

青少年
心理深呼吸丛书

愤怒

FENNU
YIBIANER QU

一边儿去

张晓舟 文
李金兰 图



愤怒时的身体反应：

肌肉紧张，
肾上腺素升高，
肠胃痉挛，
面部充血，
血压变化·····



四川大学出版社

青少年心理深呼吸丛书

愤怒， 一边儿去

张晓舟 文
李金兰 图



四川大学出版社

责任编辑:邱小平
责任校对:成 杰
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

愤怒,一边儿去 / 张晓舟著;李金兰绘. —成都:
四川大学出版社, 2010. 11
(青少年心理深呼吸丛书)
ISBN 978-7-5614-5071-0

I. ①愤… II. ①张…②李… III. ①愤怒—研究
IV. ①B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 218693 号

书名 愤怒,一边儿去
Fennu, Yibianerqu

著 者	张晓舟
绘 画	李金兰
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-5071-0
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	145 mm×210 mm
印 张	3.5
字 数	47 千字
版 次	2011 年 1 月第 1 版
印 次	2011 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0 001~4 000 册
定 价	10.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

版权所有◆侵权必究

◆网址:www.scupress.com.cn

写在前面的话

青少年时期是人生成长的重要时期，青少年不仅面临巨大的学习压力，需要全面学习知识、提升认识、增强能力、更新经验，而且还需要突破旧自我，在自我否定中发展新自我；有时还不得不面对父母、老师规划的路线与自我需求之间的矛盾冲突。有心理学家据此把青少年成长期称为挣扎期。此一时期青少年出现较多心理困扰和心理问题是难免的。但这些心理困扰和心理问题多为情景性和一时性的，是其成长过程中由于知识、经验、能力、精力不足和外部环境压力太大所致，这些心理困扰可以通过辅导和自学有关知识得以解决。学习自我解决心理困扰，也是青少年成长的一个重要方面。

现在有越来越多的心理学自助读物和心理辅导读物面世，这对处于挣扎期的广大青少年是一个福音。但是现在青少年学习压力大，时间少，需要更简略、更生动形象地讲解心理学基本知识的读物。我们希望通过《青少年心理深呼吸丛书》让大家轻松愉快地了解心理学的实用知识。从心理学角度看，做深呼吸可以使我们遇到问题时冷静下来，从而更客观地评估情景，更好地选择处理问题的模式。从时间上来说，做深呼吸为我们的瞬时反应争取了时间，使我们能够更从容地组织自己的资源。我们希望这套漫画丛书让青少年朋友面对问题时能做一个心理“深呼吸”更从容地应对自己遇到的问题。

在书中我们比较强调通过调动自我资源来解决心理困惑和成长中的烦恼，希望大家通过“我到底要什么”的自我发问来

审视自己内心的真正需要，强调通过改变价值追求、思维模式、生活态度、尝试新的应对模式来处理自己的心理困惑。

我们希望同学们用书中介绍的方法来改变自己的心态，学会在更广阔的背景中，更长远的发展阶段中，来认识自己，看待身边的事情，思考社会和生活，提升自己的心理素质。

张晓舟
2010年9月





1. 愤怒是人们常见的情绪	P1
2. 为什么我们会怒火中烧	P13
3. 愤怒的作用	P35
4. 愤怒原因的检讨	P60
5. 愤怒是成长的过程	P77

愤怒

1

是人们常见的情绪



1

愤怒是最常见的情绪

愤怒是人们最常见的情绪,也是最自然的情绪表达。

喜、怒、哀、乐都是人类自然的情绪表达,其中“怒”的情绪波动最大,其影响力也最为明显。生活中,不管男女老少,每一个人都会因大小事情的不顺心而发怒,甚至怒气冲天。



痘仔和同学斗起来,怒火冲天,谁也不让谁。

其实，人类在3个月大的婴儿时期就开始有愤怒的表情，这是对欲求不满的表达。但婴儿的愤怒表达方式很单一，就是哭闹。



想要玩玩具，却不能讲话，好难，只有哭咯。

声音真的很大，
就连隔壁八十几岁
耳背了的阿婆都能听见



哭得越大声，越伤心，
效果越好。





所以,你看,连三个月大的小孩儿也知道愤怒能帮助他拿到想玩的拨浪鼓。

不光是小孩儿有愤怒情绪,大人也常常会因为各种原因产生愤怒的情绪。

你看,老师因为痘仔在课堂上呼呼大睡而发怒了吧。



气死我了！你这孩子为什么总是不听话，不好好学习！把我说过的话当耳边风！



每次老爸发怒打了痘仔，痘仔只是一时的“痛定思痛”，决心好好读书，可是每次他都是承认错误快，犯错误更快。老爸“黄荆棍下出好人”的理念也不起效。

一般情况下，人们发怒都是有一定原因的，但是事情不同，处理的方式方法就应该有不同，单一的发怒并不能解决所有的问题。



2

你有权利 愤怒

每个人都有愤怒的权利，
你有权利表达愤怒，不要压抑
自己的坏心情。

哈哈，小绵羊扎
小辫子！扯扯，
绵羊角！

痘丫常常
被痘仔欺负，
看，又在欺负
痘丫了……

真倒霉！
谁让我坐在
他旁边呢？



教养好的女孩
子是不会发怒的

痘丫每次也都逆来顺受，只怪自
己运气不好。并且妈妈说过，教养
好的女孩子是不会发怒的。只有
坏女孩，才会龇牙咧嘴地发火。

所以，每次痘丫都忍受着……



终于有一天……

痘仔又欺负痘丫了!

我不能就这样
任由他欺负!



爆发吧!!

不在沉默中爆发，
就在沉默中灭亡!

痘丫怒了!

把东西还给我!
还给我!



哈哈，偏不!
哈哈!小绵羊
发怒了!



每次都欺负我,我也不是那么好惹的!如果再有下次!绝对要你好看!

俗话说,“兔子急了还要咬人呢!”更何况怨气被积压了那么久的痘丫。从此,痘仔不敢随意欺负痘丫了……



绵羊也有发怒的时候?!

我错了以后再也不敢了!

愤怒是你的权利,当你的利益受到侵害时,你可以选择愤怒,一味的忍让只能招来得寸进尺的伤害。所以,请不要剥夺自己愤怒的权利!



3
愤怒是一种
能量的释放

愤怒是一种能量的释放，
一种起自心底的能量。
愤怒需要宣泄，
它就像地表下的溶岩，
或喷发出来，
或在地下闷烧。



如果怒火一直在心中闷烧，就会严重伤害自己，所以，如果可能，就让愤怒适当宣泄吧！



如果怒火一直在心中焖烧,就会灼伤自己。



所以,我们可以适当宣泄自己的愤怒!



发怒可以使我们摆脱压抑，宣泄感情，但是，愤怒具有两重性，在爆发时它也具有破坏性，也需要较长时间才能平息。

既然是能量的释放，就会有破坏。发怒具有的破坏性如果控制不当，不仅伤害自己也波及到身边的人和物。

