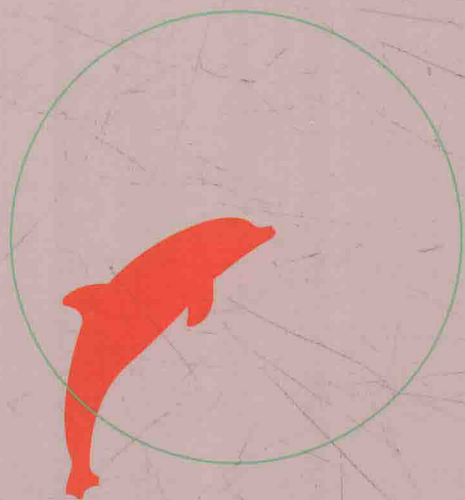


普华心理

BEYOND ANGER

超越愤怒 A Guide for Men 男人的情绪管理与制怒之策

【美】托马斯·哈宾 (Thomas J. Harbin) 著 蔡飞 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

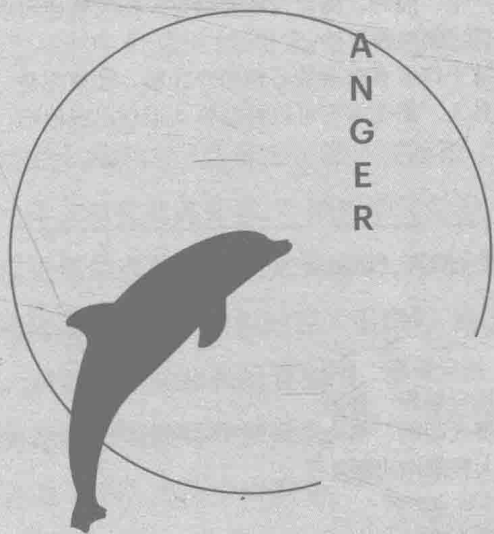
超越愤怒

A G u i d e f o r M e n

男人的情绪管理与制怒之策

【美】托马斯·哈宾 (Thomas J. Harbin) 著 —— 蔡飞 译

B
E
Y
O
N
D
A
N
G
E
R



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

超越愤怒：男人的情绪管理与制怒之策 / (美) 托马斯·哈宾(Thomas J. Harbin) 著；蔡飞译. — 北京：人民邮电出版社，2017.1
(治愈系心理学)
ISBN 978-7-115-44120-1

I. ①超… II. ①托… ②蔡… III. ①男性—情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第278830号

内容提要

研究表明，相较女性而言，男性更容易愤怒，更喜欢暴力，更不愿意面对和处理自己的情绪。《超越愤怒》作者差点因自己的愤怒毁掉自己的婚姻，最后，他改变了自己，与妻子建立了更美好的婚姻。为了帮助更多的人，他写出了本书。

这本由擅长处理男性愤怒问题的心理学家创作的图书，将帮助因愤怒而处于痛苦中的男性做出改变，改善他们的人际关系和生活质量。为了让男性更好地认识愤怒，《超越愤怒》通过具体案例对男人的愤怒进行了阐释，总结了愤怒对家庭、友谊和事业的消极影响，并提供了有针对性的小练习，从而帮助读者控制暴力情绪，识别愤怒的出现和起因，并养成新习惯来阻止愤怒的产生。同时，阅读《超越愤怒》的女性也可以从中获得重要的应对策略，以理解和帮助身边愤怒的男性。

《超越愤怒》中的应对策略是基于作者多年来的心理治疗经验。如果你是一位爱愤怒的男人，或者你身边有爱愤怒的男人，那么本书可以帮助你认识自己或他们，并找到情绪管理和与他人的相处之道。

◆ 著 【美】托马斯·哈宾(Thomas J. Harbin)

译 蔡 飞

责任编辑 姜 珊

执行编辑 孙闰松

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：12.5

2017年1月第1版

字数：120千字

2017年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-3966号

定 价：45.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

前 言

这是一本我不得不写的书。之所以不得不写，有两个原因。首先，我需要为我的来访者——在处理愤怒时遇到困难的男性——提供一些素材。但写这本书也使我自己受益匪浅，它促使我对愤怒在我人生中扮演的角色进行了理性和感性层面的梳理。许多年前就有人对我说过，我在处理愤怒时存在问题，但那时我并没有认真对待。实际上，如果不是因为我几乎毁掉了自己人生中最重要的一部分——我的婚姻，我恐怕永远不会好好审视自己。

