

全套
版权引进

Children
Parenting

全 方 位 解 决 孩 子 成 长 难 题

是谁惹怒了你

37 招教你熄灭怒火

[美] 瑞切尔·卡萨达·洛曼 著 李飞 译

本书可帮助你：理解生气也是一种情感表达方式；
在日常生活中保持冷静；正确健康地表达情感。



The Anger Workbook for Teens



经济科学出版社



是谁惹怒了你

37招教你熄灭怒火

[美] 瑞切尔·卡萨达·洛曼 著
李飞 译



The Anger Workbook for Teens

 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

是谁惹怒了你: 37 招教你熄灭怒火 / (美) 洛曼著;
李飞译. —北京: 经济科学出版社, 2012. 10
ISBN 978 - 7 - 5141 - 2580 - 1

I. ①是… II. ①洛… ②李… III. ①情绪 - 自我控制 - 青年读物 ②情绪 - 自我控制 - 少年读物 IV.

①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 248788 号

责任编辑: 李海波 张 力

责任印制: 王世伟

是谁惹怒了你: 37 招教你熄灭怒火

[美] 瑞切尔·卡萨达·洛曼 著

李飞 译

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 75000 字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2580 - 1 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

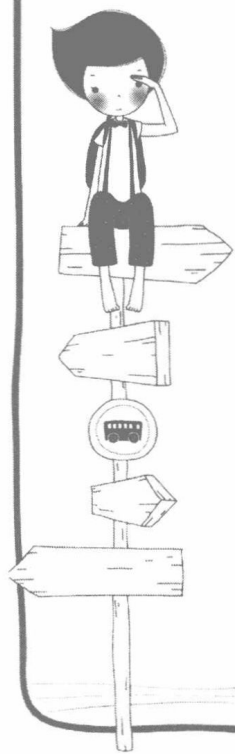
序|Preface

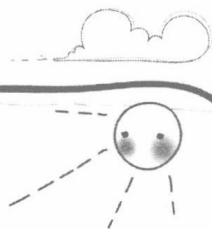
能够为瑞切尔的书作序，我感到非常荣幸。长久以来，我与瑞切尔有着直接的工作联系，因此我得以见识她在工作中准确、前卫的咨询技巧，对此我亦深感荣幸。作为中小学生的咨询老师，我们曾经处理过一系列由生气引起的纠纷。瑞切尔始终保持非常冷静、平静和镇定——要知道，这些都是人们在处理孩子因生气而引起的问题时必须具备的品质。

生气其实是一种正常的情绪，甚至有时候生气也是必要的——只有当它妨碍到正常的学校生活、家庭生活和社会生活时，它才是一个问题。数年前，瑞切尔曾经向我表达过这本书的一些观点。在学校的这些年，瑞切尔也一直在实践着自己的一些方法和技巧，她知道哪些是行之有效的，哪些毫无用处。因此，本书提供的每一个活动都是真实的解决方法，都已经被尝试过了——它们确实有用。

这是一本内容非常精彩的中小学生自助手册，它可以帮助孩子发现、搜集相关知识，并有效地控制自己的不良情绪。了解问题的根源是解决问题的根本之道。本书能够在孩子愤怒的时候，在意识到这种愤怒的情绪一直在困扰着他们的时候帮助他们；并且，这些方法既不会耗费太多时间，也不会毫无效果，更不会过于教条。

老实说，在2009年4月即离我学年结束只有





6周时，我收到本书，瑞切尔当时盛情邀请我替本书作序。那时候我有一个学生经常因为生气而被请出课堂，而我也已经用了所有我能想到的方法来帮助他。当时我感到非常挫败，后来我翻开了本书并找到了一些活动。我们在他的“家谱”上花了一些工夫，后来发现他的家人跟他有相同的反应。接下来，我们讨论了生气的各个阶段，最终发现问题的症结就在于，他认为老师们让他感到窘迫并觉得自己受到了轻视。我们开始尝试在班里以各种方式问问题并控制他的情绪。到那个时候，他似乎愿意也能够认识到自己在不断地转换过程中的角色了。他意识到正是自己的肢体语言和自作聪明的发怒使得老师们生气，于是他采用了更多恰当的方法得到自己想要的答案、使自己的需要得到满足。在那一学期剩下的日子里，他再也没有被送出课堂，并感谢我“使他没有变得疯狂”。这句话从一个受到最严厉批评的学生嘴里说出来，对我来说是一个多么高的赞赏！

