

<<不生气的活法>>

图书基本信息

书名：<<不生气的活法>>

13位ISBN编号：9787508623757

10位ISBN编号：7508623754

出版时间：2010-11-30

出版时间：中信出版社

作者：(美)雷蒙德·塔弗雷特//霍华德·卡西洛|译者:梁海英

页数：257

译者：梁海英

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>

## <<不生气的活法>>

### 内容概要

《不生气的活法:七种技巧让你心平气和》中讲述了我们为什么总发火？

真有那么多种事情值得发火吗？

动不动就发火会有什么后果？

伤身体、破坏人际关系、断送大好前程、引发不必要的事端……怎样才能少发脾气？

如何及时认清让我们发火的诱因，早做心理准备？

本书是一部实用性很强的通俗心理学读物。

作者通过讲解愤怒情绪的诱因，让你学会分析容易让自己发火的事情，同时，还提出了以下七个行之有效的技巧，帮助我们心平气和、拥有好情绪：

适时远离和回避让你生气的人和事物；

找寻解决问题的新方法

正面思维

学着原谅

身心放松

体验和模拟遇到愤怒情境

自信而合理地表达愤怒

## <<不生气的活法>>

### 作者简介

(美国) 雷蒙德·塔佛提(Raymond Chip Tafrate) (美国) 豪尔·卡西洛 (Howard Kassinove)

