

第一章 让愤怒具有建设性的技巧：RETHINK技巧 / 第二章 智对愤怒有益于你的健康 / 第三章 智对愤怒有益于改善人际关系 / 第四章 识别你自己和他人的愤怒情绪 / 第五章 感同身受地聆听 / 第六章 夫妻之间的愤怒 / 第七章 家庭中的愤怒 / 第八章 工作场所的愤怒 / 第九章 朋友之间的愤怒和社区生活中的愤怒 / 第十章 愤怒与暴力之间的关系 / 第十一章 文化差异 / 第十二章 实践中的改变 / 第十三章 重获个人的力量感

巴鲁克 伊迪斯·H·格洛特博格 苏珊·施图特曼 著
孙彦川 赵亚玲 冀翔燕 译

Creative Anger
创造性的愤怒
让怒火成为正能量

巴鲁克 伊迪斯·H·格洛特博格 苏珊·施图特曼 著
孙彦川 赵亚玲 冀翔燕 译

CHUANGZAOXING DE FENNU

创造性的愤怒

让怒火成为正能量

● 语文出版社

· 北京 ·

Copyright©2008 by Rhoda Baruch,Edith H.Grotberg, and Suzanne Stutman
Originally published in English under the title
Creative anger:putting that powerful emotion to good use
First published in 2008
Praeger Publishers,88 Post Road West,Westport,CT06881
An imprint of Greenwood Publishing Group,Inc.
<http://www.praeger.com>
Printed in the United States of America
本书中文简体字版权经由ABC-CLIO,LLC取得

图书在版编目(CIP)数据

创造性的愤怒 / (美) 巴鲁克等著 ; 孙彦川等译. -- 北京 : 语文出版社, 2012.9
ISBN 978-7-80241-372-6

I. ①创… II. ①巴… ②孙… III. ①愤怒—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第224932号

责任编辑 李 勇 高全军

装帧设计 吴燕妮

出 版  语文出版社

地 址 北京市东城区朝阳门内南小街51号 100010

电子信箱 ywbsywp@163.com

排 版 语文出版社照排室

印刷装订 北京市兆成印刷有限责任公司

发 行 语文出版社 新华书店经销

规 格 787mm × 1092mm

开 本 1 / 16

印 张 16.75

字 数 251千字

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次印刷

印 数 1-3,000

定 价 32.00元

 010-65253954(咨询) 010-65251033(购书) 010-65250075(印装质量)

内 容 简 介

我们的国家（译者注：指美国）富饶、充满机遇、生活条件优越，但也充满着火药味。谋杀、斗殴、家庭暴力、青少年暴力，甚至连开车的人因难耐前车挡道或不满抢道而引起的愤怒都很常见，更别说日常生活中因为发脾气伤害家人、朋友、同伴和同事的事情了。抗愤怒、稳定情绪类药物越来越有市场，关于愤怒控制的咨询和课程也是大受欢迎。这世界是怎么了？在这本书中，一批曾经在全国巡回开办理智对待（RETHINK）愤怒研讨会的专家告诉你：愤怒是正常的，是印刻在我们大脑中有助于自我保护的本性。但是愤怒又有其两面性——失控的愤怒是有破坏性的，然而能被理解和控制的愤怒又是一种建设性的力量，它可以激发人的创造力、革新力，促进人的成长。巴鲁克、格洛特博格和施图特曼将告诉你，怎样控制愤怒这种强有力的情绪，以使这种情绪能够产生建设性的作用，而不是破坏性的作用。建设性地运用愤怒激发出的能量能够释放创造的潜能，能够解放人的心灵枷锁。

十年的研究和课程培训经历极大地完善了作者团队的知识结构和技巧，他们将指导大家怎样将如同脱缰野马的怒火转化为积极的力量。这本书对于所有想驾驭自己或周围其他人愤怒情绪的人都是有助益的。它对于教师、咨询师、经理人和心理学系的学生也是很有价值的。