无论你是一个中小學生还是一位老师，是家长还是一位指导员，你都会觉得这本书对你非常有帮助。这是迄今为止我所看到的最好的处理孩子因生气而引起的问题的书了。能够拥有如此有用的工具，我非常感激！作为一个孩子，能够愿意去控制自己的怒气是多么了不起的事！借此鼓励所有愿意走出温室并愿意与之斗争的孩子！

朱莉娅·V·泰勒

引 言|Foreword

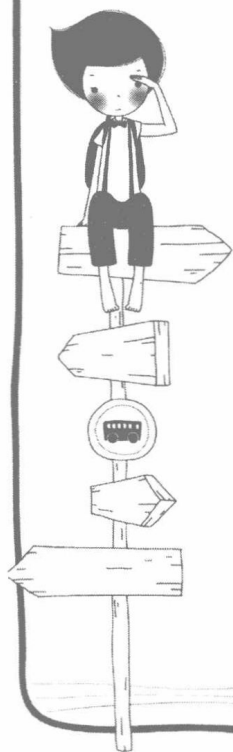
亲爱的读者：

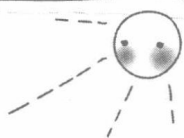
你是否发现自己经常处于因生气而带来的麻烦之中？你是否在某种场合中表现出某种行为，过后又为之后悔？你的怒气是否引起了他人的麻烦？你是否不想让愤怒的情绪控制着你？对于以上任意一个问题，如果你的答案是“是”的话，那这本书就是给你准备的。

首先，也是最重要的一点，你必须理解生气是人类与生俱来的一种情绪，只不过人们对之有不同的处理方法而已。有人隐忍着自己的愤怒并让它慢慢滋长，有人选择口出伤人之语以发泄，有人选择暴力解决，有人选择马上爆发出来。不管你是如何处理你的怒气的，你都要看看本书——因为你自己或是那些关心你的人会觉得你在处理怒气方面有了一些问题。

其实，你并不孤独。怒气影响着数以百万计的中小学生，他们经常会觉得自己非常孤单、失落。他们会认为自己与他人的关系没有多大意义，或是觉得他们不会关心任何人。

本书提供的这些活动会帮助你认识那些让你生气的事物，会帮助你在不生气的情況下处理那些让你受挫的事情，也会帮助你有效地表达自己的情绪。最重要的是，这些活动能够帮助你学会改变自己应对怒气的方式。改变并不容易，





