

不生气的 活法

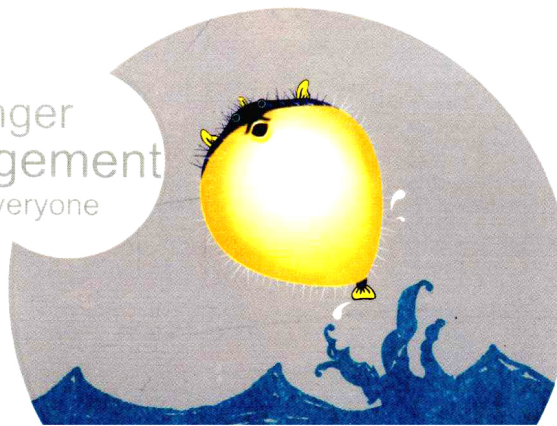
美国职业心理学会推荐的权威图书
《心理月刊》执行主编王琤 诚挚推荐

美国资深临床心理学家告诉你如何
不生气、不赌气、和和气气、快乐
生活每一天

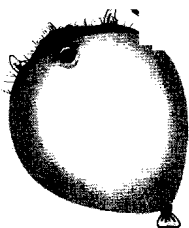
[美] 雷蒙德·塔弗雷特 霍华德·卡西洛◎著
梁海英◎译

七种技巧让你心平气和

Anger
Management
for Everyone



中信出版社·CHINACITICPRESS



Anger
Management
for Everyone

不生气的活法

七种技巧让你心平气和

[美] 雷蒙德·塔弗雷特 霍华德·卡西洛◎著
梁海英◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

不生气的活法：七种技巧让你心平气和 / (美) 塔弗雷特, (美) 卡西洛著; 梁海英译. —北京: 中信出版社, 2010.12

书名原文: Anger Management for Everyone

ISBN 978-7-5086-2375-7

I. 不… II. ①塔… ②卡… ③梁… 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 (2010) 第 190496 号

ANGER MANAGEMENT FOR EVERYONE: Seven Proven Ways to Control Anger and Live a Happier Life by Raymond Chip Tafrate, Ph.D. and Howard Kassinove, Ph.D., ABPP

Copyright © 2009 by Raymond Chip Tafrate and Howard Kassinove

Published by arrangement with Impact Publishers, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限在中国大陆地区发行销售

不生气的活法——七种技巧让你心平气和

BU SHENG QI DE HUO FA

著 者: [美] 雷蒙德·塔弗雷特 霍华德·卡西洛

译 者: 梁海英

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.5 字 数: 169 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-4850

书 号: ISBN 978-7-5086-2375-7 / F · 2112

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

http://www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



什么事惹怒了你？是你那十几岁的儿子不听话？还是你的丈夫贪恋女色而没有按时回家？抑或是你的上司不赏识你勤勤恳恳、辛辛苦苦的付出？也有可能是你父母总是求全责备于你，他们真的快把你逼疯了，不是吗？

碰到那些愚蠢透顶的司机该怎么办呢？他们总是在快车道上把车开得慢腾腾的，挡住你的车，占了你的道。真该好好教训他们一顿！你可以按喇叭，怒视他们让他们下车，然后教训他们要学会尊重你。你也可以朝你的孩子、母亲或丈夫大喊大叫。或许你真的烦透了，于是告诉你的老板他被炒了！总之，那些让你生气的人最好能明白：你不会那么轻易就忍气吞声，至少你可以宣泄你的愤怒，不能让别人欺负。于是就出现了一些极端的事例。

弗兰克是一个 36 岁的长途货车司机，经常一出去就是两周。与前妻离婚后，弗兰克与埃米约会已有 6

个月了，他认为他们两个都已同意不再和其他的异性朋友有来往，甚至他都准备向埃米求婚了。一天，经过五天的长途货运回来后，他驱车来到埃米家，却发现了一辆陌生的车停在车道上。生性多疑的弗兰克悄悄地爬上卧室窗台向里一看，发现埃米正在和一个男人偷情。弗兰克愤怒极了，他先去附近的酒吧匆匆喝了些酒，然后回家取了手枪，又返回埃米家，一怒之下将两个人都杀了。整个事件持续不到一个小时，结果是：弗兰克只有在监狱中度过余生。

