

情商大师

| 息怒篇 |

如何快速成为一个淡定的人

O VERCOMING DESTRUCTIVE ANGER R
Strategies That Work



[美] 伯纳德·金 —— 著
翁婉仪 —— 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

情商大师

| 息怒篇 |

如何快速成为一个淡定的人

OVERCOMING DESTRUCTIVE
Strategies That Work

[美] 伯纳德·金
翁婉仪



图书在版编目 (CIP) 数据

情商大师：如何快速成为一个淡定的人·息怒篇 /
(美) 伯纳德·金著；翁婉仪译. — 北京：北京联合出版公司，2018.3

ISBN 978-7-5596-1231-1

I. ①情… II. ①伯… ②翁… 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 (2017) 第 265691 号

©2016 Bernard Golden

All rights reserved Published by arrangement with Johns
Hopkins University Press, Baltimore, Maryland

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2017-7494 号

情商大师：如何快速成为一个淡定的人·息怒篇

作 者：(美) 伯纳德·金

译 者：翁婉仪

策 划：耿璟宗

责任编辑：牛炜征

装帧设计：仙境设计

特约监制：高继书

出版统筹：谭燕春

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京美图印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 169 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8 印张

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1231-1

定价：45.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。

电话：(010) 64243832

精彩评论

在克服破坏性愤怒方面，金博士成功地发明出一套自我管理策略，帮助读者认识并控制突发的、难以抑制的怒气，改变他们体验和发泄愤怒的方式。他的方法很实用，并且非常容易理解和实践。

—— 凯瑟琳·特，哈佛医学院教授

对于那些烦恼于因脾气失控而让工作和生活一团糟的人来说，这个奇妙的书来得太是时候了。它将帮助人们培养良好的自我认知习惯，平衡自我和愤怒情绪之间天平。在这里，你的愤怒，将从一个让你烦恼的小恶魔，变成一个有助于前行的良师益友。

—— Kristin Neff 博士，德克萨斯大学奥斯汀分校教授，《善待自己》作者

金博士提供了一个创新的、使人合理转换不健康愤怒的疗法。对于那些随时想把“怒气之剑”指向别人和自己的人来说，这本书太值得一读了。书中奇妙的方法，确实能将你的怒气化为乌有，你得到的不仅仅是心理上的健康，更是人际关系上和谐。

—— 克里斯托弗·k·Germer 博士，哈佛医学院教授，《自我同情之路》作者

金博士解释了愤怒、自我憎恨、自我欺骗等许多负面情绪的核心问题。清晰的方法，结合宝贵的练习，让“愤怒失控症”消失无踪。

—— 罗纳德·t·博士，《愤怒》作者

自序

也许，你并没有你表现得那样好脾气。

对某些人、某些事，也许你忍了很久，因为不方便发作，所以才一忍再忍，直到有一天你忽然大发雷霆，之前苦心经营的美好形象和人际关系也瞬间崩塌。

也许你并非不想做一个温暖的、左右逢源的人。

你也渴望人见人爱，渴望处处受欢迎，然而你实在耐不住那个性子，耗不起那个心力，关键时刻，你的坏脾气总会将你的气度和风度击得粉碎。

有时候，也许你总会被无名怒火充斥着，心情躁郁不安，火气一

点就着，好像整个世界对你来说都是错的。你当然知道自己这种状态不大对头，但到底自己哪儿不对，你好像也说不清楚。

总被愤怒情绪左右的日子，当然是不大好过的，因为这个时候你生活的主人不再是你，而是能够惹你生气的一切，想想都挺可怕。所以，你很想知道如何才能成为一个淡定的人，不再被自己的怒火牵着鼻子走。你忍不住要去观察那些真正好脾气的人，甚至不惜模仿他们的言行举止，然而最终都是白费，因为你根本从未真正了解自己的愤怒到底从何而来。

所以，好脾气是装不来的，除非你通过真正的自我洞察和修炼，成为一个能驾驭自己脾气的人。

那么，翻开这本书，就是你开始驾驭脾气的第一步。这本书，从头到尾只告诉你两件事：一、什么是愤怒；二、如何驾驭你的愤怒。

愤怒，是种高度紧张的情绪，往往使人觉得不可理喻——尤其是那些可能导致失控和暴力的破坏性愤怒，在发怒的一瞬间，你被愤怒控制，成了它的奴隶。

相信坏脾气的你对此应该深有体会——因一时之怒而与同事、朋友以及家人断绝关系；因瞬间的愤怒而导致你失去工作，甚至几乎毁掉了职业生涯；因耐心用完、火气爆发而伤害了孩子脆弱的心灵（假如你有孩子的话）。