雷蒙德·塔佛提，临床心理学家、教授、康乃狄克州中央大学犯罪学及犯罪司法系系主任等身份。拥有十多年临床经验，并担任康州司法部门的顾问。

豪尔·卡西洛

## <<不生气的活法>>

### 书籍目录

导言

第一部分 了解愤怒情绪

第1章 愤怒是什么？

第2章 愤怒的五个要素

第3章 改变，你准备好了吗？

第二部分 七个技巧让你学会心平气和

第4章 刻意回避与主动离开

第5章 寻找解决问题的新方法

第6章 正面思维

第7章 学会宽恕

第8章 身心放松

第9章 体验练习

第10章 自信而有效地表达情绪

第三部分 拥有快乐积极的人生

第11章 如果我还是生气怎么办？

第12章 更快乐地生活

## &lt;&lt;不生气的活法&gt;&gt;

## 章节摘录

发怒的时候什么也不要做，做什么错什么。

西班牙哲学家巴尔塔沙·葛拉西安（Baltasar Gracian）愤怒是什么？

如果你已经开始审视愤怒在你生活中所扮演的角色，那么我们为你感到欢欣鼓舞。

愤怒的确很令人讨厌。

你也许已经体验过愤怒所带来的痛苦与折磨，它不仅会毁掉人与人之间的亲密关系，还会增加患心脏病的风险，令人心情不爽。

此时此刻，你也许不相信自己能改变发怒时的应对模式，而我们认为你能！

翻开这本书，你已经向更加愉快、更有意义的生活迈出了一大步。

在这一章中，我们会帮你搞清楚愤怒的方方面面，解答一些常见问题。

在这之前，我们还是先来听听基思、丽贝卡和查克三个人的故事，这三个人都在控制情绪时遇到了困难。

显而易见，你的生活和他们的不同。

我们不希望他们的故事在你身上重演。

然而，他们内心的挣扎和面临的问题很可能与你的相似。

愤怒的毒害会影响生活的诸多方面，因此这本书里我们讲述了不同情形下人们与愤怒作斗争的种种故事。

不同的年龄段、不同的教育水平、不同的道德背景、不同的收入水平下的有人都会发怒。

我们所给出的例子都有一个共同点——愤怒使人们无法有效面对生活中的挑战。

有时候，你要问问自己，发怒真的有用吗？

基思和丽贝卡：婚姻不和谐基思和丽贝卡两人的婚姻从一开始就不稳固。

他们常常因些鸡毛蒜皮的小事吵吵闹闹，比如该谁洗衣服、由谁来决定看哪个电视频道等。

每一次吵架，一方就会骂另一方不公平、不合作，结果吵得不可开交。

结婚的第二年丽贝卡怀孕了，他们都认为有了孩子两个人的关系会更近些。

然而结果却事与愿违。

为人父母的压力和劳累使他们俩的分歧越来越大，生活中更多的是相互责备，伤和气的争吵也愈演愈烈。

既然谁也不愿改变自己，最终两个人都认为离婚是唯一的选择。

当然，在离婚过程中，关于金钱的分配、女儿的监护权、家具的分割和其他财产问题——他们在每个问题上都闹得不可开交——谁也不愿让步。

最后，他们各自请了律师，想达成最令人满意的离婚协议。

官司打了一年多，由于高昂的律师费用，两人都欠了一屁股债。

另外，他们发现最后的协议明显不公。

虽然女儿由两个人共同负责，监护权由两个人拥有，但两个人的怒火都没有消，总会以各种形式爆发出来。

基思很不合作，经常对女儿说丽贝卡的坏话，而且孩子的抚养费也是时有中断；丽贝卡不让女儿给基思打电话，不遵守让基思探望女儿的安排，经常故意忘记让女儿去她爸爸那里。

他们俩谁也没有抛开自己的怒火去考虑他们的不和正在给女儿带来什么样的后果，女儿很快变得怕羞而又焦躁。

查克：愤怒的父亲 查克是一位42岁的父亲，他总爱发脾气，几乎和17岁的儿子卡拉米天天争吵。

他们总是因为卡拉米的朋友、衣着、音乐、作业、缺乏学习动机、对权威的质疑、想文身、打耳洞等问题争来吵去。

虽然查克的有些担心很现实，但他解决问题的方法却行不通，发火使得状况更糟。

另外他老是怒斥儿子，希望儿子能改好些。

对此查克很难过，每天晚上要喝上两三杯酒才能使自己平静下来。

结果，他和妻子的关系也变得很紧张，睡眠也变得很糟糕。

## &lt;&lt;不生气的生活&gt;&gt;

查克经常睡得很早，然而凌晨两三点就醒了，老想着该如何让卡拉米认识到自己的错误行为。作为一名销售员，查克最初认为自己很正常并且富有爱心，他告诉我们他认识的每个人几乎每天都会发脾气，尤其是和十多岁的孩子吵。

在他看来“我很正常”，“是儿子有问题”，这就意味着查克还没打算认清发怒的问题，他不明白大吼大叫、争吵对他儿子和其他孩子的自我形象和成绩有什么样的消极影响。

他也没有意识到天天满怀怒气的争吵、酗酒及睡眠问题影响了他的婚姻、工作效率和身体健康。

由于工作表现差，老板最终让他留岗查看。

你或许记得在很多时候发火似乎合乎情理，甚至是再合适不过。

像大多数人一样，你也很可能会对自己说，他做了这种事，我就有权发脾气。

然而，坦白说来，你会意识到有些时候，火发得太过、持续时间太长，就会造成不必要的麻烦，或是让自己表现得愚蠢透顶。

你或许记得发怒引起过争执，引发了头痛，使你后悔不迭，甚至做出了愚蠢的事情或者出了其他什么问题。

愤怒很难让人理解。

事实上，你也许体验过发怒之后的愉悦，也体验过发怒带来的不快；你可能认为发怒合情合理，但与此同时也意识到它并没有带来任何好的结果，而是引发了更多问题。

愤怒是我们最基本的情绪之一。

自然科学家查尔斯·达尔文（Charles Darwin）、进化心理学家罗伯特·普拉切克博士（Dr. Robert Plutchik），加利福尼亚大学心理学荣誉教授保罗·艾克曼博士（Dr. Paul Ekman）等学者已经告诉我们，不管有什么样的文化背景，世界上人人都会发怒。

在家里会发火，在公司会发脾气，或在其他场合会发狂，这都是很常见的事。

愤怒，像其他情绪一样，与人类生存交织在一起。

愤怒，在有些方面能起到积极作用。

它是人际关系起伏变化的一部分，可以用来断定什么事情出了问题。

有时候发怒甚至能增进人们之间的理解。

生气时大声说话就是在告诉他人你现在说的很重要，他们要认真听才是。

发怒可能会促使你改变生活，也会使你敢于面对自己一直回避的问题。

愤怒也可能会激发热忱、兴奋和激情。

事实上，我们不想生活在没有情感（譬如愤怒等）的世界里。

愤怒的确有些好处，因此本书并不是要完全消除你生活中的愤怒。

但另一方面，愤怒也会造成严重的伤害和痛苦，最常见的就是破坏与家人、朋友、同事的关系。

发怒会使人思维扭曲，从而作出不利的决定。

长时间生气会导致像诸如脏病、中风等严重疾病。

这只是你要控制愤怒的几条理由，在接下来的章节里我们还会告诉你其他的原因。

了解愤怒“我为什么会发怒？”

”“为什么别人对我这么坏？”

”“我该怎样使生活变得更好？”