在结婚十周年的纪念日上，妻子对我说：“如果下一个十年仍然和过去的十年一样，那我就离开你。”她的语气平静，但毫无疑问是认真的。在我眼中仅仅是偶尔有些争执的完美婚姻，于她却是长期背负的重担。她觉得自己如履薄冰，随时要避免把我“引爆”。每当有争执产生，我会好几天闷闷不乐。只要她不同意我的看法，我就会立刻进行攻击，用各种手段否定她和她的意见。当她对我说她已经用尽了全力来忍受这一切时，我决定认真对待。为了不失去那个对我来说最重要的人，我要在灵魂层面进行彻底的反省。

我对自己进行的这种批判性审视，始于三十岁出头，这一时期也正是许多男性开始对自己和生活进行真正的反省和体察的时候。作为反省的一

部分，我开始将自己及自己的反应与其他人进行比较。结果发现，大部分人似乎都比我活得快乐。困扰我的事情好像并不怎么困扰他们。他们有更多的朋友，和朋友间的关系也更加亲密。我发现自己的感受与大部分人的感受并不相同。其他人每天早上起来会对新的一天满怀憧憬，或至少不至于充满恐慌。可我呢，几乎每天都像在挣扎求生。我很少持乐观态度。哪怕我确实取得了成就，我也无法享受成功，因为我无法停止对可能发生的坏事情的担忧。我总是假定事情会变糟，所以既然事情总要变糟，与其从高处（快乐和满足）坠落，不如从低处（不快乐）坠落更好。

我以前并不知道自己与他人在这些感受上的不同。我曾以为，乐观的人要么是忽略了“现实”，要么就是虚伪。我注意到其他家庭的成员之间经常自然地互相拥抱和亲吻，但我对这类情感表达向来无所适从。在我意识到这些人其实并不虚伪时，我异常吃惊。而在我了解到人们是真心相爱，并且能自由地表达爱意时，我仿佛遭受了迎头一棒，猛然发现我的人生错过了太多美好的事物。如今回首往事，我才明白，我之所以如此害怕表达情感，是源于我对羞耻和拒绝的恐惧。

因为愤怒，我几乎无法享受生活。我不愿将钱花在自己身上，对妻子的消费行为也非常反感，即使她只是用合理的金额购置她需要和喜爱的物品。面对哪怕是最温和的批评，我也只会愤怒相向。我对每件事都过于较真，经常把小分歧升级为大冲突。虽然我也有爱好，也能在环境要求下表现得轻松自信，可实际上我总是处于愤怒之中。

我发现，自己以前惯用的处世方式也受到了愤怒的驱使。我开车时经常怒气冲冲，只要别人没有按我认为正确的道路行驶，我就会摁喇叭、竖中指。如果修车工人告诉我某个零件需要修理，我就会认定他是为了赚钱而故意夸大其辞。我认为自己有火眼金睛，能识破每一个伪君子，而既然在我看来绝大多数人都是伪君子，那可想而知我在这方面的实践经验有多么丰富！

我的第一份工作是做研究员兼教师，但这份工作并没给我的性格倾向带来改观。如果你想受雇于大学从事研究工作，就必须让自己从众多极其聪明又争强好胜的竞争对手中脱颖而出。在这一过程中，你每提出一个新观点，就会迎来对手兼同事们的围攻。几乎任何人都会被这种接二连三的批评扰得心烦意乱，而对愤怒的人来说，这一过程还意味着一次又一次的羞辱。

在我开始着手处理自己的愤怒问题时，我开启了自己的第二份职业——执业心理医生兼治疗师。我决定将处理男性愤怒问题作为我的专业特长，并很快发现我需要为这些男性找一本书来读。我非常欣赏哈丽雅特·勒纳（Harriet Lerner）为女性所写的那本《愤怒之舞》（*The Dance of Anger*），在我看来这是我读过的最好的自助书籍。但我并没有在男性愤怒领域找到类似的作品。于是，我找到了写这本书的第二个理由。在完成最初几章的创作后，我开始将其交给我的男性来访者阅读。慢慢地，一章一章累积起来，最终成为了摆在大家面前的这本书。

