

THE ANGER
CONTROL
WORKBOOK

控制你的

愤怒

控制愤怒、发展良好人际关系的
简明而新颖的方法

M·迈凯 P·罗杰斯◎著

曾守锤◎译

6-49

心·元·素
明心
书坊



华东师范大学出版社



THE ANGER
CONTROL
WORKBOOK

控制你的

愤怒

控制愤怒、发展良好人际关系的
简明而新颖的方法

M·迈凯 P·罗杰斯 著
曾守锤 译



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

控制你的愤怒/(美)迈凯,(美)罗杰斯著;曾守锤译. —上海:华东师范大学出版社,2006.9

(明心书坊·心元素)

ISBN 978-7-5617-4972-2

I. 控... II. ①迈...②曾... 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(2006)第 112503 号

明心书坊·心元素 控制你的愤怒

控制愤怒、发展良好人际关系的简明而新颖的方法

撰 者 M·迈凯 P·罗杰斯

译 者 曾守锤

项目编辑 彭呈军

文字编辑 徐先金

责任校对 骆中权

封面设计 卢晓红

版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105

网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsbook.com.cn

市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316

邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 江苏苏州永新印刷包装有限公司

开 本 787×1092 24 开

印 张 $8\frac{2}{3}$

字 数 180 千字

版 次 2007 年 1 月第一版

印 次 2007 年 1 月第一次

印 数 6000

书 号 ISBN 978-7-5617-4972-2/B·281

定 价 17.00 元

出 版 人 朱杰人

明心·原天下

历史上三大处世经典之一
英汉对照

处世之道

300则永恒的人间智慧

The Art of Worldly Wisdom

Baltasar Gracian 原著

Joseph Jacobs 英译

黄志强 汉译

华东师范大学出版社

更多图书信息，请登录www.ecnupress.com.cn

本书献给所有我曾经爱过的人，
特别是那些也同样爱我的人。

——P·罗杰斯

献给 Noah Landis 和 Wendy Millstine。
他们向我展示了对生活的热爱。

——M·迈凯

致 谢

我们想感谢 Jerry L. Deffenbacher 博士得出了众多出色的研究成果。

这些成果极大地促进了我们对愤怒及其干预方法的理解,并构成本书

所呈现的愤怒控制程序的主要基础。

序 言

作为拥有 52 年实践经验的心理学家，我们对愤怒问题已经有了一些基础性的认识。

(1) 对大多数人而言，长期的愤怒掩盖了极端的痛苦。尽管你发泄愤怒的时候好像释放了不快的情绪，但它还是会使我们内心的痛苦加剧。

(2) 大部分长期愤怒的人在孩提时就遭受过愤怒的伤害。

(3) 被长期愤怒所困扰的人，不仅在工作上，而且在人际关系上遭受长期的困扰。他们往往感到更加孤独，对生活更为失望，也很少能从人际关系中得到支持和帮助。

(4) 对婚姻幸福的最好的预测就是看人们如何控制冲突和愤怒。

(5) 愤怒是一种习得的反应，愤怒反应可通过承诺和努力而消除。

从驾车途中的愤怒到日益攀升的虐待儿童发生率，愤怒普遍存在于我们的社会中。每个人都受其影响。经过几年成千上万个小时的治疗，我们已经看到了我们的患者所付出的代价——这些患者既包括那些与频繁发作的愤怒作斗争的人，也包括那些受害者。遗憾、失落、伤害和恐惧给每个人都留下了深深的创伤。

正是看到了如此众多的人遭受愤怒所带来的痛苦，因而我们在 1989 年写了一本叫《当愤怒伤害我们时》(When Anger Hurts)的书。该书的反响恰恰向我们证明，愤怒这一问题是多么

的重要啊！现在该书已印刷了 20 多万册。该书在 Kaiser Permanente 和美国护理教育中被当作控制愤怒的教材，也作为北美临床教学和成人教育的教材。数以百计的治疗家们习惯于把该书作为家庭作业布置给有愤怒问题的患者。众多的读者同我们联系，表达他们的感激之情，有时还对该书的再版提出了诸多建议。

我们收到最多的一个建议是，提供有步骤的练习手册，通过一系列的结构性的练习来学习控制愤怒。有位读者建议“理论少一点，实践多一点”，另一位读者则提议“提供培养愤怒管理技能的一系列练习，把需要学习的内容按照一定的顺序来教授。”

