

<<愤怒之舞>>

图书基本信息

书名：<<愤怒之舞>>

13位ISBN编号：9787507424119

10位ISBN编号：7507424111

出版时间：2011-1

出版时间：中国城市出版社

作者：[美]哈丽特·勒纳

页数：216

字数：128000

译者：张婕

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;愤怒之舞&gt;&gt;

## 前言

让愤怒以美丽的姿态翩跹起舞陶思璇翻开这本书的第一页，我就被强烈地吸引了，作者在自序里毫不掩饰地讲述着这本书的出版经历，讲述自己遭遇挫折时的懊恼、沮丧、愤怒等等负面情绪，讲述她怎样在病患和家人的支持中一直坚持着自己的工作和理想；直到这本书问世，她的理想终于转换成现实，那一刻，我在阅读中分享了她的快乐，也分享了她不染尘埃没有任何私心杂念的温暖拥抱。

这是一位值得尊重与信任的非常出色的心理师。

继续阅读，我被哈丽特的精彩描述深深吸引，被她对于女性心理的深入了解深深吸引，被她对于愤怒的精辟解读深深吸引，被她对于社会加诸于女性身上的种种压力影响的透彻分析深深吸引。

我无法让自己放下书稿，甚至无法让自己移动一下已经有些麻木的身体，生怕错过了任何一个生词，误读了她的任何一句话。

我就这样捧着书稿，以艰难的姿势半躺半坐在阳光下，按捺住想要跟更多人立刻分享的强烈冲动，一口气读完了整本书，长长地舒了口气，怎一个“赞”字了得！

立刻用手机上网，在微博上开始分享我印象最深刻的一些片段，哈丽特关于淑女与泼妇的一段分类解析，这些话直说到了我的内心深处。

哈丽特在国内还没有什么名气，在美国却是鼎鼎大名，非常有名的女性心理学家、家庭治疗师，在女性群体中具有相当不凡的影响力和号召力，她所带领的成长小组也像是一个奇迹诞生地，无数带着烦恼而来的女性在这些小组的一次次活动中蜕变成蝶，开始绽放她们各自不同的生命光彩与女性魅力。这本书，就是哈丽特带领小组活动、接待各自个体咨询长期积累的经验与感悟结集而成，绝对专业！

“愤怒是一种信号，应当引起注意。

愤怒是在传达某种信息：我们受到了伤害，我们的权利遭到了侵害，我们的需求没有得到充分的满足，或是某些事情出现了偏差。

愤怒暗示着我们没有处理好生活中重要的情感问题，又或是我们自身做出了过多的让步，如在信仰、价值观、渴望与理想上。

愤怒预示着我们的作为与付出超出了自身所能承受的限度……”哈丽特在第一章“愤怒的挑战”这样开场，简洁凝练直接把我们带人愤怒所带给我们的种种感受，激活我们关于愤怒的过往经验，这是一种难能可贵的功力。

“愤怒的挑战”、“旧行为、新行为与对抗行为”、“夫妻间的圆圈舞：愤怒时，毫无进展”、“因棘手的母亲而愤怒”、“把愤怒当做路引：明确自我之路”、“上下代之间：凯蒂和她年迈的父亲”、“谁该对什么负责：最难解决的愤怒问题”、“再三思量：走出家庭三角”、“给勇敢无畏者的任务”、“超越自助”。

也许这些标题不足以在第一时间吸引很多人的眼球，但它们非常吸引我。

近十年的案例积累让我可以透过这些标题直接看到标题背后的实用价值：那是一个专业、敬业、爱业的心理学家理论与实践的精粹所在。

如果能够把这些东西都看懂吃透，应用在自己的现实生活中，不需要太久，你会发现原来愤怒也可以有美丽的姿态在生活中翩跹起舞。

为了自己能美丽心情，值得阅读这本书；为了自己能健康生活，值得阅读这本书；为了让自己的生命更有品质，更多快乐，更多幸福，绝对值得阅读此书，因为，愤怒蕴藏着巨大的能量。