译者序

愤怒也是生产力

2013年5月，习近平总书记在天津考察时曾说过，做实际工作情商很重要。一时间，各大媒体纷纷转载、评论。

情绪商数（EQ，Emotional Quotient）指的是识别自己和他人情绪以及驾驭自己和他人情绪的能力，它对于我们的身心健康和社会适应能力，对各个社会组织和整个国家的凝聚力、生产力和创造力都有重要影响。而应对愤怒情绪的能力，是情商的一个重要评价指标，是绝大多数人都亟待提高的能力。例如，在我国，每年都会发生成千上万起性质恶劣、危害重大的过激犯罪，其导火索几乎都是肇事者失控的愤怒情绪，愤怒的破坏力由此可见一斑。

当然，控制愤怒情绪亦非面对误会和冒犯都要逆来顺受，适度的发泄还是非常必要的。就像莎士比亚所说，郁结不发的悲哀正像闷塞了火炉一样，会把一颗心烧成灰烬。关键是要控制好发泄的方式和程度。放眼望去，普天之下，有几个刚烈的人不曾因为乱发脾气而受到“冲动的惩罚”？有几个懦弱的人不曾因为郁怒不宣而惹病上身？长寿的人，有几个不是举重若轻，化干戈为玉帛？锒铛入狱的人有几个不是举轻若重，以致因小失大？所以，我们在干事业、学知识的过程中需要创新，在愤怒这种情绪表达方面同样需要创新。可以毫不夸张地说，哪怕我们乱发脾气或抑郁的频率能下降十分之一，也能促成社会经济发展的加速——愤怒少了，社会和家庭就更和谐了，就能提高个人的幸

福感和效率，就更容易形成凝聚力强的团队；愤怒少了，就会减少过激犯罪，提高人民群众的安全系数。

在社会快速发展变革的今天，这本《创造性的愤怒》真像是一场及时雨，它将给我们带来很多智慧。此书是美国三位知名心理学家密切合作的结晶，这三位心理学家长期从事心理学研究和情绪控制策略的推广工作。他们撰写的《创造性的愤怒》自2008年出版后很受欢迎。

这本书的突出特点是：

第一，本书立意新颖，挖掘深入，既分析了智对愤怒的重要意义、生活中容易引发愤怒的各种问题，又推出了方便实用、操作性强的策略和技巧。

第二，本书选取的事例鲜活、典型，启发性强，每章都有启发性的问题和基于实证研究的归纳总结。

第三，本书架构合理，贴近生活，对夫妻之间的愤怒、家庭中的愤怒、工作场所的愤怒等进行了剖析。并对文化差异引起的愤怒进行了分析，这对于面对人口流动加速、国际化步伐加快的我国读者具有重要价值。

参加本书翻译的有：孙彦川（1-4章），赵亚玲（5-6章），孙彦川、赵亚玲共译（7-8章），冀翔燕（9-10章），孙彦川、冀翔燕共译（11-13章）。各位译者初译后，由孙彦川逐章进行了审译和最后的统稿。

译著的完成首先要感谢原作者 Rhoda Baruch、Edith H. Grotberg 和 Suzanne Stutman 为我们提供了这样一本出色的著作。其次，本书的出版得到了语文出版社李勇编辑和高全军编辑的大力协助和悉心指导，在此表示诚挚的感谢！

开始着手翻译之后，我们越发地感觉到这本书意义重大，而且我们几位译者都从中获益匪浅。希望您读完此书后也会有同感，更希望您也能够成为情绪表达方面的创新型人才！然而，限于我们的水平，书中难免会有疏漏和不当之处，恳请各位专家和读者批评指正，不胜感谢！