应以上要求，《控制你的愤怒》出炉了。本书主要以逐步提高的训练形式使你掌握所需的技能以更好地控制愤怒。本书没有华丽的阐述，也没有多余的废话，只有关键的信息和更好地控制愤怒的练习。你在本书中所学习到的技术是经过检验和证明的。在循序渐进的学习过程中，放松技术、认知重构和愤怒的预防接种等措施将有助于降低愤怒的频率和强度。如果你肯花时间和精力来完成本书中的练习，那么，它们对你将大有裨益。

不过，《控制你的愤怒》仅仅是练习，只有通过训练才能掌握控制愤怒的技能。光阅读是不够的，仅有改变的愿望同样是不够的。根据你本人的亲身经历，你现在也知道，愿望和希望会随着下一次的愤怒爆发而被遗忘。你得把希望转化为行动——努力以你自己的方式，按照步骤进行练习，完成练习册中的每一个章节，当你练习到驾轻就熟时再来练习新的技能。尽管练习并不轻松，但我们还是要向大家保证，阅读将会是轻松的。你需要做的唯一的一件事就是仔细、准确地去理解。本书中有大量的例子——各种工作单能帮你分配自己的精力，将学习分割为许多更细小的步骤，因而你不会觉得这种学习很困难，你会发现每一章的安排都是为了帮助你一步步地改变。从现在开始，你将会得到新的工具来对愤怒作出与以往不同的反应。

你所要知道的只有一点,那就是,本书是控制愤怒的金钥匙。只要你坚持阅读,坚持练习,我们将每时每刻给你提供帮助。

M·迈凯

P·罗杰斯

2000年4月

目 录

序 言 /1

第 1 章 开端:紧急控制愤怒 /1

承诺 24 小时平静行事 /3 · 愤怒时该怎么办 /5 · 逆向表演 /5 · 超越第一个 24 小时 /6 ·

第 2 章 愤怒的代价 /7

愤怒的生理代价 /8 · 愤怒和敌意导致的情感和人际关系代价 /11 · 评估愤怒的代价 /12 ·

第 3 章 理解你的愤怒 /15

愤怒的“好处” /15 · 你是如何发怒的 /19 · 练习:监控你的愤怒 /26 ·

第 4 章 放松技巧 I /28

顺次放松训练 /28 · 放松想象 /31 · 总结 /33 · 家庭作业 /33 ·

第 5 章 高级放松技巧 /36

呼吸 /36 · 暗示—控制放松 /42 · 混合放松技巧 /42 · 压力情境下的应对 /43 · 家庭作业 /44 ·

第6章 触发思维 /47

感官输入和假设 /48 · 认识触发思维 /51 · 触发思维让你感到无助 /54 · 触发思维的主题 /57 · 家庭作业 /60 ·

第7章 愤怒扭曲 /62

指责 /62 · 对情境的灾难化/夸张 /64 · 激愤的大帽子 /65 · 错误归因 /66 · 以偏概全 /67 · 苛求/支配 /68 · 家庭作业 /73 ·

第8章 构建应对思维 /77

学会应对生理唤醒 /77 · 具有普遍适用性的应对思维清单 /78 · 用于长期愤怒或愤怒扭曲的应对思维 /82 · 家庭作业 /88 ·

第9章 愤怒的预防接种 I /91

如何监控自己的应对行为 /91 · 愤怒的预防接种 /94 · 家庭作业 /99 ·

第10章 愤怒的预防接种 II /103

愤怒的预防接种——中等愤怒的情境 /103 · 愤怒的预防接种——新的形式 /109 · 家庭作业 /113 ·

第11章 愤怒的预防接种 III /115

愤怒的预防接种——高等的愤怒情境 /117 · 愤怒的预防接种——极端愤怒的情境 /121 · 家庭作业 /123 ·

第12章 问题解决和沟通 /127

应对方式/127 · 坚定而自信的言语表达/129 · 后果/131 · 谈判/134 · 设定容忍度/137 · 应对批评/140 · 家庭作业/143 ·

第13章 为真实生活中的应对制定计划 /147

最好的应对思维/147 · 最好的应对行为/151 · 高级计划:真实生活中控制愤怒的关键因素/152 · 家庭作业/155 ·

第14章 真实生活中应对愤怒的绊脚石 /159

真实生活中应对愤怒的绊脚石/159 · 家庭作业/165 ·

第15章 善待自己 /168

重要的问题/169 · 抑制自恨的声音/169 ·

第16章 解脱 /185

利用你的“愤怒计划——工作单”/185 · 发现并应对愤怒背后的体验/186 · 发现愤怒的强化机制/189 · 签订协议/190 · 你比以前强大多了/192 ·