## <<愤怒之舞>>

### 内容概要

“愤怒是一种信号，应当引起注意。

”哈丽特·勒纳博士在她那改变了数百万读者生活的经典著作中这样写道。

愤怒是在传达某种信息：我们受到了伤害，我们的权利遭到了侵害，我们的需求没有得到充分的满足，或是某些事情出现了偏差。

愤怒暗示着我们没有处理好生活中重要的情感问题，……作者是美国鼎鼎大名，非常有名的女性心理学家、家庭治疗师，她的成长小组让无数女性从烦恼中蜕变成蝶，绽放生命的奇迹。

书中她对女性自我情绪进行透彻分析，帮助读者建立完美关系。

<<愤怒之舞>>

作者简介

## <<愤怒之舞>>

### 书籍目录

让愤怒以美丽的姿态翩跹起舞 二十周年纪念版序 1 愤怒的挑战 2 旧行为、新行为与对抗行为 3 夫妻间的圆圈舞——愤怒时，毫无进展 4 因棘手的母亲而愤怒——玛吉的故事 5 把愤怒当作路引——明确自我之路 6 上下代之间——凯蒂和她年迈的父亲 7 谁该对什么负责——最难解的愤怒问题 8 再三思量——走出家庭三角 9 给勇敢无畏者的任务 结语：超越自助

## &lt;&lt;愤怒之舞&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：桑德拉用充满愤怒的声音开始列举她的诸多不满。

很明显她以前曾讲述过她的故事。

而且她认为“问题”出在她的丈夫身上。

“首先，他是个工作狂，”她开始说道。

“他疏忽了我和孩子们。

我甚至怀疑他已经不知道该如何与我们相处了。

他在自己的家庭中是一个陌生人。

”桑德拉停顿了一下，做了个深呼吸，继续说道：“他的表现好似期望我一个人独立操持家务，抚养孩子。

一旦出了什么问题，他会说我反应如此强烈很不正常。

他根本指望不上，他也从不表达自己对那些理应让他感到担心的事情的感受。

”“当拉里回到家，而你正在家里因为某件事情生气时，你会如何请求他的支持与帮助？”

”我问道。

“我会告诉他我很生气，告诉他我担心我们的财政状况，杰夫病了，我不得不放弃上课。

孩子们今天快把我逼疯了。

但他只是看着我，批评我晚饭怎么还没做好，或是说我反应过度了。

他总是说‘你怎么对任何事都这么情绪化？

’他令我想要大声尖叫！

”桑德拉沉默了，拉里一言不发。

几分钟之后，桑德拉开始继续，这次她的愤怒伴随着眼泪：“我已经厌倦了在他的优先列表中总是排在最后。

他从未主动关心过我，他也忽视了孩子们。

然后，当他决定想要当个父亲的时候，他会自作主张，好像他是惟一的责任人。

”“比如说？”

”我问道。

“比如说，我们的大女儿洛立看上了一个昂贵的梳妆台，他就去给她买回来了，甚至都没有问过我的意见！

他在买回来之后才告诉我！

”此时，桑德拉盯着拉里。

拉里避开了她的目光。

“当拉里做了什么你不赞成的事情时，比如这次的梳妆台事件，你会如何让他知晓？”

”“那不可能！”

”桑德拉断然说道。

“那根本不可能！”

”“什么不可能？”

”我追问道。

“跟他讲！”

面对他！

他从不谈论感觉。

他不知道该如何讨论事情。

他向来毫无反应。

他拒不开口，想要独处，甚至不知道该如何争吵。

他要么非常理性地回应你，要么根本一言不发，宁愿去读书或是打开电视。

”“好吧，”我说道，“我想我明白了你对这个问题的看法。

”现在轮到拉里了，“你是如何定义你们的婚姻问题的，拉里？”

