

<<愤怒，爱的另一面>>

图书基本信息

书名：<<愤怒，爱的另一面>>

13位ISBN编号：9787501234608

10位ISBN编号：7501234604

出版时间：2009年1月

出版时间：世界知识出版社

作者：盖瑞·查普曼

页数：180

译者：谭臻

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>

## &lt;&lt;愤怒，爱的另一面&gt;&gt;

## 前言

引言：这个愤怒的世界愤怒真是无处不在：夫妻间会彼此含怒，员工会对老板愤愤不平，少年人会顶撞父母（反过来也一样，父母会对孩子大发脾气），老百姓会抨击政府；在电视新闻里，时常能见到情绪激动、言辞激烈的示威者；若是遇上天气恶劣、航班被取消，你到机场去看看，就会更明白什么是愤怒了。

我们很多人都会生自己的气。

有时，我们很生气却又觉得自己不应该生气；还有的时候，我们看到小孩子乱发脾气，却不知道该怎么教导他们处理自己的愤怒。

很显然，人们或多或少都有点“愤怒”的问题；这种强烈而复杂的情感也常常使人们感到困惑。

有什么正当的表达愤怒的方式吗？

《圣经》对此有何教导呢？

愤怒也会是件“好”事吗？

如果我们上网查找答案，在搜索引擎里输入“愤怒”两个字，可以找到非常多的信息；然而，这些信息中的大部分都忽略了两个最基本的问题：第一，愤怒从何而来，它有什么目的？

第二，人为什么有愤怒这种情绪？

其实，只有理解了愤怒的起源，才能理解愤怒的目的；而只有理解了愤怒的目的，才能学着建设性地处理愤怒。

在为数不多的那么几本（篇）提到愤怒起源问题的书籍和文章中，愤怒总被看作是人类在进化初期的求生本能，总被认为是“自然界赋予人类的本领”，能使人更好地应对危险。

我在大学本科和研究生所学的专业都是人类学，我觉得这样的观点有些牵强附会，不能令人信服。

首先，这种观点无视人们的世界观；其次，就算站在自然主义世界观的角度，它在心理层面也没有给出足够的解释。

人们对愤怒这种情感的困惑，主要是由于对愤怒的起源不了解而造成的。

那些基督徒所撰写的关于愤怒的书籍，重点讲述的都是如何去控制愤怒，对于愤怒的起源却很少提及。

但是我相信，如果我们对愤怒的起源有了更清楚的认识，我们为控制怒气所作的努力就会有更好的效果。

那么，愤怒究竟从何而来？

它源自何处呢？

在本书的第一章里，给出了问题的答案——一个可能会让你吃惊的答案；同时，这个答案也暗示了愤怒的目的。

我从事婚姻家庭咨询工作已经有三十五年的时间了，接触过上千个家庭，处理过许许多多的家庭问题。

几乎所有前来咨询的爱侣和家庭，都有不知如何处理愤怒的困扰。

父母如果知道怎样健康地、积极地应对自己的愤怒，不仅能营造出更为安全的家庭环境，并且也在教导孩子如何处理愤怒上更有发言权。

在工作中也是如此，懂得如何处理愤怒能创造出高效的工作环境，同事间相处也会更融洽些。

反之，如果成年人不懂得如何处理愤怒，不仅婚姻和家庭生活会常常动荡，有时还会影响工作和其他事情。

咨询是西方国家常用的补救问题的方法，在美国也是这样，甚至可以说咨询办公室俨然成了学习如何处理愤怒的大课堂。

尽管如此，大多数人还是会等到因对愤怒处理不当而陷人大麻烦后，才会来寻求咨询。

更有许多人已经在严重的问题中挣扎了很久，却从来没有去咨询过。

也许你有你的苦衷，可能是因为没有时间、没钱，或是感到难为情。

我认为，只要有足够的信息，大部分在咨询办公室里教导的东西，在家里也同样可以学得到。

这本书就是这样一个尝试。

## <<愤怒，爱的另一面>>

它把那些曾经帮助过许多已婚或单身的成年人处理愤怒的知识和方法，以易读易懂的形式，集中呈现给大家。

书中的人名都做了改动，但是其中的场景和对话都是真实的。

读这本书，每个人都可能发现其中讲述的某个问题及主人公所做的某种反应，跟你的情况很类似。

每个人也都能够通过学习，在处理愤怒的时候更得心应手。

如果你自己或你所爱的人正为如何处理愤怒而困扰，我希望这本书能帮助你从崭新的视角对愤怒有新的认识，也希望你能用所学的知识和方法来装备自己，学会怎样应对自己或其他人的愤怒。