”作为心理学家，多年来我们研究了很多成人和青少年，发现同样的问题一再发生。

这一章我们旨在解答有关愤怒的常见问题，提供一些准确的信息，建立起一个你发怒时可以参考的知识库来改善自己的行为举止。

愤怒时你的表现愤怒是一种你可以清楚地感觉到的内在的情绪反应。

实质上，愤怒是对特定想法、情感、欲望的内在认识。

我们来仔细考察一下它的要素。

自言自语。

就是说一些你通常不愿说给别人听的话，这是愤怒的第一要素。

这完全正常。

我们就是用语言进行思维的，一天中我们脑海里始终进行着一连串的对话。

## &lt;&lt;不生气的话&gt;&gt;

生气时，你或许会对自己说：“那个女人怎么会那样对我？

我恨死她了！

”“他就是个十足的浑球，真想让他瞧瞧本人的厉害。

”“太不公平了！

”或者“我真是被气疯了！

”诸如此类的话。

一位父亲或许会说。

“我再也受不了这帮孩子了，他们的行为真的让人忍无可忍。

他们从来都不听话，简直到了令人怒不可遏的地步。

我还是一走了之吧。

”一位女商人也许会说：“我实在很生气，同事们对我为他们所付出的一点儿都不感激。

我才不会替他们掩盖错误呢！

我要让他们知道我再也不会替他们解决问题了，我倒要看看到时候老板会怎么说。

”愤怒时的自言自语有一些共同特征，包括：？描述情绪（“我恼火/我愤怒/我大发雷霆。

”）？夸大问题（“情况真是糟糕透了。

”）？责备（“我老板让我很生气。

都是他的错。

”）？认为自己没能力处理问题（“我再也受不了了！

我受不了她的懒惰！

”）？基于道德层面的想法（“她本该举止得体。

有素质的人不会像她那样做。

”）？想谴责（“她是十足的浑蛋、人渣。

”）？想报复（“我会让她知道谁才是真正的大佬。

”）自言自语有的时候也是在说给别人听的时候。

如果发怒的人处于强势地位，同时又感觉自己有理，比如父母和孩子发生争执时，就会将这些内心思想大声嚷嚷出来。

然而在工作关系中，对主管的不满情绪很可能出于担心被解雇，或者是失去提拔的机会而不敢表露出来。

在学校也是如此，由于担心老师给打低分，学生往往不敢对老师发脾气。

在这些情况下，发泄怒火的方式可能就是和别人说说老板或老师的坏话，而不是直面问题。

脑海中的影像。

人们常常会在脑海里回想起导致他们愤怒的影像。

或许你的脑海中会呈现出老板斥责你的情景；或是你十几岁的孩子和他哥哥发生了冲突，骂骂咧咧然后摔门而去寻找朋友玩的情景；或是你的妻子或女友和别人调情却对你不理不睬的情景。

这些影像可能在你白天独自思考这些问题或是和朋友讨论这些问题的时候出现。

但是当你独处，尤其是在即将睡着的时候，这些影像会更是栩栩如生。

你也许幻想着如何报复或摆平这些事情。

例如，你或许会在脑海中看见自己在责备别人，在争执中占了上风，或对别人推推搡搡。

当然，问题是这些幻象真的会引起现实的攻击行为。

身体反应。

发怒时，你可能会感觉到身体的变化，诸如胃绞痛、双肩收紧、出汗或是头痛。

尽管你可能直到事后才会注意到身体出现的症状，但在发怒的当口，你至少能感觉到自己握紧了拳头、撇起了嘴巴。

从这种意义上来说，发怒是一种亢奋情绪。

你会感觉精力充沛而大吼大叫、摔碎东西或听不进别人的话。

表达模式。

要搞清楚自己在表达愤怒时通常是内向型的还是外向型的。

## &lt;&lt;不生气的活法&gt;&gt;

你或许认为生气是自己的事情，认为如果直白地表达愤怒，大喊大叫，让别人知道了自己的感受反而会遭殃。

这些年来，你也许学会了对自己的愤怒缄口不谈；你也许就像那口老式的高压锅，盖子盖得严严实实的，一点儿都不漏气。

如果你内心怒火中烧却表面冷静，你就属于内向型的。

下面杰克的故事就是这种类型的表现。

杰克：压抑型愤怒杰克，44岁，在内陆城市的一所高中担任校长助理。

他受过良好的教育，获得了管理学博士学位，并且认为自己是位不错的教育工作者。

不过，白人杰克老担心自己的工作会被一个黑人老师抢去，这种担心使他对同事和主管们提防过度。

他从来都不把自己的烦恼、失望或是愤怒表现出来。

表面上，他同意每个人的说法，无论他们说什么。

如果不同意，他就保持缄默。

他哪一方都不支持。

私下里，杰克会在办公室或是家里花几个小时闷着头想自己看到的事情、体系的缺陷和不公正。

他经常头痛，消化不良，失眠。

虽然很招大家喜欢，但他却从来都不明确表达自己对教育改革的想法，结果也就从没有机会被提拔为校长。

有些人发怒时大吼大叫，吵吵嚷嚷。

这种情形进而会升级为摔打书本，打碎东西，推搡别人。

如果你是这样发泄怒火的话，你就是外向型的。

你也许知道这种行为的不良后果，但是不管怎样你都会让别人来承受。

外向型的人有时候会说：“我才不在乎会发生什么，我再也忍受不了了，我只是要表达我的感受。”