## &lt;&lt;愤怒之舞&gt;&gt;

”拉里以有所控制的从容不迫的声音开始了叙述，几乎掩盖了他与妻子一样愤怒的事实。

“桑德拉对我的支持不够，她付出的不够，而且她总是烦扰我。

我想这是主要的问题。

”拉里沉默了，好似完成了一天的工作。

“桑德拉对你支持不够或付出不够的表现有哪些？

你能举个具体的例子吗？

”“好吧。

很难启齿。

她经常为了某一件事来烦扰我。

比如，我六点钟进门，感到很疲惫，想要一些安宁，而她却喋喋不休地说着孩子们的问题或她的问题，或是不断地抱怨着这事或那事。

如果我坐下来放松五分钟，她就会跑过来跟我说些翻天覆地的事情，比如垃圾处理机坏了。

”拉里很愤怒，但他却努力控制着自己的声音，好像正在讨论道琼斯股票平均指数一般。

“你是说你的一些空间吗？

”我询问道。

“不完全是。

”拉里回答道。

“我是说桑德拉反应过度了。

她的情绪太过激动。

她会制造一些根本不存在的问题。

好像什么事都是重大事件。

是的，我想我是说我需要更多的空间。

”“那孩子们呢？

你……”我还没有问完，拉里就打断道：“桑德拉是个操心过度的母亲。

”他认真地解释道，就好像他正在临床会议上描述一位患者一般。

“她过度担心孩子们。

这继承自她的母亲。

如果你能见见她的母亲，你就会理解了。

”“你担心孩子们吗？

”我询问道。

“只有在需要担心的时候才担心。

对于桑德拉而言，似乎时时刻刻都在担心。

”。

尽管从这第一次会面中还找不出问题所在，但桑德拉和拉里已经深刻地影响了彼此的行为。

在我们的初次会面中，他们表现出了一个惟一的共同点——指责。

他们与很多夫妻一样，双方都把婚姻问题的焦点完全集中在对方身上，每对夫妻前来做婚姻治疗都有一个没有明说的相同目标——令对方得到“修正”与“改正”。

让我们仔细看看桑德拉与拉里的故事细节，因为这里有很多可学的东西。

虽然每对夫妻各自的表征明显不同，但他们陷入困境的模式却大体相同。

“他毫无反应！

”“她情绪过激！

”听起来熟悉吗？

桑德拉与拉里彼此抱怨的核心问题为很多夫妇敲响了警钟。

他的麻木、没空与冷淡是她愤怒的主要根源：“我的丈夫从不对峙，从不分享他的真正感觉。

”“我的丈夫好似一台机器。

”“我的丈夫拒绝谈论事情。

”“我的丈夫更看重工作，而不是家庭。

## <<愤怒之舞>>

”男人那些相反的抱怨并不是巧合：“我的妻子反应过度了。

”“她很容易失去理性。

”“我希望她能退一步，停止唠叨和埋怨。

”“我的妻子什么事情都要拿出来讲一讲。

”通常的情况是，夫妻双方抱怨对方的问题正是对方最初吸引他们的地方。

比如，桑德拉曾被拉里那井然有序、不疾不徐的性情深深吸引，而拉里也曾很欣赏桑德拉的情绪化与天真率直。

她对这个世界的活跃反应与感性弥补了他那冷淡而理性的矜持——反之亦然。

异性相吸，对吗？

异性确实相吸，但却不能令他们永远幸福。

一方面，有些人敢于表现自己不敢表现的某些部分，与这种人一起生活令人感到安心；但这种组合需要付出不可避免的代价：不仅要表达自己的情感，还要替丈夫表达情感的女性，最终的行为将会“歇斯底里”、“失去理性”。