作者简介 /194

第 1 章 开端：紧急控制愤怒

你之所以阅读本书是因为你想改变现状。可能你同愤怒斗争了很长时间，你不喜欢它对你本人和你所爱的人产生的影响。回顾过去，你可能记得在很多情境中自己发怒的情形，过后你又深切地希望能够消除它们。许多次你可能下定决心要更加平和或委婉地说话，或者简单地采取沉默的策略。

但这种努力并不起作用，在你意识到某种东西到来之前，它就冲破了你的防线，你的行为看起来是如此地无意识和难以驾驭，你所有的美好意愿被一扫而空。眼睁睁地看着另一波愤怒袭击着你，你可能会产生负疚感并对自己感到厌恶甚至绝望。它从你的心里喷涌而出，流遍你的全身，于是，你需要朝人怒吼和责备。

对一些人来说，愤怒感觉起来更像一种冷酷的狂怒，持久而又恶毒。这种愤怒每次只发泄一点点，但从来无法得到彻底的解决，没法治愈。你觉得自己所做的任何事情似乎都于事无补，于是，愤怒就此常驻你心。

愤怒并不总是由当前的烦恼引起的，如某个傻瓜不明白你的意思，或者在购物中心收费处有人在你前面插队。愤怒的根源常常可追溯至你的早期经历——你在家庭里受到伤害、虐待或被忽视。这种痛苦一直伴随着你，年复一年。它也许已经给你留下了精神上的创伤以至于你现在很难感受到安全、爱或真正的尊敬。有时，不需要太大的刺激就能引发你那些不被爱、

不被尊敬或不安全的体验——愤怒恰恰就是沿着旧伤痛爆发出来的。

你不应该受到责备，因为你在与愤怒抗争。你不是坏人，因为你已经忘记了——也许一而再再而三地——要冷静和平静下来的所有的决心。说得确切些，你是一个被痛苦包围的人。不管这种痛苦是暂时的还是长期的，当它伤害到你的时候，你无法有效地应对它。这种痛苦是一个惊涛骇浪，它驱使你进入到这样一种心理状态——除了表达你的感受之外，什么东西都不再重要。你将这种痛苦爆发出来，不再理会谁会受到伤害，不再理会结果会是什么样子。

愤怒是处理问题的一种方式。它有助于暂时性地克服伤害和绝望，但过了一会儿，你会感觉自己又回到了受控的状态，这恰恰说明了为什么愤怒如此难以控制。如果你试图强行压抑自己的愤怒，你也许会真切地感受到由此引发的痛苦。

现在，到了该停止内疚和自责的时候了。内疚和自责是没有好处的。事实上，因自己的愤怒而自我责备只会带来更多的痛苦——感到不快和不受尊重——这种痛苦引发了更大的愤怒。这是一种恶性循环。如果你想打破这种恶性循环，那么，你就需要换一种方法来认识自己的愤怒。你的愤怒是：

- 一种在早期的生活中习得的、旨在应对痛苦的反应；
- 一种旨在排解(尽管它是暂时性的)无助感和失控感的方式；
- 一种到目前为止你毫无办法打破的习惯。

本书将你所需要的但之前未掌握的知识馈赠给你，你将会学到：(1)控制愤怒情绪的有效、经过验证的策略；(2)管理压力的方法和解决经常引发愤怒问题的方法。

掌握新的控制方法需要时间，可能要两到四个月。这是个不好的消息，但是好消息是你能够学会它们，这样一来，你就可以改变自己的生活。其不二法门就在于——坚持阅读、坚持练习。尽管学习新的控制愤怒技能要花费许多时间，但是，你今天就可以做点事情来管理自己的愤怒。

承诺 24 小时平静行事

注意，它不是简单地承诺保持平静，而是要以平静的方式来做事。有效地控制愤怒开始于一个具体的、在一定时限内完成的决策。你需要向你自己和你生活中的重要人物保证，你将会以一种平静的、非侵略性的方式行事。当然这不是要你永远这样，那是不可能做到的，没有人可以作此承诺。你的承诺时限甚至也不是一个星期。假如你的愤怒反应相当强烈和频繁，一个星期的时间也太长了。你只需承诺一天，仅一天，24 个小时。