同时，如果有人想就愤怒这个话题开展小组讨论，或召开研讨会等，我也盼望这本书能助以一臂之力

。本书后面附带的讨论指南，将有助于读者对重点问题的复习并展开实际应用。

我相信，关于愤怒的功课，既可以在咨询室里学习，也可以在小组、主日学、研讨会等教育环境中学习。

实际上，要遏止这个世代以言辞和身体侮辱为表现的“愤怒”这一流行病的凶猛蔓延，积极讨论学习是我们必须做的。

如果我们能使自己的愤怒顺服在基督的主权之下，如果我们能从圣洁的上帝那里学习到愤怒的起源及其目的，我们与其他人的关系就能得到医治；而且，更重要的是，我们就能实现上帝那美好的旨意了

。

## <<愤怒，爱的另一面>>

### 内容概要

为什么有的人像爆竹一样一点就着？

为什么那些压抑愤怒而从不发火的人对生活渐渐失去了热情？

为什么牙牙学语的小孩子也会尖叫着大发脾气？

从小到大所受的教育都告诉我们发怒是不好的，从小到大的经历也让我们知道发火会带来多大的“破坏”，可是人人都会生气。

那么，每当怒上心头的时候，我们要不要表达愤怒，又该怎样表达呢？

这对许多人来讲颇为困惑。

《愤怒，爱的另一面》中，情感大师盖瑞·查普曼博士用专业的人类学知识和多年的辅导经验，帮助我们应对这样的挑战。

他会帮助我们发现怒火的根源，学会积极地面对愤怒这一强烈情感，进而修复破碎的人际关系。

## <<愤怒，爱的另一面>>

### 作者简介

盖瑞·查普曼博士（Gary Chapman），享誉全球的隋感辅导专家。  
拥有三十多年的辅导经验，改变了成千上万人的生活。

畅销书作者。

《爱的五种语言》荣登《纽约时报》（New York Times）畅销书排行榜。

他还著有《道歉的五种语言》《儿童爱之语》等书。

演说家。

他经常到世界各地发表演讲，他主持的广播节目在100多家广播电台播出。

## <<愤怒，爱的另一面>>

### 书籍目录

引言 这个愤怒的世界第一章 愤怒从何而来第二章 愤怒的益处第三章 正当的愤怒第四章 扭曲的愤怒第五章 如何应对“坏愤怒”第六章 乱发脾气与压抑愤第七章 积压多年的愤怒第八章 不如原谅吧第九章 当你对配偶感到愤怒时第十章 帮助孩子处理愤怒第十一章 当你对上帝感到愤怒时第十二章 “我生我自己的气！”第十三章 当你面对发怒的人后记致谢讨论指南

## &lt;&lt;愤怒，爱的另一面&gt;&gt;

## 章节摘录

现在该第五步：采取有建设性的行动。

探讨了各种行动方案的利弊之后，就该采取行动了。

如果你选择放手，你可以在心里这样想：“上帝啊，这些事您都清楚，您知道我受到了怎样的伤害，您知道我有多么愤怒。

但是我相信，在这种情况下，我能做的最好的选择，就是接受这个事实，把那个人交给您的手中。

您不仅知道他做了什么，也知道他为什么做这样的事。

我知道您是满有公义的，所以我相信，您允许他这样对我必定有您的美意。

我也把我的愤怒交给您，这愤怒促使我把整件事情想了又想，并做出了我认为是最好的反应，所以，这件事已经结束了。

我的愤怒已经达到了它的目的，就让我把它交给您吧。

在接下来的几天里，对这件事的想法和情绪可能还会骚扰我，请您帮助我不要为其所困。

我希望我的一生是健康而积极的，不要让这件事把我绊倒。

”如果在接下来的几天或几周里你又想起那件事，伤痛和愤怒的感觉再次向你袭来，你心里可以这样想：“上帝啊，您知道我此刻的想法，了解我此刻的感受；但是我感谢您，那件事已经过去。

我把我现在的想法和感受再次交托给您，请您帮助我抓紧今天的时光，做些更有建设性的事情。

”之后，你就要努力开始去用行动迎接今天的挑战。

或者，你选择了要怀着爱心与那个触怒你的人理论，这时，你要切记保罗的教导：“弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人就当用温柔的心把他挽回过来，又当自己小心，恐怕也被引诱。

