

Ellis

How to Control Your **Anger**
Before It Controls You



控制 愤怒

阿尔伯特·埃利斯

(Albert Ellis)

[美]

雷蒙德·奇普·塔夫瑞特

(Raymond Chip Tafrate)

著

林旭文 译



机械工业出版社
China Machine Press

控制 愤怒

How to Control Your Anger
Before It Controls You

阿尔伯特·埃利斯
(Albert Ellis)

[美] 雷蒙德·奇普·塔夫瑞特 著
(Raymond Chip Tafrate)

林旭文 译



心理学大师·埃利斯经典作品
| 百年诞辰纪念版 |



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

控制愤怒 / (美) 埃利斯 (Ellis, A), (美) 塔夫瑞特 (Tafrate, R.C.) 著; 林旭文译. —北京: 机械工业出版社, 2013.12

(心理学大师·埃利斯经典作品)

书名原文: How to Control Your Anger Before It Controls You

ISBN 978-7-111-44877-8

I. 控… II. ①埃… ②塔… ③林… 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 (2013) 第 280713 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2013-6494

Albert Ellis, Raymond Chip Tafrate. How to Control Your Anger Before It Controls You.

Copyright © 1997 Albert Ellis Institute

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2014 by China Machine Press.

This edition arranged with Kensington Publishers through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Kensington Publishers 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 戚 妍 版式设计: 刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 11.25 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-44877-8

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

谨以此书献给挚爱的珍妮特和劳伦

“困扰人们的不是事件本身，而是对事件的
评判。”

——爱比克泰德，于公元 1 世纪

How To
Control Your Anger
Before It
Controls You

对话大师

李孟潮专访埃利斯

心理治疗流派层出不穷，但实际上真正受到承认的只有屈指可数的几种，这几种重要流派的开山宗师堪称凤毛麟角，阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）就是其中一位。

全世界学习心理治疗的人都会在教科书里找到这个名字，都知道他是理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy, REBT）的创始人。如果你不知道的话，要当心自己的学业前途了。笔者曾有幸在埃利斯 89 岁那年采访到这位世界心理学巨匠，谈话内容在此分享给诸位读者。

李孟潮：您写过这么多书，年近九旬仍每周工作 80 小时以上，保持如此神奇精力的秘诀是什么？

埃利斯：我在 89 岁依然能有很多精力努力工作，第一个秘诀是遗传——我的母亲、父亲和哥哥都是精力充沛的人！第二个秘诀是，我对自己实行理性情绪行为疗法（以下皆依埃利斯原话简称为 REBT），所以我坚决反对任何人扰乱我在做的任何事情，我也反对去扰乱别人的事情或这个世界上正在发生的任何事情。

李孟潮：想不到理性情绪行为疗法还能让人精力充沛。您的业余时间都做些什么呢？

埃利斯：实际上我几乎没有什么业余时间，当我有一点空闲时，我很喜欢听音乐和读书。

李孟潮：中国人总对别人的私生活感兴趣。也许美国人不太习惯——请问您结婚了吗？您的家庭是什么样的？

埃利斯：我结过两次婚，还和一位女士同居了36年，但现在我又是单身了。我很喜欢单身的生活。我没有孩子，但我和兄弟姐妹、父亲母亲相处得很融洽。

李孟潮：看来在您40岁前遇到过不少挫折。也换过不少职业，至少作家、商人、心理咨询师这三个职业吧？现在回首往事，您认为这样的经历对您有什么意义吗？

埃利斯：我这一生中曾经至少转换过三个职业，这个事情仅仅意味着，在一段时间内，我会全神贯注于一项事业，然后由于各种原因我会改变，并且同样全神贯注于下一项事业。

李孟潮：您经历过很多刺激事件，您怎样处理这些事件呢？

埃利斯：我是这样处理我生活中的刺激事件的——并不要求这些刺激事件不要有刺激性，也不为这些事情感到焦虑或忧郁，因此我在处理这些事情时就能做到最好。

李孟潮：能用一句话介绍一下理性情绪行为疗法吗？

埃利斯：REBT还真不能用一句话来概括，但如果我来试试的话，我会这么说，REBT是这样一种理论，它认为人们并非被不利的事情搞得心烦意乱，而是被他们对这些事件的看法和观念搞得心烦意乱的，人们带着这些想法，或者产生健