如今，十年过去了，我可以诚实地告诉大家，我已经不再是过去的那个我了。我更加享受生活，也不再时刻警惕着以防他人看到我真实的样子。我再也不是那个令人头痛的家伙了！最重要的是，在我和妻子的二十周年结婚纪念日上，她告诉我，第二个十年确实比第一个十年好得多！

在这里我要对帮助过我的人表达谢意，没有他们我恐怕永远无法完成这本书。感谢詹姆斯·卡特（James Carter）、鲁弗斯·多尔顿（Rufus Dalton）、埃莉·霍尔特（Ellie Holt）和凯茜·斯罗塞（Kathy Sronce）对初稿提出的意见。感谢卡伦·多尔顿（Karen Dalton）的意见及对本书内容的建议。感谢雷蒙德·诺瓦科（Raymond W. Novaco）博士允许我引用他的“愤怒量表”（Provocation Inventory）。感谢美国联邦调查局（FBI）特工人员帕特里夏·帕克（Patricia M. Parker）为我提供犯罪统计数据。感谢查塔姆县（北

卡罗莱纳州) 家暴与强奸危机处理中心 (Family Violence and Rape Crisis Center) 的执行理事乔·桑德斯 (Jo Sanders) 为我提供家庭暴力统计数据。感谢海迪·莫吉 (Heidi Mougey) 帮我做的调查工作。感谢葆拉·查奇瓦拉 (Paulle Chuchvara) 以及她持续不断的鼓励。感谢珍妮特·萨伯 (Jeanette Sarbo) 博士。另外, 对布鲁诺 (Bruno) 和恰恰 (Cha Cha) 也表示特别感谢。

尤其要感谢为我提供鼎力支持的编辑们。编辑玛丽安·塞弗 (Marian Saffer) 自始至终给予我源源不断的鼓励 (“去掉那些脏字, 汤姆。”)。在全书结构和主题方面, 她也提供了很多帮助。在我准备放弃时, 她督促我写下去, 把自荐材料发出去 (她甚至亲自帮我编写材料, 众所周知, 我们这些愤怒的男性在自我推销方面实在是很差劲), 追赶着让我把工作完成。对于编辑吉尔·梅茨勒 (Jill Metzler, 外柔内刚的典范), 鉴于他把我松散的文风收紧, 把我的得意之处 “扼杀”, 我要将很多内容的成形都归功于他。编辑埃伦·卡瓦里 (Ellen Cavalli) 把我引向冲刺阶段, 并将她不露声色但充满艺术格调的文风加到了最后的定稿上。最后, 感谢香农·多诺万 (Shannon L. Donovan) 将我从文案编辑工作中拯救出来。

在此, 我对以上各位致以最诚挚的谢意!

