



半小时职场充电系列丛书

应对 愤怒与失望 的黄金法则

[德]莫里茨·伯尔讷 著

陈洁 译

德国职场专家倾心之作
知名媒体 N24 重磅推荐

德国累计销量超过 **1000000** 册



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



半小时职场充电系列丛书

莫里茨·伯尔讷 德国知名记者、畅销书作家、著名职业培训师、
职业生活顾问。



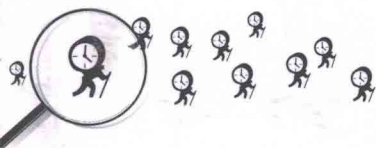
沾火就着怎么办？
火气上去了就下不来怎么办？
看谁都不顺眼怎么办？

ISBN 978-7-113-12271-3



9 787113 122713 >

定价：9.00元



书 名:半小时职场充电——应对愤怒与失望的黄金
法则

作 者:[德]莫里茨·伯尔讷

译 者:陈 洁

责任编辑:孟 萧 郭力伟 电话:010-51873697

编辑助理:尹 倩 范 博

封面设计:魅力幽紫

责任印制:郭向伟 周宝魁

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西
街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:中国铁道出版社印刷厂

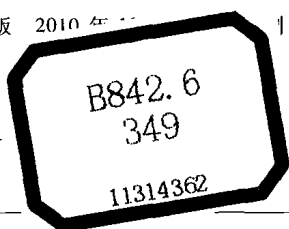
版 次:2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

开 本:787×1040 1/32

印 数:1~8000册

书 号:ISBN 978-7-113-11314-3

定 价:9.00元



版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者
服务部联系调换。

电 话:市电(010)51873170,路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话:市电(010)63549504,

路电(021)73187

江西省图书馆



11314362

半小时职场充电

应对愤怒与失望的 黄金法则

[德]莫里茨·伯尔纳 著
——陈 洁 译

中 国 铁 道 出 版 社

2 0 1 0 年 · 北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

应对愤怒与失望的黄金法则 / (德) 伯尔讷
(Boerner, M.) 著 ; 陈洁译. — 北京 : 中国铁道出版社, 2010. 12

(半小时职场充电)

ISBN 978 - 7 - 113 - 12271 - 3

I. ①应… II. ①伯…②陈… III. ①愤怒—自我控制—通俗读物②挫折 (心理学)—通俗读物 IV. ①B842. 6-49②B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第
238120 号

Published in its Original Edition with the title

30 Minuten für die Auflösung von Ärger und Frustration

by GABAL Verlag

Copyright © GABAL Verlag

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: China Railway Publishing House

Himmer Winco

本书中文简体字版由北京永 興 碼文化传媒有限公司
有限公司独家授权, 全书文、图局部或全部, 未经同意不
得转载或翻印。

北京市版权局著作权合同登记

图字 01 - 2010 - 6857 号

30 分钟,受益匪浅!

《半小时职场充电》系列丛书目前已出版 7 本,分别为《提问技巧》、《反馈技巧》、《专业多媒体演示技巧》、《平衡工作与生活的黄金法则》、《管理时间的黄金法则》、《应对愤怒与失望的黄金法则》和《化解冲突的黄金法则》,内容涵盖了工作和生活的多个方面。

本套丛书旨在让您在最短时间内获取尽可能多的重要信息,以达到职场充电的效果。您可以借助章节首页上的导读系统通读全书,也可以根据自身情况抽出 10 至 30 分钟,有所选择地浏览本书的主要内容。

只需 30 分钟即可通读全书。如果时间不允许,则可挑选重要信息阅读。

在阅读本书的过程中,需要注意以下几点:

- 底色为蓝色的部分均为重要信息;
- 各章导读部分均由问题组成,并标有页码,便于您快速查找,填补知识空白;
- 每章节的内容小结均以蓝色字体表示,并配以时钟图标,便于阅读。

前 言

身为科普记者及生物物理学家，史蒂芬·克莱恩曾在他的《幸福公式》(*Die Glücksformel*) 一书中写到：“很多人相信，发怒能够把他们从愤怒中解放出来，而眼泪则可以帮助他们摆脱悲伤。经证明，这种想法不仅是错误的，而且还是有害健康的。”

对大脑的最新研究表明，人们最好能够通过自我调节，尽快排解愤怒和失望的情绪，否则，大脑就会受这些不良情绪的影响，使人们越来越难以恢复平静去重新看清事实。“倘若人们放任怒气随意释放，则无异于火上浇油，”克莱恩这样写到，“我们非但没有控制住自己的糟糕情绪，反倒会在将来听任它的摆布。”

倘若我们能找到一种释放或恰当处理怒气的方法，我们就能重新设定自己大脑的程序。使用这种恰当的方法，会给人们带来意想不到的变化。它给人带来的积极影响不会因年龄的大小而差别悬殊。本书所讲的排解怒气的技巧或方法不仅适用于年轻人，同样适用于中老年人。