健康的负性情绪，如悲哀、遗憾、迷惑和烦闷，或者产生不健康的负性情绪，如抑郁、暴怒、焦虑和自憎。

当人们按理性去思维、去行动时，他们就会是愉快的、行有成效的人。人的情绪伴随思维产生，情绪上的困扰是非理性的思维所造成。理性的信念会引起人们对事物适当、适度的情绪反应；而非理性的信念则会导致不适当的情绪和行为反应。当人们坚持某些非理性的信念，长期处于不良的情绪状态之中时，最终将会导致情绪障碍的产生。

非理性信念的特征有：①绝对化的要求。比如“我必须获得成功”“别人必须很好地对待我”“生活应该是很容易的”，等等。②过分概括化。即以某一件事或某几件事的结果来评价整个人。过分概括化就好像以一本书的封面来判定一本书的好坏一样。一个人的价值是不能以他是否聪明，是否取得了成就等来评价的，人的价值就在于他具有人性。他因此主张不要去评价整体的人，而应代之以评价人的行为、行动和表现，每一个人都应接受自己和他人是有可能犯错误的人类一员（无条件的自我接纳和接纳别人）。③糟糕至极。这是一种认为如果一件不好的事发生将是非常可怕、非常糟糕、是一场灾难的想法。非常不好的事情确实有可能发生，尽管有很多原因使我们希望不要发生这种事情，但没有任何理由说这些事情绝对不该发生。我们将努力去接受现实，在可能的情况下去改变这种状况，在不可能时学会在这种状况下生活下去。

理性情绪行为治疗的方法简单来说，就是让来访者意识到自己的非理性的思维模式，并与之辩论，从而达到“无条件的自我接纳”。

大部分心理治疗的流派会比较倾向于使用或认知、或行为、或情绪的方法，但是理性情绪行为疗法是一种比较独特的流派，它三种方法都使用，并清楚地认识到认知、行为、情绪是相互作用的。所以，我们以一种情绪和行为的模式使用认知技术，我们以一种认知和行为的模式使用情绪技术，我们以一种认知和情绪的模式使用行为技术。

李孟潮：哪一类的咨询者可以寻求 REBT 治疗师的帮助？

埃利斯：几乎每个人都可以，只要愿意持续地、充满情感地、坚强地去探索自己是如何使自己烦恼的，并愿意努力摆脱让自己烦恼的方式，REBT 的治疗师都可以帮助他。

李孟潮：您在创立理性情绪行为疗法的时候一定面临了很大的压力，以当时的眼光来看，那是对弗洛伊德的背叛。直到前不久，您还说过根据您的标准来看，弗洛伊德还不够性感。能告诉我们这句话是什么意思吗？

埃利斯：我说弗洛伊德不够性感的意思是指，其实弗洛伊德的内心像个老处女一样，他把性行为的很多种形式都看作变态或异常的。一个真正的性心理治疗师会认为，只有极少数的性行为是不好的或不道德的，虽然在有些社会环境会坚持认为这些行为是异常的。

李孟潮：目前中国的心理治疗事业刚刚起步，如果中国的心理咨询师想要学习 REBT，应该怎么办呢？需要什么样的条件和过程才能成为理性情绪行为治疗师呢？

埃利斯：成为 REBT 治疗师的条件和过程是，多读一些我写的书，听我的磁带和录像带。当然，最好就是直接参加我们的培

训，我们每年都会在全世界举办很多次培训。

李孟潮：当前中国的心理治疗师面临的一个问题就是经济的问题。有些咨询者和部分治疗师认为，心理治疗应该是和商业活动无关的。也有的治疗师认为，心理治疗中蕴含着无穷的商机。您看起来是一个很特殊的治疗师，既具有很大的名声，又具有很多通过 REBT 赚钱的途径。您对赚钱和无私地帮助别人之间的冲突是怎么看的？

埃利斯：实际上我并没有通过 REBT 赚到什么钱，因为我所做的一切都是为了阿尔伯特·埃利斯研究所，这是一个非营利机构。我的书的版税和其他的收入都直接归到研究所，而不是我个人。对钱的强烈欲望时常让人们做更多自私的事，也阻止人们做到 REBT 所说的“无条件的接纳别人”，可我不是这样的。

李孟潮：您怎么看中国文化？其中有和 REBT 相似的地方吗？

埃利斯：我认为中国文化有些地方和 REBT 是相似的，因为佛教的一个主要观点就是承认这个世界和生活中一直都有痛苦存在，人们没必要喜欢这些痛苦，但可以建设性地接受，从而不让自己烦恼，能够更好地处理问题。

