

HCI Books 美国HCI心理调适丛书

The Ultimate Guide to Transforming Anger



愤怒

呼叫转移

〔美〕简·米德尔顿
丽莎·特纳
匹克·托德/著
白兰 安然/译

《喜福会》、《接骨师的女儿》作者谭恩美全力推荐

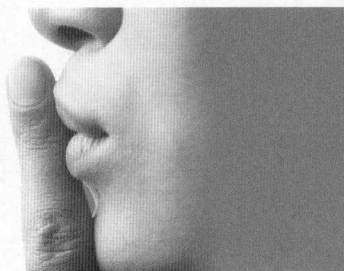
- 愤怒有时也有好处？· 愤怒伤害你与亲朋好友的感情？· 你想有个处理愤怒的工具包吗？
- 如何建设性地处理冲突矛盾？· 如何识别并解除你的触发点？· 如何让愤怒成为动力和能量？

中国妇女出版社

HCI
Books

美国HCI心理调适丛书

The Ultimate Guide to
Transforming
Anger



愤怒

呼叫转移

〔美〕简·米德尔顿 丽莎·特纳 匹克·托德/著
白兰 安然/译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

愤怒呼叫转移/(美)米德尔顿,(美)特纳,(美)托德著;白兰,安然译. —北京:中国妇女出版社,2008

ISBN 978 - 7 - 80203 - 514 - 0

I. 愤… II. ①米…②特…③托…④白…⑤安… 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 (2007) 第 196031 号

Original title: The Ultimate Guide to Transforming Anger

Copyright © Jane Middleton - Moz Lisa Tener, Peaco Todd

Chinese translation copyright (c) 2007 by China Women Publishing House

Published by arrangement with Health Communicated, Deerfield Beach, FL, U. S. A.

本书中文简体字翻译版由美国 HCI 公司授权中国妇女出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾)独家出版发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

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。

北京市版权局著作权合同登记号:01 - 2006 - 7377

愤怒呼叫转移

作 者:〔美〕简·米德尔顿、丽莎·特纳、匹克·托德 著

译 者:白兰 安然 译

策划编辑/责任编辑:魏 可

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京才智印刷厂

开 本:145 × 210 1/32

印 张:8.5

字 数:186 千字

版 次:2008 年 1 月第 1 版

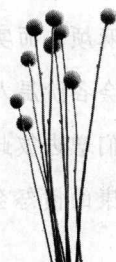
印 次:2008 年 1 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 80203 - 514 - 0

定 价:20.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

如何使用这本书



愤怒的本质

以健康的方式感受和表达你的愤怒，可以帮助你完善自我，并且形成更为健全的人格。同时，它也是增进你与他人的亲密程度、取得更多的成就感的关键因素。如果你掌握了如何让自己以积极的方式识别、认识和表达愤怒的方法，你就会发现，实际上愤怒可以起到丰富和改变你生活的作用。这本书会帮助你掌握这些方法和手段。

我们通常会对“愤怒”这个词感到困惑，因为它包含了很多层意思。“愤怒”既是一种原始的人类情感，又伴有身体上的感知觉体验，同时它还可以代表我们对这种情感所做出的反应。当我们把愤怒看做是一种情感反应时，就会发现这其中包含了积极和消极两个方面。换句话说，就是以健康或不健康的方式对某种情感做出反应。

因为我们大多数人体验到的愤怒，都是以不健康的方式表达出来的，所以人们对愤怒有着这样的偏见：愤怒是一种毛病或者

麻烦。而实际上，健康的愤怒是一种强大的动力，它可以推动社会各阶层人们的生活产生积极的改变。健康的愤怒是上天赐给我们增进彼此之间的关系和加强情感交流的珍贵礼物。相反，不健康的愤怒会对我们自身和他人产生不利的影响。

噩梦重现

坦娅工作中关系最好的伙伴被解雇了，而经理的侄子，那个几乎从来不做任何事情的家伙却得到了提升。坦娅对此感到强烈愤怒和不满，但是却又因为害怕失去工作而不敢表现出来。下班后，当她回到家里的时候，发现丈夫马克将他早餐时所用的盘子扔在水槽中没有清洗，他的运动衣也散落在卧室的地板上。“这个自私自利的混蛋！”她抱怨着，并且开始在屋子里面不停地转来转去。