许多参加过我主讲的培训课程的人在使用

过这种技巧后感到,他们不仅内心体验发生了惊人变化;而且他们拥有相同的感受——头脑在自然变化着。如果有人仔细观察,便能发现在使用这一技巧时,其肢体语言和肤色会产生下意识的变化,呼吸趋于平稳,身体逐渐放松。

为什么会这样呢?事实上,我们主要是针对大脑的想象做出反应的,而不是针对外界发生的事情。大脑主要研究它自己。古罗马哲学家爱比克泰德在他的《道德手册》(*Handbüchlein der Moral*)一书中写到:“并不是事物本身而是对这些事物的想象让人们平静下来。”

现代大脑研究全面证实了这一点。借助于电脑断层扫描,人类能够观察到正在进行感知或思维活动的大脑。对某种情景的想象能与这个真实情景一样引发完全相同的大脑活动。这意味着:一方面我们能够通过想象引发或者加强我们的不良情绪;另一方面我们也有能力借助想象力培养积极情绪,从而得到大家想要追求的结果:幸福荷尔蒙有助于增强机体免疫力,激发创造力,能让人生活更幸福,工作更有效率,人际关系更和谐。因此,谁能积极地重新规划自己,谁就拥有更多的机会:他的世界将会发生改变,周围的人也会更加善待他。

目 录

1. “永不生气”速成课程	8
1.1 两种有效方法	9
1.2 释放愤怒与失望	11
1.3 情绪释放如何奏效?	15
1.4 释放愤怒与失望的三种策略	18
2. 愤怒究竟是什么?	24
2.1 什么是愤怒?	25
2.2 我们为什么会生气?	29
3. 第二种绝妙的提问技巧	32
3.1 思维的堵塞	34
3.2 你可以强烈批判,但仅限于纸上	37
3.3 日常生活中因人、因事、因不同情况 而生气	39
3.4 转换陈述的技巧	41
3.5 意见表	45
3.6 为什么意见表能奏效?	47

4. 实例分析	58
4.1 我丈夫应该倾听我说的	59
4.2 我儿子应该更整洁有序	61
4.3 人们不应该撒谎	63
4.4 不应该有战争	65
4.5 我的老板应该多表扬、多肯定我	66
4.6 我应该更满意	69
5. 几点提示	72
5.1 对漠视与消极的恐惧	73
5.2 你还应该知道些什么	74
参考文献	77

不管是否愿意,我们或多或少都会经常生气。虽然我们并不情愿,但是比起生气,我们更容易感到失望。对此,人们能做点什么呢?人们能够阻止这种不良情绪吗?

开始时,愤怒并不是什么坏事,它提醒我们应该做一些改变。

但是,如果这种改变并不成功,或者我们根本就没有权力改变我们想要改变的事物,结果会怎样呢?

经证实,愤怒和失望对身体健康是有害的。在我们的生活中,愤怒和失望会产生不良的后果,因为它们阻碍一些事态可能会发生的改变。

1.1 两种有效方法

我们通常会怎样应对自己的愤怒呢?我们要么把怒气压制下去,要么把它释放出来。第一种方式可能会导致我们勃然大怒或者积郁成疾。而第二种方式也同样糟糕。根据最新科学研究发现,它会滋长不良情绪。就像设定程序一样,这种方式使我们无法摆脱怒气。此外,发泄情绪并不适合于每个生活场景。例如:我们恰好在参加一个商务会谈。

好在我们还有介于这两者之间的第三种折中方式——既不压制情绪,也不释放情绪,而是

从精神上消化它。这种方法在治疗中得到了广泛应用,它在应用过程中,经常依赖人们的直觉,并且比较容易获得朋友的帮助。

在本书中,我将向你介绍两种方法,它们使全世界上万人摆脱了愤怒与失望。这两种方法具有以下特点:

- 有效
- 标准化
- 便于应用
- 简单易学
- 立竿见影

这两种方法建立在回答问题的基础上,这些问题通向我们的内心。

我把它命名为面向过程的提问技巧,因为使用这一技巧时重要的不是答案,而是思考问题的过程。

第一种释放方法直接作用于你的情绪。如果你目前正在生气的话,那么使用这种方法只需要几秒钟就能奏效。

第二种处理方法需要利用你的判断、思维模式及信条,并且以出自认知心理疗法的问题为根据。这个处理过程会持续较久——在进行相应的练习之后,人们自己就能在 15 或 30 分钟内告别曾经难以释放的怒气。

当你读完本书后,为了自己的健康,你可以使用这两种方法。当然使用这两种方法不仅是为了帮助自己摆脱愤怒和失望,更是为了帮助他人。

如果人们能更多地从情感层面释放,至少能用理性去处理的怒气时,那么这两种方法是可以相互补充使用的。但是涉及到内心深处的更深层面,通常不易被成年人所感知。人们为此感到很惊讶!

