

<<控制你的愤怒>>

图书基本信息

书名：<<控制你的愤怒>>

13位ISBN编号：9787111247500

10位ISBN编号：7111247507

出版时间：2008-9

出版时间：机械工业出版社

作者：W.道尔·金特里

页数：314

字数：376000

译者：周景刚

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<控制你的愤怒>>

### 前言

“愤怒”是一个古老而大众化的命题。

古今中外，每个人都有生气的时候，只是表达方式和生气的频率不一样罢了，有些人会忍而不发，而有些人则喜欢尽情地发泄；有人只是偶尔生气，而有人则每天都会怒气冲冲。

可以说，“愤怒”是一种人之常情，是生活的一部分。

然而，过度的愤怒会对一个人产生巨大的负面影响，它会影响一个人的身体健康和工作生活的各个方面，给自己和别人都带来伤害。

每个人都希望能快乐幸福、心境平和，但愤怒的潮水会将这一切淹没。

随着生活节奏的加快和工作压力的增大，愤怒已经越来越多地出现在我们的身边。

## <<控制你的愤怒>>

### 内容概要

你怎样才能知道自己是不是存在生气过度的问题呢？

你是自己判断还是让别人为你喊停呢？

如果你没有作出肢体的攻击性行为——比如对别人进行身体伤害或者用头撞墙，是不是就表示你不愤怒？

是不是把怒火发泄出来，把胸中的怨气一吐为快就对你有益呢？

是不是为了避免冲突而一言不发就是更好的做法呢？

爱发火的人能不能改变呢？

或者是不是本性难移，他们只能一辈子这样气呼呼地度过一生？

另外，如果别人对你发火，你该如何应对？

所有这些都是非常重要的问题，而你将在本书中得到这些问题的答案。

## <<控制你的愤怒>>

### 作者简介

W.道尔·金特里博士是一个临床心理学家，同时担任位于弗吉尼亚州林奇伯格市的愤怒化解研究所的主任。

他是美国心理学协会会员，同时也是《行为医学杂志》的创刊编辑。

在长达40多年的理论研究和实践过程中，金特里博士著述过百，其中著书八部。

他在健康心理学、行为医学和

## &lt;&lt;控制你的愤怒&gt;&gt;

## 书籍目录

译者序引言 关于本书 本书的习惯 你可以不读的内容 阿呆的假设 本书的组织结构 本书所使用的图标 下一步做什么

第一部分 关于愤怒的基本知识 第1章 愤怒：人之常情 对愤怒的一些常见误解 情感在你生活中的角色 获取你需要的帮助 如何知道你是否取得了进步 第2章 什么样的愤怒才算是有问题 估算你的愤怒体验的多少 你的愤怒是否是毒性的？

毒性愤怒发生的几率 第3章 愤怒是否在毒害着你的生活？ 浪费你的精力 使你生病 影响你的工作 破坏你的婚姻生活 影响亲友的健康

第二部分 管理你今天的愤怒 第4章 立即采取措施 说出自己的不满——越早越好 让不悦之情就此打住 你的“导火索”为什么这么短？ 延长你的“导火索” 有时感到愧疚是有好处的 转移自己的注意力 第5章 表达你的愤怒 不要总想着发泄 有效地表达你的愤怒 重要的不是你说些什么，而是你怎么说 第6章 保持冷静 作出应对而不是作出反应 估量你的愤怒 保持耐心 做个深呼吸 问自己四个非常重要的问题 我有哪些选择 你可以作出应对了 现在奖励自己一下

第三部分 预防明天的愤怒 第7章 换一种视角看问题 愤怒源于发现者的眼睛 接受现实，不要苛求生活 提高自己的容忍力 想一想敌意和仇恨的来源 感到不满时要勇于为自己说话 第8章 说出你的感觉 为什么隐藏自己的情感不利于健康 礼貌不一定是指柔顺 用语言表达自己的感受，而不要用行动进行对抗： 愤然离去，但保留自己的发言权 第9章 倾诉你的愤怒 倾诉可以减轻你的病痛 什么人可以从倾诉中获益 理解日志和日记的区别 以自己的方式诉说自己的故事 第10章 成为一个B型人格的人 走出A型 获取生活的智慧 寻找最佳环境配合

第11章 建设性地利用你的愤怒 让愤怒成为你的盟友 了解你的愤怒背后的动机 借助愤怒了解自己 建设性的愤怒 你怎么对待别人，别人也怎样对待你

第四部分 处理过去的愤怒 第12章 为什么愤怒如此难以释怀 从愤怒中爬出来 不要指望事事都能得到解决 到时间了，说句“算了吧” 第13章 原谅 原谅别人并不容易 选择原谅 做一个“成本—获利”分析 接受已经遭受的不公正对待

第五部分 改变你的生活方式：不只是为了减少愤怒 第14章 处理压力 区分压力和应力 避开“压力传播者” 确定压力的来源 了解哪些压力是有害的 避免“熄火” 做个坚强的人 应对压力：有效和无效的一些做法 第15章 控制自己体内的化学成分 合法的不一定就是有利健康的 多少才算过量 记录自己各种物质的摄入 在烟瘾最大的时候不吸烟 计算你摄入的咖啡因 改变你的饮酒方式 第16章 平衡你的生活 平衡压力 创造一些有益健康的乐趣 沉醉其中 维持有意义的社会联系 你的生活为什么失去平衡 自我优先 第17章 保证良好的睡眠 睡眠的作用 睡多长时间 为你的睡眠质量划等级 改善你的睡眠质量 进行恰当的体育锻炼 第18章 信仰的力量 求助信仰也许更有用 把信仰作为武器 感谢上帝 多些同情 谦卑有益 祝你幸运 第19章 保持良好的心情 消除负面因素，保持良好的心情 怎样判断自己是否出现了精神问题 愤怒和抑郁的联系 关于抑郁症的治疗