马克刚一进门，坦娅就对他开始了一连串的指责。“你说你把我当成什么了，女佣吗？”她高声说道，“你总是这样对待我！”坦娅激动的情绪让马克感到十分诧异，他没占用那么多的盘子，而且他也不觉得这是什么大不了的事情。他很想大声地反驳，但还是决定先跟她说清楚。“你知道我今天早上是要开晨会的。好了，别烦我了！”他走进卧室并狠狠地关上了门。几分钟后，他又走出来了。“你简直是不可理喻，我现在不想和你说话，”他生气地说道，“我今天累死了，本来还想回家后能从你那儿得到一些安慰，但看来是我想错了。我现在要出去，你不用等我回

来了。”

晚上，当坦娅带着怒气洗好盘子（在这个过程中，她打碎了自己喜爱的一个杯子），猛灌了一瓶酒之后，她开始为自己的行为感到惭愧。她不清楚自己发脾气对工作带给她的挫败感有怎样的帮助，并且她也感到害怕，因为自己现在对这个情况感到不知所措。她知道自己对马克的遭遇有些反应过度了，她想到他们曾经因“应该由谁来做家务”这个问题而争论不休。她对他跑出去感到愤怒，但却又不会将自己的感受说出来。

在坦娅小的时候，她的父母在发生争执后就会开始冷战，不和对方说话。这种情况每隔几天就会发生一次。坦娅憎恨父母冷战的那段时间，而她的这种憎恨可能是使她的婚姻也陷入这样的相处模式的根本原因。坦娅对这种复杂的情感感到烦躁，她扑到床上并开始低声哭泣。晚些时候，当马克回到家中时，发现她已经睡着了。他给她盖上被子，然后慢慢爬上床，他感到羞愧和矛盾交织在一起。第二天早上，他们都各自决定不再提及昨天发生的事情，希望这样就能很快地将它遗忘。他们的生活看起来逐渐恢复正常，但是却危机四伏。

愤怒是什么

与其他情感相比，愤怒更让人难以理解和不能忍受。从坦娅和马克的例子就能看出，愤怒是一种复杂的情绪，并且经常会包含其他的情感、身体的感觉、过去的某些经历。我们的愤怒与行

为反应模式也存在某些关联，例如我们用自己的观点和立场来指责他人，或是坚信自己没有能力来打造自己的生活，改变那些伤害我们、让我们感到不快的人。

通常，愤怒是我们对那些让自己感到困扰、阻碍、伤痛或危机的情景所做出的即时性反应。愤怒是一条很有效的线索，它可以提示我们某些事物需要改变，或某些事物是错误的。但是当我们试图平息自己的愤怒时，上述简单的描述就不足以说明那种复杂的情感体验以及我们当时那种矛盾的心理。

愤怒最让人困惑的是，有时我们甚至不知道自己是不是真的生气了。大多数人都会因为愤怒而感到不舒服，因此就选择完全的回避。愤怒，尤其是被忽视的愤怒，会隐藏在其他情感和行为的背后，如怨恨、指责、反应过度、抑郁等。也许只有当我们因莫名的怒火而爆发，或者被一些看起来不值得一提的事情激怒的时候，才能认识到这就是愤怒。当然即便到了那个时候，我们可能也不会理解自己为什么会愤怒，反而被一些表面的、无足轻重的原因所迷惑，忽略了那些没有被认识到的愤怒的本质。

我们没必要害怕愤怒，尽管释放愤怒可能会使你卷入一场情感危机。让别人知道你发火了，他们会觉得你不能控制自己，或者觉得你是个喜怒无常的家伙，这样会让情况更糟糕。你担心自己会对重要的朋友或同事发火，从而失去他们。当然，并不只有你一个人认为愤怒（无论是你自己的或他人的）是一种最难以接受和表达的情感。

还有些人不愿意正视愤怒。因为他们自己或看到他人曾因不



健康的愤怒表达方式，如勃然大怒、暴力行为、讽刺挖苦、拒绝等而受到了伤害。因此他们认为愤怒就是麻烦的前奏，同时他们也希望自己的愤怒最好不要表现出来被别人察觉。然而，古语所说的“少说话，多思考”只会让你得到暂时的平静，因为没有被释放出来的愤怒是不会轻易消失的。