外向型表达模式的人往往会搞得自己和别人的关系很紧张，因为几乎没有人愿意接近动不动就发火的人。

保罗是一名26岁的研究生，他小时候一直很怕他父亲。

父亲几乎每天都对他呵斥来呵斥去，把他贬得一文不值，于是他就老躲着父亲。

后来当得知大部分同学对各自的父亲没有什么惧怕时，着实让他吃惊不小。

下面安迪的故事也是这样的。

有些人既算不上外向也算不上内向，通常他们会压抑怒火，实在太生气的时候才会发脾气。

也许你就是这种人，那么对你来说首先要搞清楚你在什么情况下会控制，什么时候会发泄。

安迪：外向型愤怒安迪和老朋友罗布开了一家会计师事务所。

刚开始的五年中生意红火，利润攀升。

但后来公司每况愈下，虽然有新的客户找上门来，但是公司的纯收入却明显下降。

于是安迪和罗布不得不经常就雇用员工的人数和各自投入到公司精力的多少进行讨论，继而演变成了激烈的争吵，最终导致两人友情破裂。

在此之后，争吵逐渐升级，两个人都指责对方没有努力工作，没有履行自己的商业协定。

失意之余，安迪决定周末在办公室里翻翻账本，但他发现罗布向一家广告公司支付了大笔钱想拉拢更多的生意。

他还认为罗布给员工支付的工资太高，给员工太多带薪的假期。

盛怒之下，他和罗布发生了正面冲突，两个人大吵了一架。

安迪大吼大叫，把账本狠狠地摔在了办公室的桌子上，还嘟囔着威胁说“等着瞧”。

整个争吵过程中，罗布否认自己做错了任何事情，还试图要给安迪解释。

然而，安迪充耳不闻。

两人对生意关注得越来越少，收入持续下跌，最后只能解散了事务所。

很不幸，安迪没有什么积蓄去重新开始新的生意。

失业三个月后，他在当地一家公司谋到了一份薪水很低的工作。

他很郁闷，患上了心脏病，每天都要支付高昂的医药费。



<<不生气的生活>>

媒体关注与评论

## <<不生气的活法>>

### 编辑推荐

《不生气的活法:七种技巧让你心平气和》是由1、美国职业心理学会权威推荐读本、《心理月刊》执行主编王琿倾力推荐2、美国权威情绪管理专家对当代人日常愤怒心理的深刻解读和有效解决途径：

愤怒从何而来？

愤怒是一种习惯，是多年的思维模式造成的情绪反应方式，你认为愤怒会让自己显得强大，其实正相反。

愤怒会带来什么？

只会让问题变得更糟，更会让你情绪低落，决策失误、破坏人际，损害身体健康，甚至更严重的后果。

什么让你生气？

别人的过错、倒霉的运气、极端的经历、过去的记忆等等外界因素都只是诱因，真正的根源在于自我对这件事情的评判，也就是说生气与否，取决于你自己的选择。

愤怒的快速解决方案 回避和离开。

当一场争吵即将爆发时，当你预见自己即将失控时，请回避和离开，选择其他的时间，等自己冷静下来，再去处理问题。

愤怒的有效解决方案 换个角度看问题，找到替代方案。

抛弃受害者心理，抛开是非对错，找到解决方法才是王道。

愤怒的演练体验方案 提前体验愤怒的情景。

当你即将面对让你不快的人和事，可以提前想象可能的场景，做出应对方案以备情绪失控。

愤怒的有效表达方案 愤怒需要合理表达，自信而合理地陈述你的要求和理由，注意用词和表达方式，有助于对方了解你的立场，做出建设性的应对。

愤怒的永久解决方案 正面思维，学会原谅。

你的想法不一定是真理，改变思维习惯，宽恕和理解比指责和愤怒更有效地解决问题，也让你获得感动和快乐。

<<不生气的生活>>

名人推荐

<<不生气的生活>>

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>