当然，你不是弗兰克，但是你在生活中愤怒的时候又是怎样的呢？既然你正在读这本书，也许你已经想了很多。如果你继续出于愤怒而有过激反应，你的生活真的会更好吗？事实上，正如我们在接下来的章节中所讲的，愤怒其实只会使你的生活变得更糟。



也许你正在考虑你自己或他人的愤怒，因为你认为该是应对愤怒的时候了。或者和你一起共事的朋友及专业人士已向你推荐了这本书。不管怎么说，这是一个很好的机会，可以让你意识到你再也不能忽视愤怒这种情绪了。你的愤怒行为有可能吓到那些被你大声斥责、严厉苛求或用手势威胁的人。而且，如果你能诚实地审视一下自己，你可能会被自己的那些过激反应和愤怒造成的后果所警醒。

我们希望你不会像弗兰克那样怒不可遏。然而，有时你的愤怒已经牵连到了自己或你所爱的人。愤怒很可能让你无法冷静地面对问题，反而会使你很难清楚地思考问题，从而作出理性的决定。其实你的愤怒并不能改善你们的关系和行为，反而会让别人不舒服，进而毁掉你和别人的亲密关系。愤怒除了能让你生气外，它甚至会让你冲动地做出攻击性和破坏性的行为。实际上你可能会痛苦地意识到愤怒使你付出了怎样的代价。

当你学着平息愤怒时，你将能够在生活中作出更好的决定，将人际关系处理得更好，你的所作所为将能够给你带来最大的收

益。不幸、不公和沮丧只是生活的一部分；我们将教你怎样思考这些事情，怎样应对这些事情——当然是以建设性的、积极的方式。

这本书主要是教你如何合理地控制愤怒，这样你会生活得很有活力，幸福又乐观。本书分为三个部分，第一部分包括第1章到第3章，主要介绍如何理解愤怒、如何作好应对愤怒的准备。我们会解答关于愤怒的一些基本问题，建议你密切关注你生气时的行为表现。除此之外，我们还建议你审视自己对改变愤怒应激反应的观点，不管你是赞成还是反对。

第二部分涵盖第4章到第10章，我们提出了7种帮助你控制愤怒的技巧。这些技巧包括如何应对那些促使你愤怒的情形（如刻意回避或主动离开）、找寻解决问题的新方法、正面思维、学会宽恕。我们还会给出一些其他技巧以帮助你改进应对愤怒的方式以及更加有效地宣泄愤怒的方法。

第三部分包括11章和12章。我们首先关注的是如何判断你应对愤怒的方式是否仍有问题，然后介绍如何利用积极心理学的



技巧使你的生活更有活力、更加快乐幸福。

我们与一些客户、病人、同事以及研究者打交道的实例将会告诉你，在不同的场合如何运用这七种驾驭愤怒的技巧，譬如朋友之间、家庭成员之间以及在工作场所、学校、抚养孩子、约会、开车或者打算离婚的时候等。

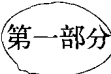
总之，你可以在我们的书中找到那些对你有帮助的内容，当然如果读完后你仍然没有摆脱愤怒的困扰，你必须认识到自助读物并不能替代专业的心理治疗。

如何使用本书

- 慢慢读。这不是那种一口气读完的书，最好一次认真读一章。
- 心态开放。我们所呈现的观点可能和你已有的想法背道而驰。但是，人们对愤怒的理解确实有些混乱，所以我们希望你能对我们所提出的建议持开放的心态。
- 做练习。一定要尽可能地做那些有助于控制愤怒的练习。只读本书还不足以让你学会控制愤怒。


- 试着去使用这些技巧。试着将本书中所讨论的这些技巧应用到实际生活中。不断的重复和多加练习将会使你自然地想到新的思考问题的方式和应对办法。
- 随时准备使用其他技巧。如果你尝试了一个技巧，但却并不适用于你所处的场合，那么随时准备使用下一个技巧来控制你的愤怒。

导言 / v



第一部分

了解愤怒情绪



大部分人认为是外界的因素造成了自己的愤怒行为，如果你这样想就大错特错了。事实上，使你发怒的既有外在的事件也有你看待这些事件的方法。也就是说，你如何看待生活中的困难和挑战与你发怒的程度密切相关。