孙彦川

2013年5月25日



目 录

译者序 愤怒也是生产力 / 1

第一章 让愤怒具有建设性的技巧：RETHINK 技巧 / 1

第二章 智对愤怒有益于你的健康 / 23

第三章 智对愤怒有益于改善人际关系 / 41

第四章 识别你自己和他人的愤怒情绪 / 64

第五章 感同身受地聆听 / 82

第六章 夫妻之间的愤怒 / 98

第七章 家庭中的愤怒 / 119

第八章 工作场所的愤怒 / 142

第九章 朋友之间的愤怒和社区生活中的愤怒 / 163

第十章 愤怒与暴力之间的关系 / 180

第十一章 文化差异 / 199

第十二章 实践中的改变 / 217

第十三章 重获个人的力量感 / 237

最后的问题 / 255

延伸阅读 / 256

第一章

让愤怒具有建设性的技巧： RETHINK 技巧

愤怒是一种情绪，愤怒又是一种能量。巧妙地掌控愤怒就能把这种强有力的情绪和力量善加利用。现在总结出了七种智对愤怒的策略，将每种策略英文单词的首字母连在一起就组成了一个首字母缩略词：RETHINK。这七种技能可以帮你学会如何驾驭愤怒并巧妙地运用愤怒。十几年的学术研究、研讨会，以及在学校、社团和媒体中开展的多项实证研究表明，运用 RETHINK 愤怒管理技能可确保愤怒转换成意想不到的有益结果，它不但有助于扩大人际交往，解决争端，对于身心健康也大有裨益。

RETHINK 包括以下七种技能：

R (Recognize) ——识别你的愤怒以及它缘何而起。

E (Empathize) ——充分考虑对方的处境并且要站在对方立场换位思考（换句话说，就是要用心聆听）。

T (Think) ——想想当时的情境以及你的愤怒是否合情合理，要设法在平和的心态下去重构当时的情境。幽默有助于更好地重构情境和减少紧张。

H (Hear) ——认真体会对方的语言和非语言表达，一定要全神贯注。

I (Integrate) ——做出回应时要尊重对方。要多从自己身上找原因，多

想想自己的责任，而不要去指责、否定对方。

N (Notice) ——注意观察在愤怒的状态下自己的身体有什么不良反应，注意观察自己是以何种方式稳定情绪的。

K (Keep) ——专注于当前的问题。

愤怒是一种人皆有之的情绪。愤怒的表达方式多种多样。例如，用身体的姿势表示愤怒，可以称之为体态怒；在马路上开车出现的愤怒（因不满被车抢道等原因），可以称之为“路怒”；在工作场所表现出的愤怒，可以称之为烦扰；会在学校出现的愤怒，有时表现为以大欺小。你在家也可能会愤怒，其极端的形式就是所谓的家庭暴力。出现在政府机关，愤怒有时表现为装聋作哑。在世界各地都会出现愤怒，最具毁灭性的愤怒就是表现为恐怖主义。愤怒可以通过各种传播方式表达出来，包括通过报纸、电视节目以及各种资讯和娱乐节目。

我们知道发怒会影响身体健康和人际关系。我们也明白，如果能采取积极的态度找出了发怒的原因，可以把愤怒的能量转换正能量。RETHINK 技巧可以提供多种方法来平息冲突，帮助我们改善心理健康和人际关系。我们需要愤怒这种情绪来提醒自己去注意面临的危险、脆弱的心理以及受虐待的境遇。对你恐惧的事物做出反应时，愤怒情绪也是很有必要的。

RETHINK 技巧有助于你掌控愤怒，提高你的人际交往能力。无论是在家庭、学校、工作单位，还是在与朋友、家人一起参与社区生活等场合，RETHINK 技巧都可以为你铺平道路，使你能够应对自如。RETHINK 还是一种具有创造性的行为，因为它提供的技能使你能从不同的角度来审视使你愤怒的情境。下面是两则案例：

在机场安检区排队候检的乘客非常多，候检的队伍很长。雪上加霜的是，由于有乘客缺少相应的证件或机票，安检屡次受到耽搁，而且解决这些问题的过程似乎又总是遥遥无期，所以人们开始变得焦躁愤怒。随着挫折感的不断发酵，新的问题又出现了——一位乘客拖着自己的行李，要穿过无心为其让路的长队。他的到来加剧了大家的愤



怒，但当他经过人群时他一直面带微笑向人们解释，说他所乘坐的航班晚点了，而他要换乘的航班十分钟以后就要起飞了。听到这番解释后，等候的人们无不备感同情——谁不曾有这样的经历呢？于是人们不仅友好地为他让路，甚至还祝他好运呢！