无论如何，失控的愤怒是件可怕的事情，尽管发怒时的你也许根

本无意要真正伤害谁。所以如何有效地控制愤怒，成了易怒一族最大的烦恼。就我个人的体验来说（我也曾属于易怒一族），似乎那些常规的自制技巧在愤怒的瞬间根本不管用。幸运的是，尽管我从小就脾气不好，但我这个人天生就有高度的自我反省意识——或许这是我能成为一名心理医生的原因——所以在我年轻时，我就发誓要更好地控制我的愤怒，但是那时的我通常会被怒气牵制，因为我还不知道怎样才能不让自己感到愤怒或者表现出愤怒，这时常使我的愤怒升级，然后爆发，我为此格外悲伤。

成年后，作为一名年轻的教师，我在南布朗克斯（South Bronx）一所小学任教了六年，这期间我更好地了解孩子们的愤怒，并因此对愤怒的研究兴趣一发而不可收。后来，我读取了心理学硕士学位、博士学位，几年之后，我去了一家精神病医院任住院医师。丰富的临床经验，使我逐渐发现了一些心理自助的方法，来帮助病人理解和控制自己的失控性愤怒。这些方法，为这本书的写作奠定了基础。

1980年，我开办了一所愤怒管理学校，专门教授月度愤怒管理课程。此外，我还开办了自己的私人心理诊所，专注于个人心理咨询，以及对自己愤怒管理方法的实践。这一克服破坏性愤怒的方法，几乎适用于所有年龄阶层的人。2003年我出版了《健康的愤怒：如何帮助儿童和青少年管理自己的愤怒》（*Healthy Anger: How to Help Children and Teens Manage Their Anger*），收到很多读者来信，他们关于愤怒失控的切身感受，以及对书中所讲方法的使用心得，让我大受鼓舞，对自己

的方法也更加有信心。

本书是我多年对愤怒研究的结晶，它对于克服长期频繁激烈的愤怒尤其有效。克服破坏性愤怒的关键，在于如何识别并控制引发你愤怒的内在心理因素。它不仅能帮助你克服破坏性愤怒的威胁，还能帮助你学会适当而健康地发泄怒气。你能够洞察自己内心未满足的需要和欲望，正确引导自己的愤怒，学会和别人真正融洽相处，从而以更为健康的方式满足你的这些内在需求和欲望。

书中每一章都会有自我提升练习，帮助你提高你的自我意识，培养健康的愤怒。你可以习得非常具有针对性的观念和技能来有效地解决你的愤怒——从轻微愤怒到爆发性愤怒。这本书，可以让你在相对较短的时间里取得重大改进，培养出更多的耐心和智慧，以及愿意做出改变的意愿。

感谢你的阅读，祝你成功应对这一挑战，早日驾驭自己的坏脾气。

前 言

愤怒是一种高度紧张的情绪，常常让人无法捉摸。消极愤怒，特别是导致暴力冲突的愤怒，对人际关系有极大的杀伤力。选择这本书，代表你意识到了愤怒对人的影响。或许你会将自己的坏脾气归咎于与家人、伴侣或朋友的紧张关系。也许你一点就燃的性格让你丢了工作，或者让你的职业生涯岌岌可危。如果你有孩子，他们可能会因为你的暴躁而畏惧你。无论处于哪种情况，处理愤怒时最大的挑战就是防止它压垮你。

很少有人会教你如何积极地管理愤怒。因此，愤怒让人觉得难以控制。不管你现在用什么方法处理愤怒，《情商大师：如何快速成为一个淡定的人》会教授你克服困难的技巧并替你解答那些烦人的问题。

这本书提供的方法能帮助你战胜有以下特点的愤怒：

- 程度过于激烈
- 频繁发生
- 持续时间久
- 难以平息

本书将教会你如何发现并控制愤怒的诱因。它不仅能帮助你战胜破坏性愤怒，同时也为训练健康愤怒做了前期准备。你能学会如何减少愤怒的频率，如何辨别那些会诱发愤怒的未了需求和渴望，以及如何通过与他人相处来实现这些需求和渴望。

八岁时，有一次我跟哥哥起了争执。当时我们住在一栋四层楼房的二楼。只有我们两个人在家，哥哥因某事嘲笑我，最终我们扭打了起来。他坐在我身上，压住我的双手，让我在地上无法动弹。我没有办法摆脱他，于是我开始竭尽全力大叫。事实上，我的目的是通过吵到邻居而让他难堪。最终我放弃持续的扭打和尖叫，大叫了一声：“叔叔！”他才肯放开我。

虽然表面上看起来很平静，但我内心正在咆哮。我慢慢地走开，抓起最重的鞋子朝他头上砸。但他巧妙地躲开了。那只鞋子最终砸中客厅的窗户，跟着玻璃碎片一同掉在了楼下的街道上。