第1章 愤怒是什么？ / 003

第2章 愤怒的五个要素 / 026

第3章 改变，你准备好了吗？ / 049

第二部分



七种技巧让你心平气和

逆境是我们生活的一部分，处理这些逆境则是人类成长的方式。你所面临的逆境有可能帮助你变得更聪明，更成熟。没有起落和冲突的生活是不可能的，然而有些人似乎相信这种没有烦恼的“美好生活”是存在的，甚至相信这是非常美妙的事情。所以，当不可避免的问题出现时他们就会变得束手无策。一个人真正的进步和成熟体现在冷静地面对这些问题，找到合理的（但总是不完美的）解决办法，并能在找寻解决办法的过程中不断成熟。

- 第4章 刻意回避和主动离开 / 067
- 第5章 寻找解决问题的新方法 / 082
- 第6章 正面思维 / 101
- 第7章 学会宽恕 / 122
- 第8章 学会放松 / 134
- 第9章 体验练习 / 171
- 第10章 自信而有效地表达愤怒 / 192

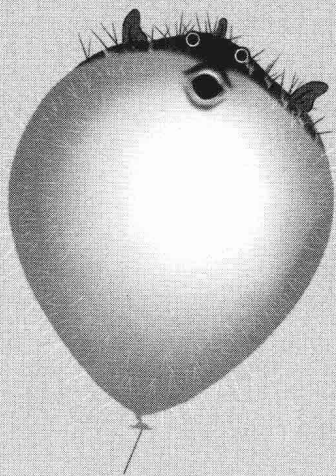
第三部分



拥有快乐积极的人生

你的快乐在多大程度来自于外部因素？换句话说，你的快乐或不快乐在多大程度上源于你的新车、新家、加薪、失业、视力下降、新买的沙发、新买的裙子或西装？事实上影响不会那么大！让我们试着养成快乐的天性。光是抱怨交通、天气或者停车难的问题没有任何意义，要有意识地去关注生活中积极的事情，而且你还可以激发别人去关注那些快乐的事。

- 第11章 如果我还是生气怎么办？ / 221
- 第12章 更快乐地生活 / 234



第一部分 了解愤怒情绪

大部分人认为是外界的因素造成了自己的愤怒行为，如果你这样想就大错特错了。事实上，使你发怒的既有外在的事件也有你看待这些事件的方法。也就是说，你如何看待生活中的困难和挑战与你发怒的程度密切相关。



发怒的时候什么也不要做，做什么错什么。

——西班牙哲学家巴尔塔沙·葛拉西安
(Baltasar Gracian)

第1章



愤怒是什么？

如果你已经开始审视愤怒在你生活中所扮演的角色，那么我们为你感到欢欣鼓舞。愤怒的确很令人讨厌。你也许已经体验过愤怒所带来的痛苦与折磨，它不仅会毁掉人与人之间的亲密关系，还会增加患心脏病的风险，令人心情不爽。此时此刻，你也许不相信自己能改变发怒时的应对模式，而我们认为你能！翻开这本书，你已经向更加愉快、更有意义的生活迈出了一大步。

在这一章中，我们会帮你搞清楚愤怒的方方面面，解答一些常见问题。在这之前，我们还是先来听听基思、丽贝卡和查克三个人的故事，这三个人都在控制情绪时遇到了困难。当然，你的生活和他们不同。我们不希望他们的故事在你身上重演。然而，他们内心的挣扎和面临的问题很可能与你的相似。

案例

基思和丽贝卡：婚姻不和谐

基思和丽贝卡两人的婚姻从一开始就不稳固。他们常常因为一些鸡毛蒜皮的小事吵吵闹闹，比如该谁洗衣服、由谁来决定看哪个电视频道等。每一次吵架，一方就会骂另一方不公平、不合作，结果吵得不可开交。结婚的第二年丽贝卡怀孕了，他们都认为有了孩子两个人的关系会更近些，然而结果却事与愿违。为人父母的压力和劳累使他们的分歧越来越大，生活中更多的是相互责备，伤和气的争吵也愈演愈烈。既然谁也不愿改变自己，最终两个人都认为离婚是唯一的选择。当然，在离婚过程中，关于金钱的分配、女儿的监护权、家具的分割和其他财产问题——他们在每个问题上都闹得不可开交，谁也不愿让步。最后，他们各自请了律师，想达成最令人满意的离婚协议。