第六部分 重要人际关系中的愤怒管理 第20章 工作场合 辨认反生产行为 哪些人可能从事反生产行为 提高你的协商能力 创造良好的工作气氛 使礼貌成为行为准则 与其表露出来，不如明确地说出来 第21章 在家里 探戈需要两人跳：避免争吵 愤怒管理从家长做起 选择变化：改变不良的家庭习惯 审视你对待子女的方式 “一”的威力 第22章 和亲密的人在一起时 “爱却又愤怒”的关系 如果你对亲人发火 如果亲人对你发火

第七部分 十六秘诀 第23章 十种消除孩子易怒倾向的方法 做孩子的情感教练 尽早开始情感指导 创造教化时机 做一个正面的榜样 表达情感时用“我”做主语 正确地描述各种情感 弄清楚生气的原因 教给孩子解决问题的方法 选择 第三种方式 区分“想要”和“得到” 第24章 十种防止“马路愤怒”的方法 不要赶时间 放松紧握方向盘的手 欣赏旅程，而不是赶赴终点 换位思考：假设你就是那位司机 记住：路是大家的 看事情好的一面 跟我说：他们不是敌人 不要总把事情看成灾难 不要总考虑别人本应该怎样做 不要过度生气 第25章 十种使你摆脱愤怒的想法 没有你的同意，谁也甭想让你生气 愤怒就像“飞来去”——爱也一样 不就是钱嘛 别人不是敌人 生活本来就不公平

<<控制你的愤怒>>

精力可不能随便浪费 我们都是傻瓜 为这个山丘拼命值得吗？  
生气能解决的事情，不生气也能解决 你对别人没有任何权利

## &lt;&lt;控制你的愤怒&gt;&gt;

## 章节摘录

“马路愤怒” 科罗拉多州立大学的心理学家杰尔·德芬巴切(Jerry Deffenbacher)曾向人们提出忠告：愤怒对司机来说是非常危险的，如果你承认自己是一个很爱生气的司机，那为了你自己的安全，你应该接受心理治疗。

AAA基金会是一个有关交通安全的组织。

根据该组织的保守估计，在1990年到1996年期间，由于“马路愤怒”导致的死亡人数有218人，伤12000人。

更让人心惊的是，据他们估计，这些数字正以每年5%—10%的速度增长。

由此我们可以得出结论：每次开车的时候，你的生命都有可能掌握在其他人的手里。

“马路愤怒”和一个人的驾车技术或公路的情况没有多大的关系(详见第24章)，而是由于开车人的心态造成的。

据杰尔·德芬巴切博士说，爱发火的司机有以下特点： 他们非常爱对别人开车的情况进行评论。

他们对别人的开车方式表示不屑。

他们经常考虑怎样报复让他们不满的其他司机。

他们开车更爱冒险，如超速、来回换车道、近距离尾随其他车辆、闯红灯等。

他们每天都会有生气的时候(即第2章所说的“习惯性愤怒”)。

他们很可能在开车之前就已经心里有气。

他们倾向于把愤怒发泄出来，比如大声吼叫、使劲摁喇叭、用手指着别人、紧紧地尾随其他车辆等。

总的来说，他们对自己情感的控制力较弱。

遇到挫折，他们倾向于冲动行事。

生活中很多所谓的“意外事故”其实并非意外的天灾。

很多人实际上在等着事故发生。

坦诚地面对自己和自己驾车时发火的习惯，这样不仅是为了你自己的安全，也是对公路上那些与你同行的人负责。

## &lt;&lt;控制你的愤怒&gt;&gt;

## 编辑推荐

对于你或你爱着的人而言，愤怒情绪算不算是一个问题呢？

本书为你提供了许多实用且经过验证的技巧，供你了解自己的情绪、应对愤怒时刻，从而让坏情绪一扫而光。

你会了解到如何在愤怒情绪到来前与之应对、如何控制愤怒情绪爆发、如何保持头脑冷静以及如何建立全新的健康的理念。

“阿呆系列”为什么在国外如此畅销。

在全球40多个国家和地区，“阿呆系列”已成为读者接触新事物时首选的参考书，与同类图书不同的是，“阿呆系列”——  
·涵盖了读者感兴趣的和可能需求的全品种图书：管理、职业规划、个人理财、健康、艺术、旅游、烹饪……  
·拥有几乎被全世界读者认同的品牌，“阿呆系列”已成为著名媒体追逐的对象。

·鲜明的黄黑封面紧紧抓住读者的眼球。

·专家级的作者队伍是最好的保障。

学会如何：  
·让老人的心永远年轻，帮助老人饮食，维护老人的尊严，使老人保持整洁，为老人提供安全的环境，让老人自己管理生活，在老人需要时及时变换环境，应对医护人员不在的时刻，发掘老年人享受的打折优惠和免费赠品，带老人迈出门外四处走走。

“阿呆系列”图书的庐山真面目：  
·“阿呆系列”到底什么样？

知识实用、语言有趣、方便使用、帮助读者有效工作、轻松生活。

·“阿呆系列”写给谁的？

新手、有一定经验的读者、专家级读者——任何想要进入新领域，任何想要有效并条理清晰地工作和生活的人。

·“阿呆系列”为什么独一无二？

它拥有平实生动的解脱、恰到好处的图标、速查“便携卡”、寓意深刻的卡通画、身边发生的案例说法，让读书成为一种乐趣。

<<控制你的愤怒>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>