轻轻松松解除愤怒

愤怒既复杂又让人头疼，所以本书采用多层面、多角度的叙述方式来转变你对愤怒的看法。本书通过幽默、生动的写作手法来帮助你将愤怒转变为推动自己生活向积极的方向发展和改变的力量。

人们以各种方式从社会的各个层面接受信息。因此这本书也适用于各种不同学习方式的人。本书包括以下几部分：

- 情境实例：目的是使你了解愤怒的本质及其产生根源，并且帮助你掌握处理愤怒情绪和以健康的方式表达愤怒的方法。
- 独有的创新性愤怒控制系统（头脑体操）练习：目的是利用你的身体、思维、创造力和心灵力量来帮助你发现消除愤怒的新方法。
- 一系列的卡通漫画：以幽默和耐人寻味的小故事表达处理愤怒的方式。

不论你喜欢什么样的学习方式和风格，形象化学习（以看为

主), 概念学习 (以逻辑思维为主), 动觉学习 (以身体感觉为主), 听觉学习 (以听为主) 或是经验性学习 (以计划为主), 还是将上述某几种学习类型相结合, 你都会在这本书中找到对于你来说有效的、能让你了解和转变自己的愤怒的相关知识和方法。

如何使用愤怒控制系统 (头脑体操) 练习

当你在做愤怒控制系统 (头脑体操) 练习的时候, 要注意以下几点:

转化和改变是一步一步发生的

首先你要有改变的愿望, 然后才能谈及改变的行动。许多练习, 特别是书中前几章中的练习, 目的大多是为了帮助你了解自己的愤怒。它们能帮助你认清自己的想法、观念和行为的反应模式。当你了解了自己的行为模式以及它们所带来的结果后, 改变就变得容易了。有时了解你的愤怒来源于哪里, 有助于你抛开过去所残留的阴影, 并且改变你现在的情况。

第二步是转移和改变你的愤怒。你可以单独完成这部分练习, 也可以与那个让你感到愤怒的人共同来完成。第三步则是将焦点集中在你的内心活动上: 当你感到愤怒的时候, 你想做些什么。

选择适合自己的练习

对于有些人来说, 在学习的时候活动一下手指, 如轻轻敲桌子、捏橡皮泥、记笔记或是用手摸自己的下巴, 都会取得很好的学习效果。有些人在学习风格上属于动觉学习, 他们需要触碰、

感觉或走动才能够好好学习。而对于另外一些人来说，则需要更多的视觉刺激，即需要看到某些事物。如果你属于这种学习风格的人，那么关于事物形象的图画、想象和色彩能帮助你提高学习效率。还有一些人需要声音刺激，或者将事物以言语表达出来才能增强他们的学习动力。有些人可能在学习的时候喜欢手舞足蹈，而有一些人则喜欢深入思考。

愤怒控制系统（头脑体操）练习适用于各种学习风格的人。这意味着对于你来说，可能只有某些练习会让你感觉收效最大，它们对于你来说更加适用、更有意义。而另外一些练习则做起来比较困难，对于这些练习就尽自己最大的努力去突破遇到的阻碍吧。有时，真正的自我突破往往发生在那些你尝试着去完成并不是很符合你学习风格的练习中。当然，你也可以跳过这样的练习。如果你发现自己有“我肯定做不好，而且这练习也没什么用”的想法时，那么就要提醒自己：人们可以用许多种不同的方式进行学习。然后试着让自己这样想：“其实并不是所有的练习都适用于我。”

有时，当你在上班、到朋友家做客或是在走访亲戚的时候，发现自己想要进行愤怒控制系统（头脑体操）练习时，你可以考虑将那些你觉得最适用的练习抄写在便笺纸上，然后将它们放在你的钱包或手提包里随身携带。这样，你就可以随时随地进行这样的练习了。

在你需要的时候寻求帮助

有些人会发现，当完成一个对自己来说影响巨大的练习后，

就完全不能再集中精力来做其他的练习了。对于这种情况，我们有以下几点建议：

- 你需要花一些时间将这些激烈的情绪和感受整理、吸收一下。

- 重新回到心怀感激或金光冥想治疗法这两个练习，进行一下冥想，让自己思路清晰并获得心灵上的平静。这两个练习分别位于第二章和第三章的最后部分。

- 当你出现特别剧烈、难以缓解的感觉时，要注意你可能需要及时与心理治疗师取得联系以获得帮助。

如果你正处于愤怒刺激之中，没有时间重新回到书中寻找方法和对策，这时你可以试着回想一下你所读过的内容。如果你读到那些让你感觉会对自己有所帮助的建议时，可以将它们写在自己的笔记本中或便笺纸上，随身携带。

