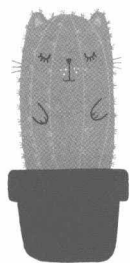


冷静表达 的艺术

正向提高自己的情绪层次





冷静表达 的艺术

ANGRY ALL THE TIME

(美) 罗纳德·J·派特佛恩◎著
费大壮◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

冷静表达的艺术 / (美) 罗纳德·T·派特佛恩著;
费大壮译. -- 北京:九州出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5108-7495-6

I . ①冷… II . ①罗… ②费… III . ①情绪—自我控制—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 222004 号

ANGRY ALL THE TIME: AN EMERGENCY GUIDE TO ANGER CONTROL (SECOND EDITION) By RONALD T. POTTER-EFRON, MSW, PH.D.

Copyright: © 2004 BY RON T. POTTER - EFRON

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2018 Beijing Sunbook Culture & Art Co. Ltd

All rights reserved.

版权合同登记号 图字: 01-2018-7479

冷静表达的艺术

作 者 (美) 罗纳德·T·派特佛恩 著 费大壮 译

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京荣泰印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 930 毫米 16 开

印 张 11

字 数 150 千字

版 次 2018 年 12 月第 1 版

印 次 2018 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-7495-6

定 价 38.00 元

一个有修养的人应该如何表达愤怒

1

人有六大欲望：食欲、性欲、情欲、占有欲、求知欲、认同欲。愤怒的情绪，来自这些欲望的不满足。当愤怒的情绪超过了一定的界限，人就会变得失控。

在日常生活中，我们会不自觉地对许多人和事表达愤怒的情绪，它有两个作用：

一是通过激烈的言语来宣示自己的不满。

二是通过嚣张的姿态来彰显自己的主权。

其实，我们也意识到了，不加控制的话，愤怒的情绪几乎日日都会有。虽也有一定积极的作用，但心里总像着了一团火，无法熄灭，又压不下去，十分痛苦。

有的时候也没什么不顺的事，也没人招惹我们，但就是特别心烦，觉得心里有一股无名怒火。这时，如果有人撞到枪口上，就会成为我们怒火的发泄对象，十分倒霉。

习惯性愤怒是一件利大于弊的事情。这一恶习不仅对我们的身体健康造成影响，还会破坏社交关系。而要保持理智和冷静，就要有一定的修养和自控力。

本书可以教你学会在愤怒的时候，学会冷静地表达。通过不断的练习，你最终会控制住自己的脾气，进而掌控住生活。

2

易怒其实是一种内心无助的表现。心理学研究发现，一旦我们发现周围的事物产生了变化，尤其是自己无法招架的变化，最原始的情绪是无助，之后才会产生其他的情绪，比如愤怒。

比如，一位妈妈带着发高烧的孩子去看病，医生诊断之后说不用输液，吃药就好。结果这位母亲勃然大怒，破口大骂。

我们分析一下这位母亲的心理，实际上她的愤怒首先源于无助，面对孩子的病自己没有办法处理，害怕孩子会离自己而去，甚至自责没有好好照顾孩子。她本来期待在医院可以得到全面的诊治，却没想到医生的处理如此轻描淡写，于是用愤怒来发泄自己的压力。同时，这也是一种心理防御机制。她通过对医生的谴责，逃避自己内心的无助。

在愤怒的背后才是真正的她，一个无助和自责的母亲。

你或许也有过这样的经历，和别人发生争吵，回到家越想越气。脑

子里蹦出无数怼人的话，然后又懊恼，怎么当时就没说出口，怎么当时就没想到？

这种明明吵完架却依然愤怒的心理，其实已经不是愤怒于刚才的争吵对象，而是在怼自己。

愤怒之下的你，充满了对自己的不满。

你也可能也遇到过一些脾气不好的人。他们浑身戾气，满嘴脏话，动辄抱怨社会、抱怨人生，看谁都不顺眼，人缘也很差。

深入了解一下就会发现，他们曾经的成长环境和现在的工作环境都比较糟糕，最起码不如他们所愿。这种因为对周遭环境不满所产生的愤怒，一方面是在不满别人，同时也在厌恶着自己，厌恶自己无法脱离这个苦海。

这些人真正的面目是对自我充满了不满和厌恶。

如果一个人无法停止愤怒，通常是因为无法面对真实的自己。于是，易怒者的现状就如同本书中的一句话：对愤怒无能为力，生活已是一塌糊涂。

3

心理学家认为，在人的诸多情绪中，愤怒是最容易被转移和发生质变的。大部分人的愤怒，是在不断地质疑别人，为什么你不懂我？为什么你不顾及我的感受？为什么你不遵守约定？

这些声音的背后，都隐藏了一个声音：为什么你做不到我也做不到的事情？只是，没有人愿意承认自己的不足，于是就特别容易把愤怒情

绪转嫁到别人身上。

我经常遇到一些人，本来是在好好聊天，各自发表意见，但说着说着对方就炸了。原因很简单，他没办法认同我的观点，也没办法说服我赞同他的意见。交流本是一个求同存异的过程，但一言不合就发火，往往源于这些人内心的自私和彷徨。

