

第 1 篇

生气：我们的朋友 和敌人

*Sheng qi — Wo men de peng you
he di ren*

对大多数人来说，生气不管怎样总不是件好事情，至少他们是这么说的。生气让人心里不舒服，谁也不愿意生气，生气只会惹麻烦，人们最好总能保持平和并且自我控制。

但是，肯定会有人承认（也许是暗地里）自己曾经真正享受地愤怒了一次，把自己的愤怒完全释放了出来，然后感觉得到解放了。是的，人们甚至能够通过自己的咒骂取得成功。

生气时人们有一种双重的感觉。我们既害怕生气又喜欢生气，生气既有优点也有缺点。在这一部分，我们想仔细考察一下这个既是我们的朋友又是我们的敌人的东西：生气、愤怒和暴怒。“人们应该怎样正确处理生气？”在回答这个问题之前，我们首先必须了解生气是什么，是从哪里来的。

生气的感觉在人类生活中起着重要的作用。有无数的日常生活场合，让人们很想生气。

——您穿着新雨衣，一辆汽车驶过旁边的积水坑，把您那鲜艳漂亮的雨衣从上到下都溅脏了。

——您绕着一个街区开了三圈，终于发现了一个空的停车位，您刚想把车倒进去停下，这时另一位蛮不讲理的人抢先您一步占了这个车位。

——这一次您是骑自行车上路的。如果漂亮的自行车道上都停满了汽车，您还能使用这些自行车道吗？您不得不在危险的汽车道上骑。

以上所有这些场合都非常惹人生气，但还有更糟糕的场合让人十分生气、勃然大怒或者是不可救药地暴跳如雷。

——有人向您允诺下一个晋升的机会轮到您了，但是却有一位不知天高地厚的年轻人占用了您的机会，只因为他是上司的亲戚。

——您的彩票同伴社团中有一位忘了交彩票，正好这张彩票……。真是不可想象！

——您撞上了您最要好的朋友同您的妻子明目张胆在一起。

如果涉及到爱情、金钱或者是职业，暴怒很快就会变成苦涩而又凝重。它会上升成仇恨、致命的仇恨、甚至是充满杀机的仇恨。这样一来暴怒就成为人类的灾难，而司法程序对愤怒却又完全不能顾及。这样的愤怒也让人类无论是在心灵上还是身体上陷入病态。我们在本书中将会对家庭中与朋友圈中的愤怒进行探讨。

很显然，生气与侵略性在整个社会中占有一定的位置。当前人们谈到一种“新的侵略性”，特别是针对青少年说的。例如足球场里的寻衅闹事、破坏电话亭、带有暴力行为的示威游行、极右分子的暴力举动等等。我们也将对所有这些带有破坏欲望的愤怒探讨其背景原因。

敌意与侵略性尤其在国家之间或者是种族之间起到重要的、常常是巨大的作用。战争、征服、种族灭绝，所有这些可怕场景贯穿了整个世界历史，直到我们当今的世界。在过去几年里国际恐怖活动在增加，美国纽约世贸中心被撞毁则达到了一个令人悲伤的极点。但这些政治层面我们将只能一扫而过，因为这超出了我们的主题范围。

本书的重点是实践，也就是如何去正确处理我们个人日常生活中的生气。这方面的内容主要在第二部分阐述。

仅仅对实践感兴趣的读者可以跳过第一部分或者只是快速浏览。但那些希望深刻理解生气的读者应该仔细阅读第一部分的章节。第一部分所介绍的知识对正确地处理生气也是很有帮助的。

第一部分具体探讨以下几点：

- 愤怒、生气和暴怒的定义
- 生气的原因
- 暴怒在我们这个社会里的意义
- 愤怒类型以及它们各自的优点和缺点

1. 什么是生气、愤怒和暴怒？

胆大的人使用暴怒，胆小的人则使用愤怒和生气。

——瓦尔特·拉腾瑙

第一个问题：生气、愤怒和暴怒是同一回事吗？

人们时常会这样来加以区分：

——生气来自大脑。

——暴怒来自心口。

——愤怒来自肚子。

虽然存在所谓接受感官的区别，但是这些语言上的区分却有点吹毛求疵。我在本书中将“生气”、“暴怒”和“愤怒”这些概念在大多数情况下当作同义词处理。“憎恨”表示特别强烈的愤怒，整个这一领域的最高术语是“侵略性”。