我记得当时自己马上觉得羞愧。我砸碎了玻璃还弄坏了百叶窗，同时我还在担心掉落的玻璃碎片会伤到路人。这扇窗正好在楼下大门

的正上方。当我从另一面窗户向外望时，我已经做好了准备看到有人因我们的冲突而受伤。万幸的是，当时没有人出入大门。

这只是一系列事件中的一个例子，这些事件让我意识到了我难以控制自己的愤怒，并且很寻常的恼火会演变为怒不可遏。

庆幸的是，我是一个懂得克制和擅长自我反省的人。它们可能是我成为治疗师的前提条件。

最后我发誓要控制自己的愤怒，但都有始无终。有时候我会认为自己不应该表现出或感到愤怒，然而结果却不尽如人意，我的愤怒常常在心中不断增强，在遇到下一个触发额外伤痛的人或事时迅速爆发。

几年后，我在南布朗克斯的一所小学里教书。在我教书生涯的第六年，我开始对孩子及我自己的愤怒感兴趣。我取得了心理学硕士学位，并回到学校攻读博士学位。几年后，我在一家精神病院住院部工作。这些早年经历帮助我发展了这本书中的理论及方法。

20 世纪 80 年代，在门诊及住院部工作时，我开始为一些学校、家长和公司提供愤怒管理讲习班。1994 年，我开设了每月一次的愤怒管理课程。同时，我也提供练习健康愤怒的咨询服务和心理疗法。

这本书适合任何年龄层次的人，是基于我 2003 年那本《健康的愤怒：如何帮助儿童和青少年管理自己的愤怒》而创作，但又提出了很多关于愤怒管理的新方法。本书中的小短文能帮助人们发现愤怒的原因并学会运用这本书中的观点。这些小短文源于我的一些客户，出于隐私保护，我修改了某些细节。每一章节末尾的练习能够强化学习，帮助你提升自我意识，向健康愤怒迈进。

你会学习到特殊的态度和技巧从轻度到重度来对自己的愤怒进行划分。你也许可以在很短的时间内就有显著的成效，但拥有长远的改变需要努力和耐心。你需要有一定程度的挫折承受能力：能够忍耐学习新技能时产生的不适和紧张感。

感谢你阅读这本书，衷心希望你能成功地解决自己的问题。

此外，我要感谢所有在这本书的准备阶段做出贡献的人，这是一个团队合作的成果。

再一次，我想要对我的朋友、经纪人、合著者 [杨·福西特 (Jan Fawcett)]、南希·罗森菲尔德 (Nancy Rosenfield) 表达我最深的谢意。他们通过不断地问问题和给予反馈为我指明方向，帮助我清晰地阐述自己的观点。我还要感谢这本书的编辑，琳达·斯特兰奇 (Linda Strange)、温蒂·劳伦斯 (Wendy Lawrence) 和汤娅·伍德沃思 (Tonya Woodworth)。他们每个人都为这本书做出了贡献。他们的反馈帮助我成为一个更好的作家。我终于意识到“越少越好”的真正含义。我还想要感谢制作编辑考特尼·庞德 (Courtney Bond)，将我的原稿转化为一本书。还有帕特丽夏·罗宾博士 (Dr. Patricia Robin)，耐心地阅读了所有的手稿并做出了真诚清晰的反馈，帮助我进一步拓展和厘清自己的想法。我还要感谢办公室里一直支持我的同事们。

我一直坚信，要成为优秀的治疗师，我需要活到老学到老。因此，我还要特别感谢那些启发我不断努力并写出这本书的研究者和先驱者。

最后，还要感谢那些与我共事和那些与我分享自己个人生活的客人。

目 录

自 序 —● 01

前 言 —● 01

第一部分 何谓愤怒——一种负面却必不可少的情绪

第一章 理解：非健康愤怒与健康愤怒 —● 003

第二章 培养健康愤怒面临的挑战 —● 020

第三章 正念与正念冥想的作用 —● 030

第四章 自我同情的重要性 —● 044

第二部分 运用正念与自我同情克服消极愤怒

第五章 自我同情的培养 —● 059

第六章 对身体的留意与自我同情 —● 071

第七章 理解愤怒的框架 —● 086

第八章 探索愤怒产生的工具 —● 117

第九章 对感受的专注与自我同情 —● 134

第十章 对想法的正念与自我同情 —● 156

第十一章 自我同情对健康愤怒的帮助 —● 172

第三部分 通过改变对愤怒的反应改善人际关系

第十二章 正念、自我同情和同情他人 —● 197

第十三章 自我同情与同情别人的表现 —● 212

第十四章 全身心地投入健康愤怒练习 —● 238

Part One

第一部分

何谓愤怒——

一种负面却必不可少的情绪

