心的痛苦，而有些人需要以痛苦来表达内心深处的愤怒。我也注意到愤怒往往是由羞耻触发的，而我们表达愤怒的方式却会给我们带来羞耻。我还注意到许多人对自己的愤怒忧心忡忡，而有些人对自己的怒火吓到别人的事实却是十分的健忘。

我对愤怒的私人认知不仅来自我作为精神治疗医师的从业经验，而且还有些得自我本人的亲身经历。我第一次寻求心理治疗是在我二十多岁时，那是由于当时我陷入了极度的绝望中。我连续数小时大哭大叫，不能走出家门。我感到失望和无助。

我知道我小时候受到过性虐待，但是我真的认为自己已经把这些事情给忘了。通过治疗我发现，我对曾向我实施性虐待的人深感愤怒。我也发现我对我的母亲充满愤怒，她极度情绪化地虐待我、漠视我。这种愤怒是如此无法抗拒和如此危险，我连做梦都害怕去碰触它，更不要说表达出来。相反，我选择将我的愤怒沉溺在酒精、食物和性欲中间。当我允许男人们在我的生活中取乐时，我也把我对虐待我的人和我母亲的愤怒，以更加苛刻、更加怀疑的态度以及时时指责的方式，发泄到这些男人身上。

经过许多年的治疗，并在精神治疗医师的谈话治疗下，我才

能坦然承认并尊重自己的愤怒。即便在当时，我也羞于在医师的面前表达出来。我尝试着到她看不见我的躺椅背后，击打用泡沫包住的球棒，这是精神治疗医师的客户通常用来表达愤怒的安全方式。但是这也不管用，最后我开始了新莱克疗法（Neo-Reichian therapy，一种身体知觉疗法，侧重于释放深层情绪），通过这种治疗来消除我对愤怒的恐惧和羞耻感，并找到途径以积极的方式表达愤怒。我发现谈话治疗和治疗技术有助于使一直萦绕在我生活中的愤怒的深潭渐渐变浅、干涸。这个过程帮助了我，给了我力量，让我放开了以前一直紧裹的受害者心态。

就像在很多时候都会发生的情况，由于我感觉重新获得了力量，还由于我决心不再成为受害者，我在许多人际关系中成为了施虐者。由于我仍感觉无法控制自己，所以我变得极想控制别人。我还是过量饮酒，而一旦我喝了酒，就对我的伴侣们极其苛责，用同样的抱怨一而再地折磨他们。我在本质上变成了和我母亲一样的人。在我与我内心的魔鬼达成妥协之前，我还需要再来一轮治疗。这一次主要问题在于我的羞耻感和阴影——也就是说，我们努力让一切正常而拒绝或者否认的自我的阴暗面。

在我的整个人生中，我个人经历了我在本书中讨论的各种愤怒类型。我直截了当地表达过我的愤怒，我也错误地发泄过怒火。在人际关系中，我曾既是愤怒的受虐者，也是施虐者。我通过关注愤怒，而非隐藏或者逃避怒火的过程，发现我能够形成一种愤怒的表达方式，肯定地表达愤怒，而不显得跋扈或盛气凌人。我学会了何时表达愤怒，以及何时忍耐愤怒。我也学会了在我对他人投射愤怒，在我与他人发生冲突，以及意气消沉的时候，辨识自己的怒火。事实上，积极处理我的愤怒，已经成为我最大的成就之一。如今，我既不再恣意发泄我的愤怒，也不会再让别人随意将怒火发泄到我的身上。我不再如往常那样怒气冲天，而当我感到愤怒时，我允许自己感受它，且以正确的方式将愤怒表达出来。最重要的是，我在我的愤怒中学会很多东西。我认识到我

的愤怒正在试图告诉我关于自身的，关于某种处境的，或者某人的某些信息。我认识到在某种冲突中我扮演的角色，以及如何去避免相似的处境。

总的来说，愤怒对我起了很好的作用。它推动我远离破坏性的人际关系，它是推动我走向成功的一种指引性力量。它帮助我打赢了几场最艰难的战斗，包括我个人以及职业上与儿童时期性虐待经历的斗争。它给予了我力量，让我经受住从儿童时候受虐待到环境问题等任何事情上的考验。