那么生气、愤怒与暴怒到底是什么呢？人们可能马上会说：它们是感觉。我们常说“感到生气”、“感到愤怒”或者是“有愤怒感”。愤怒就是我们所感觉、感受与体会到的东西。

但是这样的解释是不够的。愤怒关系到整个人，他的头脑、肚子、心脏和手。我们在此简化地用人的五种本性来区分人类，因此就得到愤怒的五个方面。

- 感觉

例如愤怒感觉、好心情与侵略性的坏心情等。

- 愿望

也包括“渴望”、“动机”，和“本能”。例如渴望争吵。

- 思考

包括自我调节、思想和想象等。例如复仇想象。

- 行为举止

包括的范围从面部表情（例如愤怒的面孔）到有目的的行事（例如举报某人）。

- 身体

与行为举止不同，这里指的是不可控制的身体进程，例如由于生气而出现的血压升高。

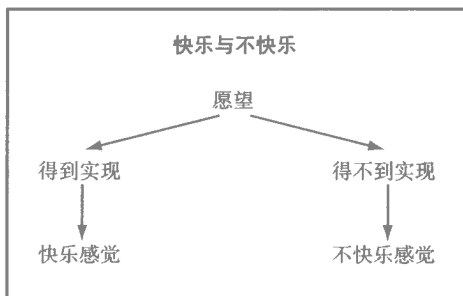
人类的这些本性自然不是互相没有关联，而是密切地互相影响的。它们构成一个整体、一个系统，一般来说它们协调一致。如果某人笑着对我说：“你让我火冒三丈”，那么我就被搞糊涂了，因为在一个愤怒的陈述背后，我预想的也是一副愤怒的面孔。

我们首先从感觉和愿望开始。我们每个人都有愿望，有些是天生的，例如吃饭的愿望。像这些天生的基本渴望也常常被称之为“生物渴望”或者是“本能”。大多数渴望都是身体方面的，与之不同的是精神上的渴望。精神上的渴望也可能是天生的，但常常是后天学会的。没有人生来就有这样的愿望：无论如何要给自己买那套最新的时装或者赛车。这样的目标我们只是在生活中才学会的。

从想买赛车的例子可以看出，并不是所有的愿望都能成为现实。对我们来说这就意味着不开心或者是不开心的感觉。相反，如果我们的愿望和梦想得到实现，就会给我们带来快乐，我们会体验快乐的感觉或者是实现“快乐增益”（心理学家的术语）。

这就是快乐与不快乐的基本模型：我们想拥有某种事物，如果我们得到了它，我们会感觉非常好。如果我们得不到它，我们就不满足。当我们的渴望与现实之间的差距越大、想要的东西与我们得到的东西区别越大，我们就越不满足。

以上只是泛泛地解释快乐与不快乐。不快乐有其不同的形式，主要有：



- 生气（愤怒，暴怒）
- 恐惧（害怕，恐慌）
- 心理上的疼痛（悲伤，失望）

生气、恐惧和疼痛这三种形式常常被认为是不快乐的基本感觉形式，确切地说是心理上不快乐的基本感觉形式。尽管人们不能明确区分心理上的不快乐和身体上的不快乐，但像牙痛这样的身体疼痛与精神上的相思病还是有很大的不同。

据说，其他的不快乐感觉，如嫉妒、负疚感或叫“良心不安”、羡慕、孤独和失落、羞耻和委屈或者叫自我价值被低估的感觉，这些都能归源于以上描述的三种不快乐的基本感觉形式。到底这样归类是否总是对的，我们暂且不去管它。可以肯定的是，我们首先感兴趣的生气也包含在嫉妒、委屈、负疚、羡慕等等一些感觉中。愤怒不仅仅是单纯的气愤，它的含义要广得多。

也许您现在会问自己：究竟是什么原因让人们用不快乐

的感觉来对得不到满足的渴望、没有兑现的愿望做出反应？不论人们是用暴怒、恐惧还是用悲伤来做出反应，首先取决于其个体类型，其次取决于场合，这里首指的也就是相关的愿望。