本书的语言表达方式

愤怒与其他情感一样，既不能说它们是积极的，也不能说是消极的。我们对愤怒所做出的反应决定了它是健康还是不健康的。在这本书中，我们从头到尾都在强调要区分健康和不健康的愤怒。当然，为了方便阅读和使文章内容看起来更加流畅，有时我们统一用“愤怒”来代表健康或不健康的愤怒，你可以从行文结构中来理解它的准确含义。

健康的愤怒，是你生活中的幸事。学习如何以健康的方式表达愤怒，是一件十分有价值的事情。因为这样可以增进你与他人

愤怒

呼吸转移
The Ultimate Guide to Transforming Anger

的关系，帮助你更好地满足自己的需求，并且能够让你感觉与自己所在意的人变得更加亲密。健康的愤怒具有让你发现更深层次和更广泛的自我的力量，这可以帮助你逐渐变成一个目标明确和理性的人。

有关插图

本书插图中所涉及的个体和情节综合了许多事件的故事和场景。对于我们来说，不健康的愤怒在每个人身上所产生的影响都是相类似的。如果这些插图中所引用的事例与某人或某些人的情况雷同，只是这种相似性和普遍性所产生的结果。

目 录



第一章	愤怒的根源	1
	愤怒在童年的起源	2
	自我厌恶	8
	无助感导致的愤怒	14
	愤怒时刻环绕在我们身边	19
	头脑体操： 活动身体，转变思维	23
第二章	引发愤怒的小火花	27
	内心的隐痛	28
	核心问题和触发点	36
	忽视自己的需要与极限	40
	头脑体操： 活动身体，转变思维	44
第三章	不良同伴： 不健康的愤怒	51
	不健康愤怒的类型	52
	抑郁，成瘾，强迫和病态	62
	隐形的愤怒： 被动性攻击	69

愤怒

呼吸叫转移
The Ultimate Guide to Transforming Anger

	勃然大怒	70
	头脑体操：活动你的身体，转变你的思维	75
第四章	忧郁河上的桥：脆弱性	79
	推卸责任的策略	80
	对失败的恐惧	84
	揣测不全是正确的	86
	头脑体操：活动你的身体，转变你的思维	89
第五章	身体检查：自己体内的愤怒	97
	愤怒是一种身体体验	98
	饥饿、孤独、生病或疲倦引发的愤怒	102
	愤怒循环系统	105
	愤怒如何影响你的身体	108
	头脑体操：活动你的身体，转变你的思维	113
第六章	了解你自己：愤怒和情侣关系	117
	二人世界中的山峰和山谷	118
	别让过去的经历成为你们的绊脚石	121
	培养跌宕起伏的感情	124
	用健康的方法处理争端	128
	头脑体操：活动你的身体，转变你的思维	134
第七章	别让愤怒伤了孩子	139
	不要让你的过去影响孩子的现在	140

了解孩子的发育阶段	143
与孩子相处的策略和技术	145
孩子与校园暴力	154
头脑体操：活动你的身体，转变你的思维	158
第八章 有意识冲突：我们可以解决	163
健康冲突的本质	164
给争吵确立基本规则	166
掌控冲突的手段	170
头脑体操：活动你的身体，转变你的思维	177
第九章 现在我可以理解：健康的愤怒	183
让愤怒成为改变的原动力	184
幽默的力量	185
愤怒和创造力	187
愤怒和忧伤	189
创造新的模式：一个循序渐进的过程	191
建立和谐的环境	196
头脑体操：活动你的身体，转变你的思维	201
第十章 旋律继续：学会宽恕	209
为什么要宽恕	210
采取宽恕行动	219
自我宽恕	227
头脑体操：活动你的身体，转变你的思维	230

第十一章	人生的长河：愤怒、精神力量和目的	235
	愤怒的对象是宇宙万物	236
	通往天国的阶梯	239
	信仰的力量	241
	愤怒和目的的力量	244
	头脑体操：活动你的身体，转变你的思维 ..	246
附 录		251
	附录 A	252
	附录 B	253
	附录 C	254