这就是我们所说的从不同角度看待使人感到愤怒的情境。这个事件中用到的技巧叫做移情（掌握信息以便能从不同的角度去看问题），同样还需要倾听对方解释的技能。

《华盛顿邮报》刊载汤姆·托尔斯绘制的一幅漫画里，在机场安检处排队候检时令人沮丧、愤怒的经历刻画得惟妙惟肖——他画了一条直接延伸到飞机舱门的安全线。幽默也可作为 RETHINK 技巧的一种工具。众所周知，幽默有助于消除紧张感，而愤怒显然包括紧张感。

如果愤怒得不到消除，它会像鬼魅一样令你一生都不得安宁——每当一个新的愤怒因子出现时，它都会跳出来影响你当时的反应。RETHINK 技巧可以改变你看待引起你愤怒的视角，即使把它用以处理多年前，乃至儿时发生的至今仍然令你感到愤怒的事情也同样有效。这里有一则根据安妮·泰勒的小说《思家饭店的食客》（Anne Tyler, *Dinner at Homesick Restaurant*, 纽约，巴伦丹出版公司，2005 年版）改编的故事。

在过去的三十五年里，科迪·塔尔对他的父亲贝克一直心怀愤恨，因为当科迪还是个孩子时，父亲便抛弃了整个家庭。当他们父子俩在科迪母亲的葬礼过后终于再次见面时，科迪开始发泄压抑多年的愤怒。他指责道：“你怎么能那样做？你怎么能抛弃我们，让我们任由母亲摆布？”科迪的母亲珀尔脾气暴虐，孩子们常常被吓得惊恐万分。“那时我们还小，还只是个孩子，根本无力保护自己。我们期待能得到您的帮助。我们每天期盼门外传来您的脚步，因为有您在我们就安全了，但是您却无情地背叛了我们。在保护我们这件事上您没有尽一点责任。”带着对父亲这种行为的不解，科迪倾吐着自己的痛楚，他越说越愤怒，整个脸几乎都要贴到父亲脸上了。

沉默了很长时间后，贝克伤感地回答道：“我当时真是一点也受不了她了”，他由此打开了话匣。原来他是“高攀”了他的妻子。他一边讲过去的经历，一边解释自己怎样把“让妻子快乐幸福”作为人生目标。一开始他的确做到了这一点。“但是之后”，他接着说，“她看到了我的缺点。此后，不管我怎样努力，似乎都会把所有的事弄糟、办砸，惹出大祸”。

如果他从外面带个玩具回来，想让大家高兴一下，妻子会说这东西太贵了。科迪和贝克开始一起回想贝克曾经带回一套弓箭玩具。他制订的全家一起出去旅游的计划始终未能兑现。还有一次，在贝克外出期间，两个孩子吵架闹别扭，不小心射出去一支箭正打中科迪的妈妈珀尔的肩膀，当贝克从外面回来时，母亲珀尔夸张地说，伤口都感染了，差点要了她的命。

“这件事超过了我忍耐的极限……我对她说，‘珀尔，我要离开这个家。’”

贝克继续说道，自己后来还从远处探望过孩子们，但是他非常不情愿和珀尔重归于好。现在他希望在骨肉分离多年后他们可以再度团聚。

在了解到这些情况后，科迪对父亲的看法有了本质性的改变。原来父亲既脆弱又可怜，全然不像他想象的那样无所不能，父亲需要自己的支持和鼓励，正如当年自己需要父亲的鼓励一样，而自己却曾经对父亲充满怨恨！

视角的改变（看待问题的方式）可以缓解你的愤怒感。你是否还记得曾经因为转变看问题的方式使愤怒烟消云散？是否曾经看过类似这样的电影或是读过此类的书籍——里面的一个人物由于改变了对于对方的定见，进而以一种新的眼光看待他了。