我们必须对其中的关系进行一些简化，才能直接进入问题的本质。

——悲伤主要产生在我们爱与被爱的渴望得不到实现时，以及我们感到寂寞与失落时。

——人们感到恐惧主要是对安全与保障的渴望得不到满足，或者是身体的完整性以及生存受到威胁时。

——生气主要是与以下两个相近的渴望同时得不到满足有关：

- 渴望自由或自我决策
- 渴望尊重或自我尊重

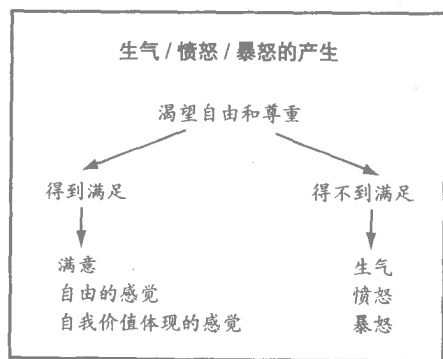
以下我们将对生气的形成进行更深入的探讨。

当人们渴望自由的自身发展和自身实现受到阻碍时，就会生气。当人们在其前进的道路上行动受到干扰时，那么离暴怒也就不远了。这一点用一些小事就可以说明：您在每个红色交通灯处、在堵车时、在排队时都能发现，必须等待的人开始时是烦躁不安，然后是火气越来越大。因为他做不到随心所欲，他感觉到受到阻碍。当然人与人的区别很大，性格起到重要的作用。

类似地，如果人们的愿望受到重视和尊重，却没有兑现，就会变得愤怒。如果您有这种感觉：人们既不重视您也

不尊重您，而是敷衍您、轻视您，您也会愤怒；或者愤怒出现在某人受到打压、委屈、侮辱时。嘲笑尤其无法忍受。当某人受到蔑视时，可怕的暴怒就会在他心中引发。从前的人们，至少是那些高贵的骑士之类的人，有一份比现代人敏感得多的“尊严”。这样，只要说错一句话，“尊严”就会受到辱没，这个“尊严”就必须通过决斗重新建立起来。

重要的一点是：生气的产生还不是因为侵略性的渴望，而是正常的人类愿望，这些愿望得不到满足才会引发出侵略性。



单从字面上看，我认为生气与“糟糕”有关。如果某人给我们做些恶意的事情，不怀好意或者是疑心重重地对待我们，我们就会对他耿耿于怀。他做得越恶毒，我们就越生气。

由于受到限制或者委屈所触发的生气称之为特定的生气。根据个性特征判断，生气也可能是非特定的或者是一般

化的，这时只要某人遭到一些不愉快，他就会生气。换句话说，任何的不快乐都被当成受到阻碍或者是委屈来看待。人们也会为恐惧和疼痛而生气，甚至会为自己的生气而生气。这种为自己的生气而生气也被称之为“派生的生气”。生气是一种防御感觉，通过它人们把其他的感受，如心理疼痛排挤掉。

这里需提到这样一个论点，即最终只有一个本质的不快乐。心理学家阿瑟·加诺夫把它称之为原始疼痛。按照加诺夫的观点，当我们的愿望得不到满足时，我们统统感受到的是精神上的疼痛。这种原始疼痛可能达到如此不能忍受的地步，以至我们用其他的感受来掩盖它。像恐惧之类的生气属于第二级的感受，这些感受用来抵御原始疼痛。其中愤怒和恐惧是对手关系。愤怒是斗争的感受，而恐惧与其相反，是逃跑的感受。

那么，我们真能清楚地把生气、愤怒和暴怒归结到不快乐的感觉上吗？我们也经历过快乐的暴怒、解放式的暴怒，比如，当我们成功地抵御了不公正待遇的时候。甚至还有一种破坏性快乐，这种快乐只能通过释放所堆积的生气来解释。无论如何，愤怒同恐惧和悲伤类似，有可能是一个矛盾体，它既包含了不快乐，也包含了快乐。我们将在接下来的一节里探讨这个问题。

甜中带苦的复仇愿望

正如我们刚刚了解到的，生气主要是一种感觉，一种特殊的不快乐感觉，即对受到阻碍或者蔑视表现出来的不快乐的感觉。

但是，生气远不止这些。您想象一下，某人在您众多的朋友面前侮辱了您，然而还没有走到生气这一步，而是通常在您心中升起迫切的保护自己或者是报复的渴望。暴怒及其同类愤怒和生气也具有愿望或者渴望的特性。

也有这样的理论，侵略性的渴望不是跟在生气感觉之后，而是提前于它。例如渴望争吵并不是由挫折（蔑视、委屈）产生的，而是天生的，人们称之为“侵略性本能”。对此我们以后还会讨论。在这里，我们首先要探讨一下隐藏在挫折经历、生气感觉之后的愿望问题。

我们首先从因受阻碍而生气的情况开始。假设，您在高速公路上开车，突然遇到了堵塞，一步也动不了。而您又是去参加一个十分重要的会议。堵塞一直在持续，你就有可能开始慢慢燃起愤怒。有时如果汽车的冷却装置不好好工作的话，也会让人烦恼。

在这样一种受到阻碍的场合，人们想做什么呢？只有一件事情：解放自己，摆脱障碍，前进，继续前进。我们给它起个名字叫解放式暴怒。报纸上有时会报道，某位驾驶者在这样的场合会完全是故意地贴上他前面的汽车，然后再退回