但当你脑海中有正确的框架和有效的改变方法时，你就可以办得到。因此，让我们开始吧！

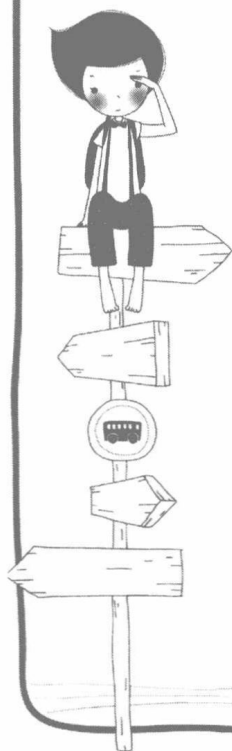
祝你们成功！

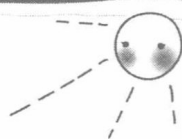
瑞切尔·卡萨达·洛曼



目 录|Contents

序	1
引 言	3
第1招 你生气时的样子	1
第2招 制订一个游戏计划	5
第3招 设定目标并制订行动计划	10
第4招 奖励自己	14
第5招 写一本关于生气的日志	18
第6招 找出令你生气的“按钮”	23
第7招 了解家庭模式	27
第8招 你的身体对于愤怒的反应	31
第9招 战斗还是逃跑	35
第10招 隐藏了其他的情绪	40
第11招 媒体和怒气	43
第12招 用生气达到积极的效果	47
第13招 冷静下来	51
第14招 记录下来	55
第15招 嘲笑生气的行为	59
第16招 享受一次精神度假	63
第17招 象征性地释放怒气	66
第18招 放松的方法	70
第19招 建设性地处理怒气	73
第20招 生气协议	78





第 21 招	对自己的行为负责	81
第 22 招	客观判断	85
第 23 招	找出事实真相	89
第 24 招	愤怒的不同阶段	93
第 25 招	找到自己的看法	97
第 26 招	衡量自己的观点	101
第 27 招	怒气的 ABC 模式	105
第 28 招	处理矛盾	109
第 29 招	运用第一人称来表达自己的感受	114
第 30 招	良好的倾听	119
第 31 招	赞美他人	122
第 32 招	肢体语言	125
第 33 招	清楚地交流	129
第 34 招	自信坚定	135
第 35 招	改变的步骤	139
第 36 招	看看你取得了多大的进步	143
第 37 招	奖状	146



第①招

你生气时的样子

小贴士

你知道吗，每个人关于生气的经历都是不一样的，因此认识你自己生气时的样子是很重要的，它可以帮助你学会在怒气占据上风之前阻止它。恰当地评定你的怒气，可以使你认清楚怒气对你自身行为的巨大影响。

特伦斯过了很糟糕的一天。他的英语老师威廉姆先生注意到他似乎在生气。“哦，不要，”威廉姆先生说，“特伦斯正处于某种情绪之中。他很聪明，也很有天赋，但是他的怒气确实会伤害到他。如果不扭转这种情况的话，他会有很大的麻烦的。”



是谁惹怒了你

下课后，威廉姆先生把特伦斯叫过来并对他说：“特伦斯，你把每一件事情都看得太严重了。你的怒气正在影响你的学习，我很担心你。今年你已经三次被停学了，而且你也总是被叫进校长办公室。让我帮助你，如何？”

特伦斯知道威廉姆先生说得对，因此他点了点头说：“是的，好吧……”

“很好，”威廉姆先生说道，“我们会从正确看待你的怒气开始，一旦我们发现它是如何影响你的，我们就制定一个方法来教你如何处理它。”