压制愤怒及失望等不良情绪会使人生病,而表达这些不良情绪不但没有效果,反而会伤害我们自己或他人。第三种简单的方法就是融合——它直接引导我们与心灵沟通并使我们心智更成熟。面向过程的提问技巧是应对不良情绪和消极想法的有效方法。



1.2 释放愤怒与失望

众所周知,不良情绪是无益的,愤怒是不能痊愈的。那么我们应该如何释放这些糟糕的情绪呢?命令自己,这对大多数人都不起作用,甚至起反作用。我们越是努力反抗这种情绪,就越是烦恼。但是,我们仍有办法释放这些情绪。

比如说孩子就没有这样的困扰:一个小男孩摔倒,他的膝盖出血了。毫无疑问他会感到

痛疼。他四下看看——视线所及没有成年人。几秒钟之后这事就已经被抛诸脑后了。孩子们能在几种相互矛盾的感情中迅速转换。

即便是成年人,我们也可以在某些特定情况下释放自己的情绪。任何一种方式的转化在这里都是受欢迎的。我们在观看一部激动人心的电影时,就会忘记所有的烦恼。请设想一下:我们正在生气,房子却突然着火了,于是我们不得不逃开。面对危险,我们的愤怒已经变得毫无意义了。

第一种方法由四个问题组成。它们出自美国人黑尔·德沃斯金的《释放法》(*The Sedona Method*)一书,而黑尔·德沃斯金本人是从他的老师莱斯特·莱温松那里继承了这几个问题。在医生宣布莱温松只能再活几个月之后,年仅42岁、已经病危的他回到了自己的公寓。但作为一名物理学家及成功的企业家,他不甘心于此,于是寻找自我治疗的方法。用了短短几个月的时间,他成功了,他又活了42年。在这42年间他开始不断向别人传授我在本书中向你介绍的这种释放技巧。莱温松的想法很科学,他要求人们先感受自己的情绪,然后提出以下四个问题:

- 你能接受此刻的情绪吗？
- 你现在能释放这种情绪吗——只为了此刻？
- 你愿意释放这种情绪吗？
- 什么时候释放？

你可以自己先试验一下这个方法。当你正在因为某事而生气时,请你进入内心世界,想着那些让你失望的具体的人、事或者情形。请你仔细体会你此时所感受到的。

问题一:你能接受此刻的情绪吗?

你的回答应该发自内心。你可能明白自己根本没有选择。或者这关系到你的身体感觉,你能感受和忍受的身体感觉。当然你也可能拒绝接受这种感觉。

请你凭直觉回答,不要考虑太长时间。

问题二:你现在能释放这种情绪吗——只为了此刻?

请你依旧发自内心并凭直觉来回答。你回答是或不是,不会起任何作用。没人会要求你释放这一情绪,他们只是在询问你:你能从理论上释放这一情绪吗?或者你可以问自己:我是想保留愤怒的情绪呢,还是想获得自由?请不要考虑太长时间,然后问自己下一个问题:

问题三：你愿意释放这种情绪吗？

请你再次凭直觉，真诚的、发自内心地回答。你回答是或不是，在这儿都不会起作用。有人会想：是的，我愿意释放这种情绪，如果我可以的话。还有人说：我很愿意释放这种情绪，如果有人让我这么做的话。

问题四：什么时候释放？

不管你回答什么，请你一定要忠实于自己。我喜欢大声回答：就现在！但是即使你回答“明天”、“今天晚上”或者“绝不”也没关系。

现在请你仔细感受自己的内心深处，是否已经察觉到了变化。很多人在进行第一个问题时就已经感受到了一丝轻松。请你无论如何都要多次重复整个过程。

这个方法看起来其实很简单，但是它却能奏效，这才是最关键的。你可以多试验几遍。

当前的愤怒

你目前没有怒气可以用来试验？那么，可以凭直觉列一张让你生气或者失望的事物清单。

这是我在开始使用这个有益健康的提问技巧时所列的清单：疾病，世上的战争，无能的政客，愚蠢，不宽容，被欺骗，交通堵塞，没有被肯

定,不礼貌,杂乱无序,女朋友的固执行为,苹果上的标签,森林里的大件垃圾,没钱,休假取消,迟到,孩子们不听话,噪音,官僚习气。

当你写完清单后,请用前面说的这四个问题逐一审阅清单上的内容。

需要说明的是,如果只是想到战争、疾病或者某个特别让人生气的事情时,很多人可能并不一定会有明显的感觉。这也没关系,你同样可以通过想这些事来使用这一方法。每一个想法多半都会引发一种情绪,这可以用精密仪器测量。但人们并非都能对每一种细微的情感有所察觉。

1.3 情绪释放如何奏效?

薇拉·F·比肯比尔在她题为《每天生气少一些》(*Jeden Tag weniger ärgern*)的书中诠释了59种具体应对怒气的技巧及策略。当我在研究这些方法的共同性时发现了如下规律:

- 它们指向内心。
- 它们帮助人们从不良情绪中得以解脱,从一个较高的出发点看待事物。
- 它们在没有压力(包括我们自己施加的压力)时发挥作用。
- 它们引导我们立即行动。