官司打了一年多，由于高昂的律师费用，两人都欠了一屁股债。另外，他们发现最后的协议明显不公。虽然女儿由两个人共同负责，监护权由两个人拥有，但两个人的怒火都没有消，总会以各种形式爆发出来。基思很不合作，经常对女儿说丽贝卡的坏话，而且孩子的抚养费也是时有中断；丽贝卡不让女儿给基思打电话，不遵守让基思探望女儿的安排，经常故意忘记让女儿去她爸爸那里。他们俩谁也没有抛开自己的怒火去考虑他们的不和正在给女儿带来什么样的后果，女儿很快变得怕羞而又焦躁。



查克：愤怒的父亲

查克是一位42岁的父亲，他总爱发脾气，几乎和17岁的儿子卡拉米天天争吵。他们总是因为卡拉米的朋友、衣着、音乐、作业、缺乏学习动机、对权威的质疑、想文身、打耳洞等问题争来吵去。虽然查克的有些担心很现实，但他解决问题的方法却行不通，发火使得状况更糟。另外他老是怒斥儿子，希望儿子能改好些。对此查克很难过，每天晚上要喝上两三杯酒才能使自己平静下来。结果，他和妻子的关系也变得更紧张，睡眠也变得更糟糕。查克经常睡得很早，然而凌晨两三点就醒了，老想着该如何让卡拉米认识到自己的错误行为。

作为一名销售员，查克最初认为自己很正常并且富有爱心，他告诉我们他认识的每个人几乎每天都会发脾气，尤其是和十多岁的孩子吵。在他看来“我很正常”，“是儿子有问题”，这就意味着查克还没打算认清发怒的问题，他不明白大吼大叫、争吵对他儿子和其他孩子的自我形象和成绩有什么样的消极影响。他也没有意识到天天满怀怒气的争吵、酗酒及睡眠问题影响了他的婚姻、工作效率和身体健康。由于工作表现差，老板最终让他留岗查看。

愤怒的毒害会影响生活的诸多方面，因此这本书里我们讲述了不同情形下人们与愤怒作斗争的种种故事。不同的年龄段、不同的教育水平、不同的道德背景、不同的收入水平下的所有人都会发怒。我们所给出的例子都有一个共同点——愤怒使人们无法有效面对生活中的挑战。有时候，你要问问自己，发怒真的有用吗？

你或许记得在很多时候发火似乎合乎情理，甚至是再合适不过的。像大多数人一样，你也很可能会对自己说，他做了这种事，我就有权发脾气。然而，坦白说来，你会意识到有些时候，火发得太过、持续时间太长，就会造成不必要的麻烦，或是让自己表现得愚蠢透顶。你或许记得发怒引起过争执，引发了头痛，使你后悔不迭，甚至做出了愚蠢的事情或者出了其他什么问题。愤怒很难让人理解。事实上，你也许体验过发怒之后的愉悦，也体验过发怒带来的不快；你可能认为发怒合情合理，但与此同时也意识到它并没有带来任何好的结果，而是引发了更多问题。

愤怒是我们最基本的情绪之一。自然科学家查尔斯·达尔文 (Charles Darwin)、进化心理学家罗伯特·普拉切克博士 (Dr. Robert Plutchik)、加利福尼亚大学心理学荣誉教授保罗·艾克曼博士 (Dr. Paul Ekman) 等学者已经告诉我们，不管有什么样的文化背景，世界上人人都会发怒。在家里会发火，在公司会发脾气，或在其他场合会发狂，这都是很常见的事。愤怒，像其他情绪一样，与人类生存交织在一起。

愤怒，在有些方面能起到积极作用。它是人际关系起伏变化的一部分，可以用来断定什么事情出了问题。有时候发怒甚至能增进人们之间的理解。生气时大声说话就是在告诉他人你现在说的很重要，他们要认真听才是。发怒可能会促使你改变生活，也会使你敢于面对自己一直回避的