你需要做的

在这里，我们不仅能够帮助你估算出生气对你来说是多大的问题，还会帮助你理解生气是如何影响你的生活的。

阅读下面每一条说法并选择“是”或“否”。

人们经常谈论我的怒气。 ☐是 ☐否

我的怒气给我带来麻烦。 ☐是 ☐否

我经常非常生气，但过后根本不记得自己做过什么。 ☐是 ☐否

我们家其他人有生气方面的问题。 ☐是 ☐否

我生气的时候曾经伤害过其他人。 ☐是 ☐否

我经常觉得自己是受害者。 ☐是 ☐否





我经常觉得没有人理解我。 ☐是 ☐否

对以下的每一条陈述，圈出最能描述你的那一条所对应的号码。

我在控制自己的怒气方面存在着麻烦。

1 2 3 4 5

非常不同意 不同意 保持中立 同意 非常同意

平均来说，我……十分生气。

1 2 3 4 5

一个月一次 每两周一次 一周一次 每两天一次 每天一次

当我生气的时候，我最有可能……

1 2 3 4 5

从事发地点逃走 哭 尖叫 击打某件物品 毁坏某件物品

你选择“是”的时候越多，你圈出的数字越大，就表示怒气影响你的生活越多。

通过本书为你准备的这些招数，你将会学到控制怒气的方法。

更多你需要做的

你的怒气曾经在精神上伤害过你，还是在身体上伤害过你？说说它是怎样伤害你的。



是谁惹怒了你

你曾经因为自己的怒气而责怪过其他人吗？说说是怎么伤害他人的（比如，通过指责或是否定你所做的一些事情）。

当你生气的时候，你会经常性地说一些自己过后会后悔的话或是做一些会后悔的事情吗？描述一下这种情景。

当你生气的时候，你怎样使自己平静下来？这种方法有用吗？

如果你可以改变自己的某种行为，那将会是什么？





第②招

制订一个游戏计划

小贴士

你知道吗，制订一个游戏计划是处理那些将会给你带来麻烦的改变的一个好方法。当你优先考虑某件事情时，你将会更想将它完成；并且，你越想将它完成，你就越会更加努力地去实施、去改变。

本书中有 37 招。如果你每天做一个招数的话，你只能将这本书匆匆看过，却不会达到很好的效果。如果你一周做 2~3 个的话，你就会有时间去想自己学到了些什么，并且能将它应用到自己的生活中去。



是谁惹怒了你

你一定要花些时间去做每一个招数，并在你做下一个招数之前，练习一下你上次学到的那些处理问题的技巧。按照顺序来做每一个招数都是非常重要的。当你一个一个地做这些时，这些技巧会越来越复杂，每一招也是建立在前一招的基础之上的。

在你制订计划之前，你一定要记住下面这些重点。

- 把这些招数列入你的日程安排，并把这些安排当做一种任务。这样的话，你更有可能坚持自己的计划。
- 一定要练习你所学到的这些技巧。某些事情越是成为你日常生活的一部分，你越有可能会改变。
- 不要很快地掠过这些技巧。一定要慢慢地做每一个技巧并思考你所学到的。
- 以那些你已经完成的计划为焦点，而不是那些还留着要做的。这样的话，剩下的工作将会变得更加容易。

你需要做的

写下你做这些计划的日程安排。如果有突发事件而你不得不改变自己的计划，那也没关系。事实上，我更希望你用铅笔写下这个计划以便将来稍作改动。





日程表		
开始日期	活动	完成日期
	3. 设定目标并制订行动计划	
	4. 奖励自己	
	5. 写一本关于生气的日志	
	6. 找出令你生气的“按钮”	
	7. 了解家庭模式	
	8. 你的身体对于愤怒的反应	
	9. 战斗还是逃跑	
	10. 隐藏了其他的情绪	
	11. 媒体和怒气	
	12. 用生气达到积极的效果	
	13. 冷静下来	
	14. 记录下来	
	15. 嘲笑生气的行为	
	16. 享受一次精神度假	
	17. 象征性地释放怒气	
	18. 放松的方法	
	19. 建设性地处理怒气	
	20. 生气协议	
	21. 对自己的行为负责	
	22. 客观判断	
	23. 找出事实真相	
	24. 愤怒的不同阶段	
	25. 找到自己的看法	
	26. 衡量自己的观点	
	27. 怒气的 ABC 模式	



续表

开始日期	活动	完成日期
	28. 处理矛盾	
	29. 运用第一人称来表达自己的感受	
	30. 良好的倾听	
	31. 赞美他人	
	32. 肢体语言	
	33. 清楚地交流	
	34. 自信坚定	
	35. 改变的步骤	
	36. 看看你取得了多大的进步	
	37. 奖状	

更多你需要做的

你可以通过以下这些小贴士来使自己坚持执行这个计划。

- 每天都在同样的时间做这些招数，如放学之后。
- 保证每天有一定的时间做这些招数，如每天 15 分钟。
- 找一个你信任的朋友，告诉他你正在做这些，这样当你取得进步的时候，他可以鼓励你。

还有其他什么你能想得出来的使自己坚持执行这个计划的方式吗？