每次只运用一个技巧

当我们愤怒时，如果我们能够及时转变看待问题的方式，改变自己的行为，并找到合适的方式使我们平静下来，那么基本上问题都会得到解决。现实情况却往往是，我们不是任由愤怒在心中不断发酵，就是将其以非建设性的方式表现出来。弄清楚引起愤怒的原因和使用 RETHINK 技巧对于应对愤怒是屡试不爽的好方法。然而，这些技能绝不是花上一两个小时或是读上一两本书就能掌握的。要想把 RETHINK 技巧很好地纳入到你的日常应对能力体系中，你需要对自己有耐心，不断练习，并且不怕犯错。但最重要的还是勤加练习。

愤怒的表现

愤怒有三种表现。一是身体方面的：身体对于愤怒情绪的反应是怎样的。另一种是认知方面的：大脑的反应倾向是怎样的。（即什么样的无意识想法会让我们感到愤怒？）第三个是行为举止方面的：我们生气时，是倾向于积极应对还是无能为力？下面的表格描述了这三类反应的不同表现：

身体/生理	观点/认识	行为/举止
心跳加速	这真不公平！	殴打配偶/掌掴子女
头疼	她老是针对我！	超速行驶
胃疼	大家都不喜欢我！	大喊大叫，乱扔东西
肩部的紧张感	我讨厌现在的生活！	罢工、退席或离家出走
视线模糊	我看不清楚真相！	酗酒
喉咙发紧	我喝口凉水都塞牙！	阴郁，闷闷不乐

你有以上所列举的某些特点吗？当你开始变得愤怒或是在愤怒至极时，你的身体会出现什么警戒信号？你会感到紧张吗？在什么部位？你的胃部会疼痛

吗？你会头疼吗？有人说在他开始哭泣之前他甚至都意识不到自己很愤怒；也有人说肩部愈来愈僵是他察觉愤怒的线索；还有人说绷起嘴巴，眯起双眼是他感到愤怒的信号。那你感到愤怒时会有什么特别之处呢？（请写下你的反应）

当你生气时，你会想些什么？

你会对自己做出哪些忠告？

你会自言自语吗？

如果有，你会自言自语说些什么？

在这些对话中，你的态度是积极的还是消极的？比如你是说，“我绝不能忍受这个笨蛋这么对待我！”还是说，“我得把这事解决好！”消极的想法只会火上浇油，使愤怒愈演愈烈。你生气时会有怎样的举止行为（行动）呢？从你以往的经历来看，你认为什么样的举动更加富有建设性？也就是说，你发现：

哪些做法表达了你的不满？

哪些做法营造出有助于解决或是避免冲突的气氛呢？

当你生气的时候，身体有何反应？在你盛怒之时又是怎样的反应？

不同的反应方式带来的结果有区别吗？你是否能感受到？

请做好记录，在接下来的阅读中你还需要参阅这些问题和答案。

学习掌握有利于解决冲突的技能：RETHINK

从 R 字诀（识别你的愤怒以及它缘何而起）开始

我们从 RETHINK 技巧中的第一个 R 字诀开始讨论。“R”代表的是“识别，认出”。在你采取下一步行动之前，你需要辨别什么时候你会生气。怒气是什么原因引起的？你是否还记得当你的身体发出信号告诉你情况不对劲时你



在想什么？之后又做出了什么反应？为了能察觉出你的愤怒情绪，首先要做的就是注意了解自己的情绪。要建立“早期预警探测系统”。注意观察身体出现的状况是了解和利用在感到愤怒时身体出现变化的方式之一。每个人都有其独特的身体信号。那么当你生气时，你的身体会发出什么样的信号？

在第二章里，你会读到更多关于愤怒与健康关系方面的知识。学会识别你周围人群生气的信号是非常重要的。一个颇为有趣的集体练习是让十几岁的孩子们谈论他们如何分辨出自己父母、老师或兄弟姐妹是否在生气。一个孩子可能会说：“妈妈生气时会向我瞪眼！”另一个可能会说：“我爸生气时肌肉会抽动（像是想打人）！”。第三个孩子则可能会说：“我的老师生气时，就像吃到糟糕的食物，会撇嘴，皱眉头！”。学会识别他人的愤怒以及导致他们愤怒的原因同学会其他技巧一样重要。在第四章，你会了解更多关于识别自己或他人愤怒情绪的重要意义。另外，请注意，除了第一项技能——“识别愤怒”以外，RETHINK 的其他六项技能没有固定的先后顺序之分。