依赖妻子替自己完成“情感工作”的男性，将会越发远离自身重要的情感表达部分，当他最终需要动用自身的情感资源时，才发现没人在家。



## &lt;&lt;愤怒之舞&gt;&gt;

## 后记

结语超越自助“明确自我”和“成为自己”是一项人们最终要独立完成的任务。没有人能够或将会替你完成，尽管他人可能会做尝试，我们可能会邀请他人帮忙。

最终，“我”会明确我的想法、感觉与信仰。

“我们”无法明确我的想法、感觉与信仰。

不过，这项孤独且具有挑战性的任务无法在隔绝的状态下完成。

我们只能通过与他人的联系，通过学习我们的人际关系使我们了解到新的自我。

如果自助建议传达的最终信息是重大的改变，很容易且能够迅速做出，那么自助建议可能对我们的情感健康不利。

比如，只要你有足够的动机，只要你足够认真地遵循本书，你将会实现从此幸福的生活。

我希望我为读者提供了看待旧愤怒的新观点，我希望应用本书中的一两课内容能够给你的生活带来巨大的改变。

但我们都知道，持久的改变不会以平稳的阶梯式的方式实现，这些章节中所介绍的很多女性都曾受益于长期心理治疗的帮助。

如果“自助”的方法把我们与其他女性隔绝开来，那么自助建议也会有害于我们的健康。

在本书中，我始终在强调学习家庭成员的经验以及分享自我体验的重要性。

现在，我要再加一点，我相信与家族中的女性联系起来，分享我们的真正好恶并学习他人的经验，对我们而言也同样重要。

正是这一重新建立联系与分享的过程——掌握我们与其他女性相同与不同的第一手资料，使我们得以穿越主导集团文化制造的迷雾，通过家庭认识内在的自我。

在第二波女权主义之前，我们很多人都私下遭受了自身的愤怒与不满，都一心地专注于“我出了什么问题”这个问题。

然而，通过与其他女性相结合，我们变得不再自责，并开始质疑旧的角色与规则。

最后，自助建议很可能会令我们狭隘地专注于自身的问题，忽略了制造并渗透其中的社会条件。

本书是关于个人愤怒与个人改变的，然而，正如女权主义教导我们的那样“个人即政治”。

这意味着在我们亲密的关系模式与社会和文化各个方面对女性的代表性、重视度、自主权之间存在着环形的联系。

令我们受困于亲密关系的模式，其形态与形式源自于无法摆脱的社会模式。

因此，对于个体女性而言，学着在个人关系中采取不同的行为是不够的。

如果我们不去挑战并改变家庭以外令女性处在从属立场与非自我立场的社会制度，家庭以内的事情将会继续成为我们大家的问题。

我相信今天的女性在改变个人与改变社会的进程中无异于先驱者。

我们必须是先驱者。

因为当我们利用愤怒创造全新的更具功能性的关系模式时，会发现我们没有模式可以遵循。

无论我们面前的问题是婚姻斗争，还是不断升级的核武器竞赛，女性与男性都有长期的指责他人的历史，而非理解的模式。

我们的挑战是仔细聆听自身的愤怒，并让愤怒为改变服务——同时坚守一切有价值的女性遗产与传统。

如果能够做到这一点，我们无疑将会成为最好的先驱者。

<<愤怒之舞>>

媒体关注与评论

<<愤怒之舞>>

编辑推荐

《愤怒之舞》编辑推荐：《纽约时报》畅销佳作20余年累计销售200万册！

一本帮你建立完美关系的经典之作！

生活/职场/朋友/家人！

把愤怒转化为重塑生活的建设性力量，弥合人际关系的裂痕，让您的生活圆融无碍，知名心理咨询师陶思璇倾情推荐！

赠陶氏英合50元心理咨询代金券！

你恐惧伤害他人，却将自己置身委曲求全的泥泞！

当自我在容忍中慢慢消解，当愤怒耗尽爱情灼伤亲情；打开《愤怒之舞》，独立和亲密可以一并收获！

<<愤怒之舞>>

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>