来，又贴上去，这样来回三次。当然这是一种相当极端的举止行为，这个例子为我们引入了第二种更为严重的愤怒渴望：破坏。

阻碍能让人如此愤怒，不仅想使用任何手段去清除它，摆脱它，而且还想毁掉它，这就是破坏性愤怒。这种暴怒有时会导致犯罪行为，不仅仅是针对物品，而且还会针对人。这里所指的并不是直接的对身体的阻碍，而是广义性的阻碍。例如，同事阻碍了你在公司里的提升，丈夫是婚外恋的绊脚石等等。

那么由于委屈和蔑视所产生的生气又是怎样的呢？上司在公众场合把您贬低了一番，骂您是个不中用的人，这会把最平和的灵魂带向汹涌的愤怒，从而唤起恶意的愿望。

稍微温和一点的方式是：当事人仅仅要求一个道歉，要求对方收回他所说的话。如果这不起作用，当事人就会希望得到补偿。对自尊心的伤害应该得到赔偿，或者是通过好的言语，或者是通过金钱，例如在一桩起诉受到侮辱的诉讼案件中。我们的祖先采用的是一种更为强硬的办法：如果名誉受到了玷污，就会要求对方赔罪，当事人会向伤害人的一方提出挑战，要求决斗。在当时，有些委屈只能通过流血才能抹平……。

这样的暴力行为在我们当今的“文明”世界变得越来越少了。但是，与之相应的复仇欲望却是许多人都有的。“我真想杀了你！”“我想把那个人干掉！”“我要毁了这个恶棍！”，许多人都有这样的复仇欲望和誓言。受到委屈时

比受到阻碍时人们的反应更为强烈，一种真正的毁灭性的愿望会油然而生，极端情况下这种愿望就会被付之以行动。

正是那些我们心中惦念的人很容易对我们造成伤害。如果某个人不珍惜你的爱情，你就会反过来用收回自己对他的爱来惩罚他。你不爱我，我也不会去爱你。下面的这句话说明拒绝友谊还会唤起更糟糕的渴望：你要是不想成为我的好兄弟，我就打破你的头。

人们只会谴责这样的行为，咒骂这种赔偿和报复的愿望是不成熟的、不文明的古代遗风。但这样做是过于简单了。我们应该去理解这些渴望背后更深层的含义。某人感觉没有道理地受到了委屈，尊严受到了伤害，他无法接受这种屈辱而心病重重。因此，他就想得到补偿，以便他那受到伤害的尊严和自尊又能重新得到恢复。

解决的方式是，或者肇事方采用抱歉的姿态收回所造成的伤害，也就是承认所犯的错误，或者用其他方式对受到伤害的自尊进行补偿。如果肇事方对这两种方式都拒绝的话，那么受害者就会强烈地产生复仇与回击的愿望。这样一来就不会再有抱歉一说了。肇事方会受到受害人所忍受的相同伤害、相同屈辱。“针锋相对，以牙还牙。”报复是痛快的，它可以治愈心中的创伤，这样就两清了，打成平手，正义得到了恢复。也许这时甚至还会出现人们重新和解的情况。这就是大多数侵略性渴望所拥有的心理动机。

这样以求平衡的心理动机并不局限于处理生气时的情形，同时也属于人类心理的基本行为之一。所谓的心理系统

倾向于维护均衡或者是恢复受到破坏的均衡。这最终保证了“生存的安全性”，也就是自我的维护。自我价值感所受到的屈辱威胁到精神上的均衡，因此人们会去自卫，甚至是通过报复去自卫。

复仇的感觉从古至今所具有的含义，可以很残酷地通过犯罪统计数据来说明，也可以在文学作品和电影中得到印证，比如从《基督山伯爵》到《最后一滴血》中的复仇动机总能达到引人入胜的境地。特别是在像《报复是甜蜜的》一类的电视连续剧中，人们把幸灾乐祸作为最美的快乐进行陶醉。

通过对生气进行定义和解释可以让人们在一定程度上体谅愤怒的愿望，当然这并不意味着去赞同它，更不是去让人们把它转化成暴力行为。

心中的愤怒

不仅在肚子里和胸口里我们能感受到暴怒，而且在大脑里也会感受到愤怒的思想。心理学家称之为认知性暴怒，意思是：生气在我们的观念、思维过程、想象、幻觉以及感受等方面以某种方式反映出我们是怎样去解释世界和接受世界的。