”（加6：1）你可以试着用这样的话开始：“我有点烦心的事，想听听你的意见。

你什么时候有空，我们谈谈好吗？

”如果对方同意了，你可以继续说“有件事让我又伤心、又生气，我想也可能是我误会了什么，所以我想跟你谈谈。

昨天，你（怎么怎么样），我认为那是非常不友好的表现，我觉得你一点都没考虑我的感情。

也许是我误会你了，但我不想再为此而烦恼，希望能说清楚，看看我们如何解决。

”也许他会做出一番解释，使你对他行为和做事的动机有新的了解；也许他会向你承认做事欠考虑、不够友好，请你原谅他。

这时，你就应当原谅他。

有时，那件冒犯你的事情性质很恶劣，你虽然可以原谅对方，却无法重建对他的信任。

原谅意味着你许诺不再对这个人 and 这次触怒而念念不忘（我们将会在下章深入讨论关于原谅的话题）。

总之，你的愤怒发挥了作用，你们两人达成了和解。

本着爱的原则去跟人理论，其结果要么是对方真心悔改从而得到你的原谅，要么是你对整个事情有了新的看法——你发现那人所说的话、所做的事跟你感受到的不太一样，或者发现他的动机与你猜想的不一样。

不管是哪种结果，情况都得到澄清；问题解决了，你们的关系也就更近了一层。

这样，愤怒发挥了积极的作用，它促使你采取建设性的行动去解决问题。

“我不希望我们的关系被钱破坏了”正面理论不是每次都能使正义得到伸张，但总能使彼此的关系得到改善。

？

比尔是个工作非常努力的人，生意做得不错，好几笔投资都很成功，挣了不少钱。

杰瑞和比尔认识很长时间了，两人的关系一直不错。

杰瑞想自己做点生意，来向比尔借五万美金作为启动资金。

比尔很爽快地答应了。

两人签订了一份简单的协议，声明这些钱借给杰瑞一年，不用付利息，一年之后一次性还清，或者到时候再谈。

## <<愤怒，爱的另一面>>

到了年底，杰瑞的生意失败了，那五万美金也打了水漂。

杰瑞另找了份工作，可是工资不高，还不起比尔的钱。

他答应比尔会在五年之内尽力把钱还清，也真心希望如此，可是一直都没能赚到足够的钱来偿还。

比尔从没就此说什么，可是心里面对杰瑞总有点不满。

终于有一天，比尔的生意出现了点问题，很需要那五万块钱，可是杰瑞仍旧没钱偿还。

比尔切切地祷告，并向自己的牧师征求了意见，然后他找到杰瑞，明确地表明自己很生气。

杰瑞表示自己也因为还不起钱非常苦恼，他说：“如果我有钱，我早就给你了；等我一有钱，就会马上还你。

” 比尔决定不再指望杰瑞的欠款了。

他对杰瑞说：“我们是老朋友了，我不希望我们的关系被这笔钱毁了。

如果你能还得上那笔钱，我当然很高兴；但如果你不能，我以后不会再向你提起这回事了。

” 比尔完全可以把杰瑞告上法庭，但是他知道那会使杰瑞倾家荡产，而且起诉对两人都不会有任何帮助。

比尔这样做虽然没能追回欠款，但他和杰瑞还是朋友，而且杰瑞也真心希望有一天能把钱还给比尔。

比尔能顾念他的情况，不向他讨债，他内心感激不尽。

比尔这样做增进了两人的友谊。

在有些情况下，不强求公正也不失为明智之举。

就拿比尔说吧，他在向杰瑞坦陈了自己的想法和感情后，主动不再追究杰瑞的欠款，虽然这样做的结果不见得是最理想的，但比尔现在不再心存芥蒂，和杰瑞的关系也得到了巩固。

本着爱的原则坦诚交流，通常会为纠正错误提供可能，而且能够使双方之间的关系得以改善。



## <<愤怒，爱的另一面>>

### 后记

学会理性应对愤怒是迈向成熟的一个飞跃。

当代家庭中，有很多问题都是由于被误解的和未妥善处理的愤怒造成的。

在现代社会的婚姻和家庭生活中，没有什么比纠正这些错误习惯更为重要的了。

学会控制愤怒也会使邻里和同事间的关系更加融洽。

我真诚地希望本书能起到抛砖引玉的作用，在我们中间引发讨论、祷告，最终能对如何处理愤怒这个问题有更清楚的理解。

本书后附有“讨论指南”，其中包括“问题与思考”和“实际应用”等内容，希望你在阅读本书时能够结合这些内容，学以致用。

如果你已经成家了，我盼望你能在处理愤怒的问题上，给你的配偶和孩子们作个好榜样。

下面，我给大家推荐三种实际的应用方法，既可以按照这些方法将本书中讨论的信息用于解决你自己的生活问题，也可以用于帮助你周围的人。

<<愤怒，爱的另一面>>

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>