李孟潮：对今天的中国您有什么想要了解的？

埃利斯：我对今天的中国了解很少，如果有时间的话，我想更多地了解中国。

李孟潮：作为 89 岁的老人，回首人生，您认为在生命中什么是最重要的？

埃利斯：我生命中最重要的事就是对自己使用美国式的 REBT 并总

是接纳我自己，虽然我也尝试着改变我做的很多事情。

李孟潮：一个大问题，也可能是一个愚蠢的问题，您对生活的态度是什么？

埃利斯：我对生活的态度是，我们不是被邀请到这个世界上来的，生活本身并没有意义，而是我们给了它意义。我们赋予生活意义的方法是，决定什么是我们喜欢的，什么是我们不喜欢的，什么是我们特殊的目标和目的，从而为我们自己选择了意义。

李孟潮：我的采访就快结束了，您想对中国的青年说些什么？

埃利斯：我想对中国青年说的是，他们很年轻，如果这个世界有不幸的事情发生——这是屡见不鲜的，他们有足够的時間，建设性地使用 REBT 或其他类似的思考方式来努力不让自己烦恼。

How To
Control Your Anger
Before It
Controls You

阿尔伯特·埃利斯简介

阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis, 1913—2007), 超越弗洛伊德的著名心理学家, 理性情绪行为疗法之父, 认知行为疗法的鼻祖。在美国和加拿大, 他被公认为十大最具影响力的应用心理学家第二名 (卡尔·罗杰斯第一, 弗洛伊德第三)。

埃利斯创立了对咨询和治疗领域影响极大的理性情绪行为疗法 (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT), 为现代认知行为疗法的发展奠定了基础。该疗法适用范围广、实用性强、见效快, 为中国心理咨询师最常用的方法, 是中国心理咨询师国家资格考试必考的疗法之一。

埃利斯自哥伦比亚大学获得临床心理学博士学位, 投身心理治疗工作 60 余年, 治愈了 15 000 多名饱受各种情绪困扰的人, 并在纽约创立阿尔伯特·埃利斯理性情绪行为疗法学院。

埃利斯是精力充沛而多产的人, 也是心理咨询与治疗领域内著作最丰富的作者之一。多个核心心理咨询期刊都曾刊登过埃利斯的文章, 他的文章刊登次数堪称心理咨询领域之最。他一生出版了 70 多本书籍, 其中有许多都成为长年畅销的经典, 有几本著作销售量

高达几百万册。

2003 年，当他 90 岁生日的那天，他收到了多位公众知名人物的贺电，其中包括美国前总统乔治·布什、比尔·克林顿，前国务卿希拉里·克林顿。

在 2007 年的《今日心理学》杂志上，他被誉为“活着的最伟大的心理学家”。

他是史上最长寿的心理学家，2007 年安然辞世，享年 93 岁，被美国媒体尊称为“心理学巨匠”。

生平

1913 年 9 月 27 日，阿尔伯特·埃利斯出生在美国匹兹堡的一个犹太人家庭，是 3 个孩子中的长子。

4 岁时，埃利斯全家移居纽约市。

5 岁时，埃利斯因肾炎住院，因此不能再从事他所热爱的体育运动，从而开始热爱读书。

12 岁时，埃利斯父母离婚了。他的父亲长年在外经商，对自己少有关爱，母亲同样感情冷漠，喜欢说话，却从不倾听，父母关系向来很差。曲折的经历让他对人的心理活动充满兴趣，小学时就已经是个很能解决麻烦的人了。

进入中学以后，埃利斯的目标是成为美国伟大的小说家。为了这个目标，他打算大学毕业后做一名会计师，30 岁之前退休，然后开始没有经济压力地写作，因此他进入了纽约市立大学商学院。经济大萧条来了，击碎了他的梦想。他仍然坚持读完大学，获得了

学位。

大学毕业后，埃利斯开始做生意，生意不好不坏。这时埃利斯对文学还是痴心不改，他把大多数时间都用来写纯文学作品。

28 岁时，他已写了一大堆作品，可都没有发表。这时他意识到自己的未来不能靠写小说生活，于是开始专门写一些非文学类的杂文，并加入了当时的“性-家庭革命”。这时他发现很多朋友都把他当作这方面的专家，并向他寻求帮助。此时，埃利斯才发觉原来他像喜欢文学一样喜欢心理咨询。