目 录

第一部分 男人的愤怒

第一章 一触即发：男性及整个社会为愤怒付出的沉重代价 / 013

第二章 都是愤怒惹的祸：当情绪变成心理状态 / 015

愤怒是什么 // 016

愤怒的代价 // 017

隐藏在平静表面下的怨愤 // 017

愤怒的危险信号 // 019

愤怒的起源 // 020

承认你的愤怒 // 023

诺瓦科愤怒量表 // 024

第三章 镜中的男人：愤怒的诸多面孔 / 029

敌对者和受气包 // 031

抱怨者 // 033

辩论家 // 034

施暴者 // 036

你认出自己了吗 // 037

第四章 愤怒的男人在想什么：走进愤怒男性的内心世界 / 040

我感受不到痛苦 // 040

我没有失控——真的 // 041

你是什么意思 // 042

绝不能相信其他人 // 044

忍无可忍 // 046

说一不二 // 048

真丢脸 // 048

我一无是处 // 050

第五章 愤怒的人际效应：强悍、沉默型男人与愤怒的根源 / 051

交往中的游戏规则 // 052

竞争的压力 // 054

匮乏的情感词汇 // 056

缺失的父爱 // 057

亦母亦父的女性 // 059

好莱坞银屏上的男性形象 // 060

原则问题 // 061

男性运动 // 063

第六章 爱、力量和伤痛：愤怒以及两性关系 / 064

过度控制 // 066

性与男人的愤怒 // 070

针对女性的暴力行为 // 073

第二部分 行动计划

第七章 弃旧从新：下定决心，改变自己 / 079

第一步：实事求是 // 079

第二步：买顶新帽子 // 080

第三步：充实自己 // 082

第八章 别再扯自己的尾巴：你才是自己最大的敌人 / 085

保持理性和公正 // 086

接受帮助 // 087

遵循罪罚相当原则 // 089

勇于把握幸福 // 091

识别不合理的信念 // 092

第九章 清除垃圾：再见，扭曲的思维方式 / 095

读心术 // 096

非黑即白 // 098

过分概括 // 099

选择性概括 // 100

灾难化思维 // 101

个人化 // 103

情感推理 // 104

怎么办 // 105

第十章 未雨绸缪：将愤怒扼杀在摇篮里 / 108

引发愤怒的情境 // 110

玩笑和奚落 // 112

挫败感 // 113

意见冲突 // 115

直言不讳 // 115

脏话 // 117

三思而后行 // 118

第十一章 会叫的轮子先上油：说出自己的需求 / 120

被动带来的问题 // 120

说出自己的需要 // 124

增强自我价值感和满足感 // 126

第三部分 接受现实 接受帮助

第十二章 你的愤怒状况报告：有时自助是不够的 / 131

对治疗的期待 // 133

第十三章 天雷地火：暴力和愤怒这对致命组合 / 135

暴力的受害者 // 136

四种避免暴力的策略 // 138

你到了接受帮助的时候 // 141

第十四章 靠不住的拐杖：物质滥用使愤怒问题加剧 / 142

酒精依赖 // 143

大麻依赖 // 145

第十五章 内化的愤怒：抑郁症的可怕影响 / 146

抑郁症的起因 // 147

抑郁症的体验 // 147

双相抑郁症 // 149

- 如何获得帮助 // 151
- 除药物治疗以外 // 153

第四部分 没有愤怒的家庭

- 第十六章 回归家庭：学会将愤怒抛诸脑后 / 157
 - 保持距离 // 158
 - 改变剧本 // 158
 - 隐藏热键 // 159
 - 不计前嫌 // 160
 - 成就下一代 // 161
 - 重新面对家庭 // 161
- 第十七章 没有硝烟的爱：与伴侣和睦相处 / 162
 - 两性关系中的表现压力 // 162
 - 何时寻求帮助 // 165
 - 性不是生活的全部 // 167
- 第十八章 有其父必有其子：把你的儿子从愤怒中解救出来 / 168
 - 你的儿子愤怒吗 // 169
 - 青春期的心理崩溃 // 173
 - 愤怒的男孩是如何养成的 // 176
 - 如何拯救愤怒的男孩 // 179
 - 后记：愤怒的男孩与校园枪击案 // 182
- 第十九章 写给女性：怎样帮助你和你身边的男性 / 183
 - 这不是你的错 // 183
 - 超越指责 // 185
 - 把问题留给他自己 // 187
 - 你能为他做什么 // 189
 - 你能为自己做什么 // 191
- 第二十章 在改变的道路上：生活是最好的老师 / 195
 - 全新的规则，全新的你 // 196

治愈系心理学

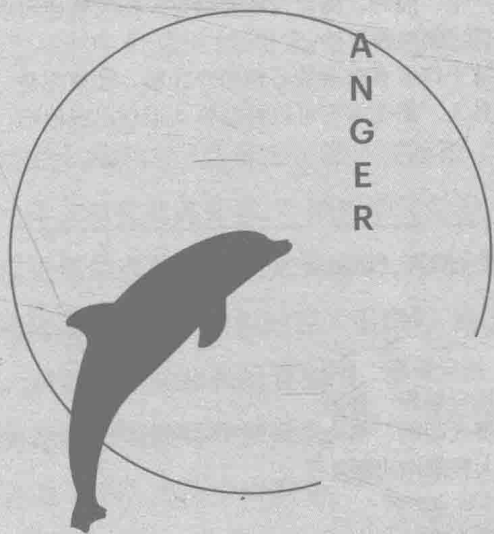
超越愤怒

A G u i d e f o r M e n

男人的情绪管理与制怒之策

【美】托马斯·哈宾 (Thomas J. Harbin) 著 —— 蔡飞 译

B
E
Y
O
N
D
A
N
G
E
R



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

超越愤怒：男人的情绪管理与制怒之策 / (美) 托马斯·哈宾(Thomas J. Harbin) 著；蔡飞译. — 北京：人民邮电出版社，2017.1
(治愈系心理学)
ISBN 978-7-115-44120-1