分析一下这种人的心理，他们要求别人必须认同自己，丝毫没有让步的可能，这本身就很自私。同时，他们不愿意接纳别人的观点，自己的观点又无法获得他人的认同，因此陷入了僵局，变得彷徨。

综上所述，接受不了变化，接受不了不够完美的自己，接受不了不同的观点，归根结底，都是接受不了“失去控制”而产生的内在恐慌。愤怒的情绪，就来源于这些内在情绪的向外转移，并且不断地加码和发酵。甚至很容易发展成为语言和肢体暴力，破坏自己和他人的正常生活。

4

那该怎么办呢？这本书就会告诉你。

这是一本非常实用的书，它详细解读了关于愤怒情绪的一切。

先谈“是什么”：

告诉你该如何理解自己愤怒的情绪，告诉你它们只会让你的生活越来越糟，让你从认知上正确对待愤怒的情绪。

之后告诉你“为什么”：

你的愤怒情绪因何而来，表现形式是什么，导致愤怒情绪产生的原因是什么，其中又包含哪些层次和阶梯，让你能准确认知自己的问题所在。

然后再教你“怎么办”：

提出控制愤怒情绪的三个目标，如何预防、如何控制、如何解决。用实操手法一步步教你引导自己的愤怒情绪，不要被其所控。

最后指引你“提升自我”：

解决了一时的愤怒情绪并不是目的，还要从认知上理解自我，学会与生活、与别人和解。放下愤怒，放过别人，最终放过自己。

读了本书，你既要学会与自己的愤怒情绪相处，更要尽力摆脱它的束缚。学会冷静表达的艺术，指的就是你要学会将愤怒脱离本体的事件，然后更加理智地解决问题。

亚里士多德提过一个非常精妙的观点：人们的愤怒是一种报复的欲望。对许多事情的无助，滋长了我们的愤怒。但光愤怒却没有用，你要首先看到自己。

别总是愤怒地说别人都错了，别人为什么那样？先问问自己，你为什么这样。

本书不仅教你什么是冷静表达的艺术，还帮你指出一条更加豁达的道路。

这么远那么近

2018年5月

愤怒会招致更深的愤怒。

目录

Contents

前言 别让愤怒接管你的生活 /001

第一部分 为什么需要冷静表达

第一章 为何我变得如此易怒 /012

愤怒让你的生活一团糟 / 013

易怒的人都有一个愤怒的家庭 / 020

深陷愤怒的更多原因 / 025

不当社交会助长愤怒问题 / 031

总结 / 032

第二章 持续愤怒的六个主要原因 /033

权势和控制 / 034

推卸责任 / 035

拙劣的沟通技巧 / 037

以此避开其他感情或某些人 / 038

习惯 / 039

怒火攻心 / 041

总结 / 044

第三章 愤怒是如何一步步升级的 / 045

第一级：生闷气 / 047

第二级：摆冷脸 / 049

第三级：指责和羞辱 / 050

第四级：咒骂，尖叫和大吼 / 052

第五级：索求和威胁 / 054

第六级：追逐和束缚 / 055

第七级：部分可控的暴力行为 / 056

第八级：无名怒火 / 058

总结 / 058

第四章 冷静表达的三个主要目标：预防、克制和解决 / 060

预防：对毫无意义的愤怒说不 / 061

克制：别丧失理智 / 063

解决：做有意义的事情来改变愤怒 / 067

冷静表达的规则 / 070

总结 / 073

第五章 解决愤怒问题的四种途径 / 074

首先改变你的愤怒行为 / 075

接着改变你的想法 / 077

现在就控制住你的情绪 / 078

用善良代替愤怒 / 082

总结 / 084

第二部分 实战：如何冷静表达

第六章 当机立断——是时候下决心改变了 / 086

两种类型的冷静 / 087

你今天需要做出的承诺 / 089

帮助你恪守承诺的六步 / 090

长期规划——下一个二十四小时该如何做呢？ / 095

总结 / 096

第七章 十一条守则：脱离愤怒和远离暴力行为 / 097

第一条守则：紧急叫停暴力行为 / 099

第二条守则：舒展眉头，放松心态 / 101

第三条守则：杜绝试图控制别人的念头 / 103

第四条守则：接受差异 / 105

第五条守则：询问而不是索求 / 106

第六条守则：要奖赏而不是惩罚或胁迫 / 107

第七条守则：好好说话而不是咒骂 / 109

第八条守则：对你的所作所为负责 / 110

第九条守则：尊敬他人 / 111

第十条守则：告诉别人你的烦恼，要直接、具体和礼貌 / 113

第十一条守则：使用“我”字打头的陈述句 / 114

总结 / 116

第八章 不是每个人都故意和你过不去 / 118

- 易怒人士的想法链条 / 119
- 冷静思考的法则 / 123
- 别妖魔化别人 / 124
- 挑战让你持续愤怒的旧思想 / 126
- 在心里试着让自己减少愤怒 / 129
- 总结 / 131