1942 年，埃利斯开始攻读哥伦比亚大学临床心理学硕士学位，主要接受精神分析学派的训练。

1943 年 6 月，埃利斯获得哥伦比亚大学临床心理学硕士学位。

1947 年，埃利斯获得临床心理学博士学位。如同当时大部分心理学家，这时候的埃利斯是个坚定的精神分析信徒，下决心要成为著名的精神分析师。

20 世纪 40 年代后期，埃利斯已经在当地的精神分析界小有名气，他在哥伦比亚大学做教授，还先后在纽约市以及新泽西州的几所机构内身居要职。可就在此时，埃利斯开始对自己钟爱的精神分析事业产生了怀疑。

1953 年 1 月，埃利斯彻底与精神分析分道扬镳，开始将自己称为理性临床医生，提倡一种更积极的新的心理疗法。

1955 年，他将自己的新方法命名为理性疗法（Rational Therapy, RT）。这种疗法要求临床医生帮助咨询者理解，自己的个人哲学（包括信仰）导致了自己的情感痛苦。例如“我必须完美”

或“我必须被每个人所爱”。

1961 年，该疗法改名为理性情绪疗法（**Rational Emotive Therapy, RET**）

1993 年，埃利斯又将该疗法更改为理性情绪行为疗法（**Rational Emotive Behavior Therapy, REBT**）。因为他认为理性情绪疗法会误导人们以为此疗法不重视行为概念，其实埃利斯初创此疗法时就强调认知、行为、情绪的关联性，而且治疗的过程和所使用的技术都包含认知、行为和情绪三方面。

2004 年，埃利斯罹患严重的肠炎。

2007 年 7 月 24 日，埃利斯自然死亡，享年 93 岁。

How To
Control Your Anger
Before It
Controls You

前言

你能平静地应付愤怒情绪吗

愤怒给人类生活带来的毁灭性影响随处可见。在电视、报纸报道的各类暴行中，愤怒都起了一定作用。愤怒还会给你的生活带来灾难性的后果。如果对愤怒情绪放任自流，它会毁坏你最亲密的人际关系，损害你的身心健康。

愤怒是最具破坏力的情绪之一，同时也最让人困惑，最不受重视，这点成了心理治疗的一大悖论。

很多书本和杂志都在谈论应付愤怒情绪的方法，却没有提出行之有效的建议，一些建议甚至互相矛盾！有些建议你在受到不公正对待时，采取消极的、不反抗的态度，多半认为这样才能显示出你具有真正的自控力。但是，消极的态度通常会导致更多的不公平。更糟的是，甚至会使不公平的程度升级。

另一些书则建议你大胆地表达愤怒情绪，尽情宣泄，真实地展现自己愤怒的一面，认为这样做能够制住对手。

也许这招行得通。但是，爱生爱，恨则带来报复。你尽管试试！

这两种方法都不可靠，有什么好的解决办法吗？应该小心翼翼地遏制怒火，还是随随便便地发泄怒气？这确实是个问题！

有什么解决办法？2000年前，著名的斯多葛派哲学家爱比克泰德（Epictetus）指出，面对他人令人讨厌的、不公正的行为，你会产生过激反应，其实你不必如此。像爱比克泰德一样，你可以明智地选择其他反应方式，这是理性情绪行为疗法（REBT）的一大原则。理性情绪行为疗法吸收了古代欧亚几位先哲的智慧，并结合现代心理治疗方法，可以在很大程度上遏制让自我挫败的愤怒反应，使我们不至于歇斯底里地生活在一个不公正的、困难重重的社会。

你做得到吗？当然能做到。你肯定能够在很大程度上改变自己接受并处理愤怒的方式。通过努力，你能够学会控制愤怒情绪。这本书的两位作者，在其职业生涯中花了很多时间来了解、帮助那些遭受严重愤怒情绪困扰的人。在这本书中，我们将与你分享一些控制愤怒的方法，这些方法对经我们诊治的多数来访者很有效。

20多年前，这本书的第1版出版后，我得到了很多读者的支持。这些读者运用理性情绪疗法控制愤怒情绪，受益颇多。这个版本新增了几个章节的内容，对原有的内容也有所改动。这些新增及改动的内容反映了愤怒研究领域获得的令人振奋的进展。尽管如此，第1版中很多基本准则至今仍然行之有效。在这个修订版中，我与合作者雷蒙德·奇普·塔夫瑞特将再次详述，你是如何有意识或无意识地诉诸绝对的、命令的思维方式，从而形成关于愤怒的一套理论。我们还会告诉你，如何通过改变愤怒的想法、感觉和行为，最大限度地减轻愤怒情绪，从而让你的生活更快乐、更富成效。

阿尔伯特·埃利斯