I. ①超… II. ①托… ②蔡… III. ①男性—情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第278830号

内容提要

研究表明，相较女性而言，男性更容易愤怒，更喜欢暴力，更不愿意面对和处理自己的情绪。《超越愤怒》作者差点因自己的愤怒毁掉自己的婚姻，最后，他改变了自己，与妻子建立了更美好的婚姻。为了帮助更多的人，他写出了本书。

这本由擅长处理男性愤怒问题的心理学家创作的图书，将帮助因愤怒而处于痛苦中的男性做出改变，改善他们的人际关系和生活质量。为了让男性更好地认识愤怒，《超越愤怒》通过具体案例对男人的愤怒进行了阐释，总结了愤怒对家庭、友谊和事业的消极影响，并提供了有针对性的小练习，从而帮助读者控制暴力情绪，识别愤怒的出现和起因，并养成新习惯来阻止愤怒的产生。同时，阅读《超越愤怒》的女性也可以从中获得重要的应对策略，以理解和帮助身边愤怒的男性。

《超越愤怒》中的应对策略是基于作者多年来的心理治疗经验。如果你是一位爱愤怒的男人，或者你身边有爱愤怒的男人，那么本书可以帮助你认识自己或他们，并找到情绪管理和与他人的相处之道。

◆ 著 【美】托马斯·哈宾(Thomas J. Harbin)

译 蔡 飞

责任编辑 姜 珊

执行编辑 孙闰松

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：12.5

2017年1月第1版

字数：120千字

2017年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-3966号

定 价：45.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

前 言

这是一本我不得不写的书。之所以不得不写，有两个原因。首先，我需要为我的来访者——在处理愤怒时遇到困难的男性——提供一些素材。但写这本书也使我自己受益匪浅，它促使我对愤怒在我人生中扮演的角色进行了理性和感性层面的梳理。许多年前就有人对我说过，我在处理愤怒时存在问题，但那时我并没有认真对待。实际上，如果不是因为我几乎毁掉了自己人生中最重要的一部分——我的婚姻，我恐怕永远不会好好审视自己。

在结婚十周年的纪念日上，妻子对我说：“如果下一个十年仍然和过去的十年一样，那我就离开你。”她的语气平静，但毫无疑问是认真的。在我眼中仅仅是偶尔有些争执的完美婚姻，于她却是长期背负的重担。她觉得自己如履薄冰，随时要避免把我“引爆”。每当有争执产生，我会好几天闷闷不乐。只要她不同意我的看法，我就会立刻进行攻击，用各种手段否定她和她的意见。当她对我说她已经用尽了全力来忍受这一切时，我决定认真对待。为了不失去那个对我来说最重要的人，我要在灵魂层面进行彻底的反省。

我对自己进行的这种批判性审视，始于三十岁出头，这一时期也正是许多男性开始对自己和生活进行真正的反省和体察的时候。作为反省的一

部分，我开始将自己及自己的反应与其他人进行比较。结果发现，大部分人似乎都比我活得快乐。困扰我的事情好像并不怎么困扰他们。他们有更多的朋友，和朋友间的关系也更加亲密。我发现自己的感受与大部分人的感受并不相同。其他人每天早上起来会对新的一天满怀憧憬，或至少不至于充满恐慌。可我呢，几乎每天都像在挣扎求生。我很少持乐观态度。哪怕我确实取得了成就，我也无法享受成功，因为我无法停止对可能发生的坏事情的担忧。我总是假定事情会变糟，所以既然事情总要变糟，与其从高处（快乐和满足）坠落，不如从低处（不快乐）坠落更好。

我以前并不知道自己与他人在这些感受上的不同。我曾以为，乐观的人要么是忽略了“现实”，要么就是虚伪。我注意到其他家庭的成员之间经常自然地互相拥抱和亲吻，但我对这类情感表达向来无所适从。在我意识到这些人其实并不虚伪时，我异常吃惊。而在我了解到人们是真心相爱，并且能自由地表达爱意时，我仿佛遭受了迎头一棒，猛然发现我的人生错过了太多美好的事物。如今回首往事，我才明白，我之所以如此害怕表达情感，是源于我对羞耻和拒绝的恐惧。

因为愤怒，我几乎无法享受生活。我不愿将钱花在自己身上，对妻子的消费行为也非常反感，即使她只是用合理的金额购置她需要和喜爱的物品。面对哪怕是最温和的批评，我也只会愤怒相向。我对每件事都过于较真，经常把小分歧升级为大冲突。虽然我也有爱好，也能在环境要求下表现得轻松自信，可实际上我总是处于愤怒之中。