从认知方面来说，生气已经表明，我们把某个事件看作为生气的事情，也就是说看作为某种阻碍我们、阻止我们，或者是侵犯了我们的自尊的东西。因为一个事件是否惹怒某人

仅仅取决于该事件本身，而且取决于我们是怎样去评判它。邻居的一句冷嘲热讽可能会使某人生气，因为他把这种冷嘲热讽看作为对他本人的侮辱。但这种冷嘲热讽对另一个人来说可能是完全无所谓的，他根本就不把它看作是针对自己的。“一个人听起来像夜莺在歌唱，另一个人听起来却像乌鸦在叫。”当然各种各样的愿望对这些互不相同的评判方式会产生重要影响，但是每个人的观念却是一个最本质的因素。

A 先生对电梯坏了十分生气，在他的眼中这意味着莫大的阻碍。B 女士却可能会认为电梯坏了是件好事，因为她终于可以步行上楼了，这正是她很久以来一直都想做的事情。

正如著名的心理治疗交互式分析中所论述的，一般来说，人们把某件事情看作为“不正常”与愤怒的原因密切相关。其中要加以区分的是：

——如果我因某个其他的人或事生气，我就会有这样的观念：“你做得不对。”

——如果我因自己而生气，我就会有这样的观念：“我做得不好。”

在暴怒的场合，“你做得不对”意味着：“你阻碍了我；你不让我安静；你夺走了我的自由。”或者是：“你贬低了我；你想整垮我；你侮辱了我。”如果我们认定，另一方是在故意和有意识地这样做，我们的暴怒就会越强烈。

在‘我对自己生气’的场合，人们特别会为了犯了一个错误或者是‘总是做错事情’而自责。由此，当事人会认为自己是绊脚石而丧失自尊。极端情况下，也就是自我憎恨的情况，

可能会导致当事人把自己看作是无用的人、失败的人。

但是暴怒不仅反映在思想上，而且也反映在接受的形式上。例如，当我们在红色交通灯前以为必须等“一辈子”而愤怒时，这一刻我们看到的只有红色的交通灯。生气将我们的视野局限到令人生气的红光上，而忽视绿色交通灯的存在。人们认为他的暴怒是有根据的，因为到处都是红灯。

生气常常是从内心里想象的画面中发泄出来的。也许那位忍耐不住而具有侵略性的开车人觉得所有的红灯都像锤子一样在心中虐待他。谢天谢地，大多数暴怒仅仅在自己的“家庭影院”（大脑中的影院）兴风作浪，否则人类真是要走向灭绝了。只有为数不多的人没有在思想上想过干掉或者至少是鞭打过某位让他生气的同类。

据说复仇幻想占了白日梦的相当一部分比例。人们要是不能通过白日梦的幻想解决的事情，就会在晚上睡觉的梦中补上。人们会在愤怒的梦中同对手、肇事者或者同这个常常让人愤愤不平的世界进行清算。

侵略性的行为

在前面的章节中，我们主要是涉及到生气的内心活动，也就是在感觉、愿望和思想方面，也可以说是涉及生气的“软件”方面，尽管生气的来临一点也不“软”。下面我们要探讨的是，内心的愤怒是怎样向外部扩散的，是怎样在举止行为上反映出来以及是怎样转化成行动的。同样按照计算

机的术语，我们称生气为“硬件”，并且生气所表现出来的确实很“硬”……。

您从什么方面可以准确判断出某人生气了？根本不能。无论如何是不能完全肯定并且是不能一眼看出来的。因为生气并不总是写在脸上，而常常是隐藏起来的。某些人可能会在口袋里把拳头握紧，咽下别人的“恶语中伤”，脸上却装出一副好面孔，为的是随后进行恶毒的报复行动。

人们今天只有在电影院里才能实实在在地体会到真正的勃然大怒：法国演员路易·德·富奈是一位表演各种愤怒形式的大师，从被惹火、愤怒、咒骂、大发雷霆一直到造成一片混乱的愤怒发泄，他无所不能。在喜剧片和动画片里我们也能很好地体验一下生气的感觉，特别是在“鸭子”家族中，比如在唐老鸭一家，唐老鸭和 Dagobert 叔叔总是在不断地进行激烈争斗。

我们在这里引入一些术语来表达克制与压抑的愤怒。

我们把“行为”当作最高层的术语，它还可以分成：

——肢体语言

——话语

——行动

愤怒的肢体语言：如果某人给我脸色看，与我冷言相对，用恶意的目光审视我，那么我就知道他要同我算旧账了。

这里涉及到的是我们的感觉和思想在面部或者身体上的外部反映，人们现在更多的称之为肢体语言。更精细地，人