你可以采取以下方法：

1. 告知他人。让你生活中的每一个重要的人都知道，在某时刻至某时刻期间，你将绝对信守平静行事的诺言。向他们解释，这意味着你不会向任何人大呼小叫、咒骂、打击、责备、攻击或诋毁。绝对会做到。不能有例外，也不能有借口。让他们知道，你在承诺的时间段内会防备和警惕自己的攻击性行为的。

2. 寻求帮助。如果你正经历频繁和不可预测的愤怒，最好寻求他人的帮助。你需要真正的帮助，而不仅仅是人们的良好祝愿。如果你看起来或者听起来像要发怒的话，就让你的家人或朋友给你一个他们可使用的非言语信号让你知道，可以裁判的暂停信号，或者是当一个运动员安全滑行时裁判使用的手势，或者仅仅是手缓慢地下降，这表示“放松、平静下来”。无论你想使用什么信号，把它写在下面的横线上，并把它的含义和使用条件告诉人们。

请你提前做好准备，每当你看见信号时，你就要停止说话，直到你能够再次平静行事。记住，你要做的不是简单的平静下来，而是要平静地行事。

3. 签订一份协议。让一个与你关系密切的人作为证人在下面的协议上签字。

24 小时承诺

我, _____, 在 ____ 日 ____ 点至 ____ 日 ____ 点之间, 保证以一种平静的、非侵略性的方式行事。
无论出现什么样的压力或刺激, 我都将平静地行事。

(你的签名)

(证人签名)

4. 看到控制愤怒的好处。你想通过控制愤怒来达到的最重要的目标是什么? 是想形成与配偶、孩子和朋友的更好的关系吗? 是想通过这个机会治愈与家庭成员的旧伤吗? 是想在工作中得到更好的报酬和提升吗? 是想重拾自豪和自尊感吗? 是想终止危险的或付出昂贵代价的行为吗? 不管你作出平静行事承诺的目的是什么, 都把它写在下面的横线上。

5. 针对诱发愤怒的情境制定计划。我们假定, 在 24 小时内可能有些事情会使你心烦。其中有些事情你可以预料到, 那么, 至少列举出 4 件可能对你承诺平静行事产生威胁而诱发你愤怒的事件, 把它们写在下面的横线上。

a _____

b _____

c _____

d _____

为了应对以上或类似的诱发愤怒的事件, 你需要一些简单的策略。

愤怒时该怎么办

首先,也是最重要的是停下来。不要做任何事情,也不要说话。不要信马由缰,依着愤怒的体验来行动。它是一种强烈的情绪,如果你不把它转变为行动,你就能够感觉到它。

尝试从这种体验中跳出来并给它贴上一个标签。请注意它的强大力量,要意识到它是怎样促使你做出行动的。接受你的愤怒吧。愤怒本身并没有过错,它仅仅是你处在痛苦之中的一个信号。唯一的问题是当你依着愤怒去做事时,你就会伤害到他人或自己。

不要让这种体验肆意发泄,但是也不要试着去压抑它。它会像浪潮一样涌来,慢慢高涨,达到巅峰,然后慢慢消退。让它来吧,然后,再让它走吧。看看它是怎样消长的,就像自己是一位正在观察某些有趣现象的科学家。注意不要做任何事情来加剧自己的愤怒。对处境的不公平性不要思虑过多;不要在头脑中回想冒犯者过去的过失;不要在头脑中执泥于导致你愤怒的事情。只要注意并接受这种体验,并看着它慢慢消退即可。

逆向表演

改变痛苦体验的一种最快捷的方法是逆向表演。在你承诺 24 小时平静行事期间,愤怒可能是一种信号,它告诉你要给愤怒情绪一个相反的表情。

■ **微笑而不是皱眉。**在愤怒时,当你在脸上故意表现出微笑的表情时,往往会减轻烦恼的强度。

■ **委婉地说话,而不是大声地说话。**这一点其实很容易做到。把你的声音放得比平时更低、更柔和一些,尽量使它听起来舒畅。

■ **以放松替代紧张。**让你的手臂自由下垂,吸一口气,以一种随意的姿势靠在某物上面,