我也发现，一旦我学会将愤怒引领到创造性的路途上，曾经因为错误表达而破坏了我的某些人际关系的愤怒，和我以自毁行为发泄到自己身上的愤怒，也转变成了积极的力量、灵感以及洞见。我已经认识到，鼓起勇气直面自己曾经的怒火所伤害过的其他人，我得以释放愤怒，并谅解那些曾经伤害我的人。我相信由于我多年来这种强烈的个体经验，我对愤怒所做的大量研究，以及我对我的客户所做的工作，我有很多认识可以与你们分享。我相信我对愤怒有独到的见解，关于愤怒问题，我甚至还有某些我未曾在其他地方读过或者听过的发现。

在本书中，你将发现，我没有贬低任何人，甚至对那些曾施虐的人也是如此。相反，我对他们给予了怜悯和同情，将我自己与愤怒做斗争的记录与人分享。这将使你们中曾经恣意发泄愤怒的人，尽可能诚实地对待自己的愤怒对他人所带来的负面效应，即便行为难以矫正，也有望鼓舞你们继续努力克服表达愤怒的破坏性模式。

目 录

致 谢 /001

导 论 /003

第一部分 改变你的愤怒方式足以改变你的一生

第一章 你将要做的最重要的改变之一 /003

第二章 探询你的愤怒方式的第一步 /017

第三章 发现你基本的愤怒方式 /028

第四章 一个主题的变奏：探询你的次级愤怒方式 /044

第二部分 如何改变你的愤怒方式

第五章 改变不健康愤怒方式的第一步 /079

第六章 修正或改变攻击型的愤怒方式 /109

第七章 从消极到自信 /157

第八章 从消极攻击型到自信型 /192

第九章 改变投射攻击型愤怒方式 /207

第三部分 超越自我奋勇前进

第十章 尊重他人的愤怒 /223

第十一章 超越你的愤怒 /234

结 语 /240

参考文献 /242

推荐书目 /246

第一部分

改变你的愤怒方式足以改变你的一生

第一章 你将要做的最重要的改变之一

劳里不明白自己为什么那么频繁地大发脾气。她心情完全晴朗，就在这个时候突然有什么东西或者什么人点燃了她体内强烈的怒火。在她明白过来之前，她已经对她周围的环境造成了巨大的破坏，让她周围所有的人都烦恼不已。这种插曲往往只会持续几分钟，她的怒火往往也不需要显著的理由就平息了下去。

丽贝卡似乎从未发过怒。即使当她的丈夫卡尔对她大吼大叫时也是如此。她的家庭和朋友都对她如此平静感到惊奇。但是丽贝卡有她自己秘密的方式反击卡尔肆意的行为。她会很不小心地把漂白剂滴在卡尔最心仪的衬衣上，在卡尔要参加老板做东的重要

餐会的下午忘记把他的套装从洗衣店取回来，而且经常忘记告诉他母亲来过电话。

马克斯经常对他的孩子们发怒。无论什么时候孩子们犯了错，比如把果汁倒得新地毯上到处都是时，他就对孩子们大喊大叫，抓着他们使劲摇。事后马克斯感到很不好受，但是他似乎无法控制自己。

洛奇对批评神经过敏。如果他的妻子对他说的话里稍微带了一点点批评的意思，他就会勃然大怒。她怎么敢用这种方式侮辱他！她需要受点惩罚！洛奇就是这样做的。他有时候咆哮数小时，竭尽所能想让他妻子跟他一样不好受。对于其他任何人来说，这显然是一种会造成过多伤害的事情，但是对于洛奇来说，他觉得他妻子应当低三下四、屈膝服软。

玛西对自己的怒火心怀恐惧，她还时刻担心别人生她的气。每每她说话，总是以“不要生气”、“不要发火，我只是要迟到几分钟”、“请不要生气，我只是对你的意见不能苟同，虽然我说过我会同意”开场。

塔拉不知道自己什么时候是在生气。长期以来她一直以食物来逃避自己的情绪，以至于她几乎对自己在某个时刻心情如何完全没有概念。

史蒂文利用自己的怒火来控制别人。只要是事情不按照他的想法进行时，他就勃然大怒，然后所有人都突然会向他屈服。

詹宁个性温柔可爱。她对自己从不发怒引以为豪，她似乎和每个人都合得来。但是在她始终不变的笑容和甜蜜的话语背后，总是有一些挖苦或轻视别人的蛛丝马迹。詹宁并不像她自己意识到的那样不愤怒。

无论什么时候罗杰的生活一出点问题，他马上就会找到可以指责的人或事。他不会承担责任，反而以别人“让他这样做”为借口给自己的行为开脱。即使当周围的人都十分清楚罗杰应当对生活中发生的不好的事情负责时，他也总觉得自己是个受害者。