学会运用 T 字诀：思考

使我们心神不宁的并不是事情的本身，而是我们对事情的各种看法。

——爱比克泰德（Epictetus）

掌控愤怒的强烈情绪关键在于冷静思考，这种说法似乎有些荒谬。但事实的确如此——冷静思考是掌控愤怒的基础。我们正确看待事物，正确解读言语或肢体语言，对愤怒情绪的走向极为重要，如同事实真相和无偏见证人的证词同样重要。然而，无论是通过个体对一件事物的认识还是通过诠释问题来判断为什么发怒都是非常准确的。既然是那样，利用 RETHINK 思考技巧就可以应对愤怒情境，而不会使愤怒升级，可以改变结果。不钻牛角尖，善于从多个角度看问题是非常重要的。如果你不冷静，你很可能就会作出误判。要想得到更令人满意、更富有成效的结果，在作出反应之前先学会冷静思考是至关重要的。有许多的方法和技巧可以帮助我们判断问题：

采用“自言自语”的方法

当你的愤怒警报被拉响的时候，你要想想该对自己说些什么或做些什么。自言自语可能会让人镇静也可能会令你心烦意乱。那么你还有其他有效的方法吗？你会积极正向地劝慰自己吗？会保持乐观的心态吗？看看下面这几个例子吧：“没问题，堵车不可能没完没了。”“我来这里为了吃饭，犯不上着急，我得坐下来好好享用才是。”“我可以搞定的，我不能冲任何人包括我自己发火——那只会使事情变得更糟糕。”

或者，你会以消极的态度去思考问题：暴躁如雷，凡事都往最坏的结果考虑或一棍子打死。“有这么个懒秘书在身边，工作进度就永远难跟上。”“为什么妻子总是会把我的袜子配错对儿呢？”“为什么这种倒霉的事总是发生在我身上？”“我就知道他/总跟我过不去。”诸如此类的想法只会给本来可能并不糟糕的事情弄得火上浇油。相反，如果采用积极乐观的想法就可以熄灭一触即发的火药桶，平息你身体的不良反应。下面是利用 RETHINK 技巧合理地疏导怒气的例子。

1. 客观地分析引起你愤怒的情境和当事人

事例：杰克刚在电脑上写完期末论文，却被未经允许擅自借用他电脑的室友给误删了。想到之前辛苦的工作全部毁于一旦，他大为恼火。可他既没有灰心丧气，也没有向舍友大发雷霆，而是把所有的愤怒转化为动力——重新写了一篇论文。他开始说服自己：那篇被误删的论文是一篇拙劣的、词不达意的初稿。当他最后按期交上论文时，他运用了 THINK 技能中的冷静思考，他确信这篇论文是他被误删的那篇论文的改良版。当他想到命运真是奇妙，居然以这种方式帮自己修改论文时，他会心地笑了。而他在这一科得到 A+ 的成绩更是让杰克相信自己不仅智力出众，而且有良好的思想品德。

当然这并不意味着杰克不在意室友的错误行为。这里重在指出当他发现论文已经被删除后，意识到再去质问、责备室友是无济于事

的，还不如抓紧时间着手再写一篇。他之后会去和室友好好谈谈，寻找一个好的办法克服这个错误行为，防止类似不愉快的事情再次发生。

2. 正确疏导愤怒，把愤怒所蕴含的攻击力转移到有益的事情上

事例：南希越来越嫉妒妹妹克莉丝汀为节庆准备的漂亮衣服，因为她连一件应季的衣服也买不起。这样的嫉妒可不是一天两天了。长期以来，父母一直偏爱克莉丝汀——他们总是爱给妹妹买衣服，从她才几岁的时候直到她十几岁一向如此。对此父母从来没有任何解释，只是偶尔会说，克莉丝汀缺乏社会经验，不懂人情世故，所以更需要关心帮助。