第九章 化解憎恨，与当前的生活和解 / 133

- 憎恨的佐料 / 134
- 预防憎恨情绪的滋长 / 136
- 原谅是一项选择 / 139
- 原谅的注意事项 / 141
- 总结 / 142

第十章 你需要帮助——写给易怒人士的伴侣 / 143

- 首先要保护自己 / 145
- 要认识到自己有被尊重的权利 / 146
- 不要为伴侣的易怒问题承担责任 / 148
- 当心你自己的易怒问题 / 149
- 获取别人的支持 / 151
- 应对易怒伴侣的两个实用方法 / 152
- 衡量你在生活重要领域的得失 / 154
- 总结 / 157

结语 把握住这次机遇 / 159

别让愤怒接管你的生活

你是否发现，虽然没有任何要发脾气的理由和征兆，但自己就是很容易发脾气，而且动不动就暴怒不止。你甚至还得罪了上司，差点儿被开除。朋友纷纷离你而去，伴侣变得不愿意跟你在一起，你连性生活都没有了。也有可能你的伴侣脾气非常坏，这让你很郁闷，离开吧舍不得，继续在一起又很煎熬。

我敢打赌，易怒的你肯定深知什么是真正的愤怒。当它袭来时，你一次次地丧失理智，痛斥那些看不惯的人和事，扔掉手边能扔的东西。结果，你搞砸了事情，人际关系也一团糟。可以说你让周围所有人都伤透了心，辱骂伴侣，痛批孩子，给挚友难堪，但从来都没有对他们说过一句对不起。你可能会偶尔感到自责和羞愧，但绝不开口道歉。

你已与愤怒为友。它成为你唯一的情绪，拜拜快乐，再见开心，永别了悲伤和恐惧，甚至连你的爱情也是充满愤怒的。

我们对愤怒无能为力，生活已是一塌糊涂。

愤怒已经接管了你的整个生活，它抓住了你的要害，尽管你不愿承认，但事实就是如此。

如果你不相信我所说的话，那就试试一个星期不发火。如果办不到，再试试二十四个小时。我不是说那种你动了杀人的念头又遏制住的情况，这与你躲在厕所偷喝伏特加，琢磨着没人看见的性质是一样的。我说的是那种真正的与人为善，心平气和，心如止水。

然后，你会发现一个难堪的事实：你脱离不了愤怒。

易怒人士不分男女，把嘴巴当成武器，用最下作的语言攻击别人。他们早已忘记了如何得体地说话，很少说“谢谢”“我爱你”或“请”等礼貌用语。

易怒人士通常与暴力结伴而生。他们会伤害任何人，一般是比自己弱小的对象。比如爸爸打妈妈，妈妈打孩子，孩子打更小的孩子，最小的孩子去欺负猫狗。

还有一些易怒人士则是语言暴力和肢体暴力双管齐下。

冷静表达 VS 非冷静表达

生活中每个人都会发飙，都晓得该如何适当地表达愤怒。愤怒是在警示出了岔子，之后我们会去找出问题的根源，采取措施。如果徒劳无功，我们会尝试其他的可能；倘若行动奏效，我们会忘掉烦恼，继续愉快地生活。

下面是正常人的反应链条。

我发怒了：

警示我哪里出问题了。

仔细考虑问题到底出在哪儿。

得出结论并做出改变。

检验效果。

继续做出改变（假如上一次失败了）。

忘掉烦恼（假如行动奏效）。

易怒人士就不同了，请看下面。

我发怒了：

这是在告诉我所有事情都是一团糟。

烦恼挥之不去。

之后说话办事不是操之过急就是用力过猛。

不再关心问题发生的原因。

结果就是陷在愤怒的泥淖里无法自拔。

烦恼依旧。

接下来让我们再近距离地观察一下易怒人士的反应吧。

看什么都不顺眼

大部分易怒人士都过度敏感。他们太容易被冒犯了，一言不合就认为自己受到了侮辱。

我们每天都会收到一大堆的愤怒邀请函，每一个邀请都可以被当作发飙的导火索。比如：

加塞到你的车前的司机。

一杯很烫的咖啡或是很冰的汽水。

你的伴侣说：“抱歉亲爱的，今晚不要了。”

晚饭的时间到了，孩子还玩起来不肯停。

无人打理的草坪在疯长。

公司里总是早退的员工。

你的伴侣说：“来呀，亲爱的，今晚我想要。”（而此时你认定了今晚做爱肯定会被拒绝，所以早已另作安排。）

不管别人在你面前说点什么、干点什么，总之让你不顺眼了。当其他人早就学会了对愤怒邀请函说声“谢谢，我不需要”，你却仍在原地打转。要知道发火是件极其耗费精力的事儿，会让人感到精疲力竭。此外，如果你对任何事情都感到不忿，愤怒就成了你唯一的情感。

易怒人士对每个愤怒邀请函都却之不恭，还会对其中的大多数说：“太棒了，你来得正是时候。”

向加塞的司机挥舞拳头！