我发现，自己以前惯用的处世方式也受到了愤怒的驱使。我开车时经常怒气冲冲，只要别人没有按我认为正确的道路行驶，我就会摁喇叭、竖中指。如果修车工人告诉我某个零件需要修理，我就会认定他是为了赚钱而故意夸大其辞。我认为自己有火眼金睛，能识破每一个伪君子，而既然在我看来绝大多数人都是伪君子，那可想而知我在这方面的实践经验有多么丰富！

我的第一份工作是做研究员兼教师，但这份工作并没给我的性格倾向带来改观。如果你想受雇于大学从事研究工作，就必须让自己从众多极其聪明又争强好胜的竞争对手中脱颖而出。在这一过程中，你每提出一个新观点，就会迎来对手兼同事们的围攻。几乎任何人都会被这种接二连三的批评扰得心烦意乱，而对愤怒的人来说，这一过程还意味着一次又一次的羞辱。

在我开始着手处理自己的愤怒问题时，我开启了自己的第二份职业——执业心理医生兼治疗师。我决定将处理男性愤怒问题作为我的专业特长，并很快发现我需要为这些男性找一本书来读。我非常欣赏哈丽雅特·勒纳（Harriet Lerner）为女性所写的那本《愤怒之舞》（*The Dance of Anger*），在我看来这是我读过的最好的自助书籍。但我并没有在男性愤怒领域找到类似的作品。于是，我找到了写这本书的第二个理由。在完成最初几章的创作后，我开始将其交给我的男性来访者阅读。慢慢地，一章一章累积起来，最终成为了摆在大家面前的这本书。

如今，十年过去了，我可以诚实地告诉大家，我已经不再是过去的那个我了。我更加享受生活，也不再时刻警惕着以防他人看到我真实的样子。我再也不是那个令人头痛的家伙了！最重要的是，在我和妻子的二十周年结婚纪念日上，她告诉我，第二个十年确实比第一个十年好得多！

在这里我要对帮助过我的人表达谢意，没有他们我恐怕永远无法完成这本书。感谢詹姆斯·卡特（James Carter）、鲁弗斯·多尔顿（Rufus Dalton）、埃莉·霍尔特（Ellie Holt）和凯茜·斯罗塞（Kathy Sronce）对初稿提出的意见。感谢卡伦·多尔顿（Karen Dalton）的意见及对本书内容的建议。感谢雷蒙德·诺瓦科（Raymond W. Novaco）博士允许我引用他的“愤怒量表”（Provocation Inventory）。感谢美国联邦调查局（FBI）特工人员帕特里夏·帕克（Patricia M. Parker）为我提供犯罪统计数据。感谢查塔姆县（北

卡罗莱纳州) 家暴与强奸危机处理中心 (Family Violence and Rape Crisis Center) 的执行理事乔·桑德斯 (Jo Sanders) 为我提供家庭暴力统计数据。感谢海迪·莫吉 (Heidi Mougey) 帮我做的调查工作。感谢葆拉·查奇瓦拉 (Paulle Chuchvara) 以及她持续不断的鼓励。感谢珍妮特·萨伯 (Jeanette Sarbo) 博士。另外, 对布鲁诺 (Bruno) 和恰恰 (Cha Cha) 也表示特别感谢。

尤其要感谢为我提供鼎力支持的编辑们。编辑玛丽安·塞弗 (Marian Saffer) 自始至终给予我源源不断的鼓励 (“去掉那些脏字, 汤姆。”)。在全书结构和主题方面, 她也提供了很多帮助。在我准备放弃时, 她督促我写下去, 把自荐材料发出去 (她甚至亲自帮我编写材料, 众所周知, 我们这些愤怒的男性在自我推销方面实在是差劲), 追赶着让我把工作完成。对于编辑吉尔·梅茨勒 (Jill Metzler, 外柔内刚的典范), 鉴于他把我松散的文风收紧, 把我的得意之处“扼杀”, 我要将很多内容的成形都归功于他。编辑埃伦·卡瓦里 (Ellen Cavalli) 把我引向冲刺阶段, 并将她不露声色但充满艺术格调的文风加到了最后的定稿上。最后, 感谢香农·多诺万 (Shannon L. Donovan) 将我从文案编辑工作中拯救出来。

在此, 我对以上各位致以最诚挚的谢意!