南希最后决定去收容所做义工，把这种不公平激起愤怒的力量用于帮助那些比她更不幸的人，希望自己藉此可以度过一个快乐的假期。她还招募了一些年轻而风趣的朋友参与进来。南希并没有产生“生在这个家庭真倒霉！妹妹想要什么就有什么，我却什么都没有，太不公平了！”之类的胡思乱想。与此相反，她发现自己已经转变了思维方式，她现在的想法是“能为那些面临真正悲剧和不幸的人带去些许的快乐，我是多么幸运啊！”此次经历充实了她的心灵：之前她还一直觉得自己是个“可怜的姐姐”，但现在看来，这个想法还真是肤浅、幼稚。她在帮助他人中得到快乐，又结交了不少新朋友，每一天都过得很愉快，难以忘怀。其实，南希并不是没有意识到妹妹有新衣服自己却没有这件不公平的事情，但她不想让这么一件事情影响自己未来的生活。父母是不会改变他们的态度和做法了，所以她要把自己的兴趣和技能用于帮助他人。下面是疏导愤怒激起的能量的另外一个事例：

事例：妻子夏洛特的死亡令沃尔特哀伤并充满狂怒。他坚信是由于医生的疏忽大意以及医院在治疗过程中出现的失误才导致妻子的死亡。当时，他四处求助，但屡屡碰壁，没有任何律师、医疗专业组织和医疗管理机构愿意施以援手。每次铩羽而归都会平添他的愤怒。在他已经五十五岁之时，毅然决定进法学院学习。他对他妻子因医疗

事故死亡的关注始终未减，而且他从很多教授那里获得了宝贵建议。获得学位之后，他起诉了那家医院，并打赢了官司，获得了有史以来金额最高的医疗事故赔偿。之后，他成立了一家律师事务所，一直在那里工作到退休。该律师事务所直到现在仍是处理此类案件的翘楚。他还创立了旨在为病人维权的基金会。这真可谓具有创造性的愤怒！

3. 多动脑筋：学会克制和及时应对，保全面子

事例：卡伦正在咨询中心给班上的新学员介绍关于饮食失调症患者数量的最新研究进展。这时一个名叫邦妮的同事打断了她：“你说得不对，数据和你所说的截然相反。”卡伦感觉受到了冒犯，很是愤怒，但是她还是克制住了怒火。她回答说：“或许我们所参阅的刊物不一样。”然后转向新学员说道：“我和邦妮课后会一起核查发病率的数字到底是多少，下次我们再来重新讨论这个问题。”

4. 致力于释放出怒气

事例：五个月前乔的恋人纳丁与他分手了，乔对此极为震惊。他原以为自己找到了理想的伴侣，他无法相信纳丁居然没有同感。后来他得知，纳丁已经开始和另外一个男人约会。乔气愤极了，这距离他们的分手才短短五个月的时间，她怎么这样快就忘了旧情！乔开始变得有点痴狂，他脑子里能想到的只有纳丁。很快，他发现自己由于胃疼成了内科门诊的常客。医生建议乔用冥想的办法来保持镇静，并尝试一下心理疗法。乔学会了用新的方式思考和纳丁的感情。后来他意识到，倘若和纳丁常相厮守，他会活得非常累，而且其实他们并非心心相印。他又一次踏上了寻找真爱的路。记住，长时间地处于愤怒状态，无论是对于身体健康还是心理健康都是有危害的。

5. 区别无心的错误和蓄意伤害的攻击性行为

事例：去歌剧院看演出却发现座位被人占了。这很可能是一个无心之错。如果你认为对方是无意的，愤怒就会烟消云散。但如果你经历的是一次存心的公然侮辱，比如说，正当你设法把车泊到一个停车位时，有人故意挡了你的路并抢了车位，你可能会认为这是一次故意的行为。当你感到无力改变结果，并感到愤怒的时候，你可以巧妙地

