

<<今天你可以不生气>>

图书基本信息

书名：<<今天你可以不生气>>

13位ISBN编号：9787538546903

10位ISBN编号：7538546901

出版时间：2010年06月

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：全谦求

页数：240

译者：千太阳

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>

<<今天你可以不生气>>

前言

<<今天你可以不生气>>

内容概要

《今天你可以不生气：让你快乐每一天的心理学智慧》讲述了：生气是习惯，也是选择。愤怒在杀死我们，只要生活在这个世界上，任何人都会希望拥有一个健康的人生。但是，如果无法控制生气、愤怒，就将会危及我们的生命与生活。生气有一个明显的特征，那就是只要一生气，怒火将会攀升到不可控制的地步。因此，早期消除怒气是非常重要的。

若站在自己的立场上，就很容易产生生气的情绪；而若站在别人的立场上，就有助于相互理解，从而消除生气情绪。任何事情都不要抱着“天经地义”的观念，因为这大部分都是不合理的。不要对现实有歪曲的认知，每个人都有一种倾向，那就是很难正视现实，而这也是引起生气的重要原因。还有，在无法控制的情况下发火儿，就像是拿鸡蛋碰石头一样，毫无意义，只会引起不必要的生气情绪。

快乐是选择，也是习惯。

生气，一次足以；生气，一天足以。某个人激发了你生气的情绪，如果反复纠结于此，就会越来越生气，相当于你花钱买罪受。而通常，自信心弱的人容易生气，所以必须增强自己的自信心。

当然，过分表达或压抑内心的怒气都是不合适的。重要的不是生气与否，而是减少不必要、具破坏性的生气情绪。中庸地表达怒气，我们才能踏过生气，迈向幸福。

《今天你可以不生气：让你快乐每一天的心理学智慧》适用于：爱生气的人和越来越容易生气的人。

<<今天你可以不生气>>

作者简介

作者：(韩国)全谦求 译者：千太阳全谦求 心理学博士。

曾在成均馆大学获得心理学学士学位，于东大学院获得心理学硕士学位，于马萨诸塞大学获得心理学博士学位。

他不仅是一名出色的健康心理学家，也是控制精神压力与愤怒方面的专家。

曾在韩国推行了积极减少精神压力的一系列方法，2000年以后则是把重点放在了控制愤怒的方面。

1998年，他的简历入选美国名人录（MARQUIS Who's who）等世界三大名人录。

目前在犹他大学担任研究教授，向犹他大学的大学生、盐湖城的罪犯与后备警员讲授控制愤怒与控制精神压力的相关知识。

<<今天你可以不生气>>

书籍目录

第一部 生气是习惯，也是选择 Part 1 生气是你的选择 Part 2 愤怒在杀死我们 Part 3 怒气，重在早期消除
第二部 站在对方的立场思考问题 Part 4 站在对方的立场 Part 5 不要抱着“天经地义”的观念 Part 6 不要对现实有歪曲的认知 Part 7 区别对待可控制和无法控制的情况
第三部 快乐是选择，也是习惯 Part 8 生气，一次足以；生气，一天足以 Part 9 培养自信心 Part 10 中庸地表达怒气
最后阶段 踏过生气，迈向幸福
生气常备药

<<今天你可以不生气>>

章节摘录

插图：改变可以改变的如果一个人、一个家庭，炒股赔了或买的基金收入减少了，势必会感到不同程度的气恼。

有一种可以打破僵局的方法，那就是既然收入减少了，同样也减少支出。

也就是说，勒紧裤腰带就可以解决这个难题。

再假设上小学的子女对自己撒了谎，或做了一些不应该做的事情，那么为了子女的将来，也为了你自己的健康和幸福，有必要通过教训和训斥改变他的不良行为。

而且子女的不良行为的改变，也会减少你心中的气恼。

接受不能改变的虽然我们不知道一个人为什么要对猫发火儿，不过我相信有一点原因是因为他不能和猫进行沟通。

那么他能指挥使猫的行为吗？

按照现在的科学水平是不可能的。

那为什么还要大声嚷嚷“我们家的猫怎么这么不听话”，并且气急败坏呢？

这样只能是当事人在独自难受。

所以，先接受不可掌控的情况才是上策。

接受是什么意思？

意思就是改变自己的思维，从内心掌控自己所不能掌控的外界事物。

实际上，虽然改变周围环境和自己的性格比较困难，不过只要你下定决心，改变自己的想法还是一件比较容易的事情。

而这种“接受”的思想要远远比其他两种思想重要，因为在许多情况下，引起我们生气的事情都是我们不能掌控的，而且因为不可改变的事物而恼火，相当于拿起鸡蛋砸石头，对你只有害，没有利。

请你想一想，你有必要抡起胳膊往铁柱上敲吗？

躲避也不失为一个好方法我们经常会在安慰他人时说“不要和他一般见识”，有时躲避也不失为一个好方法。

假设你的下属中有一个十分古怪、不合群的人。

对这种人来说，即使他犯了错误，你也最好不要当着别人的面训斥他。

因为只要伤到他们的自尊心，这种人不但不会改正错误，反而很容易对你产生反感。

这种躲避的思想适用于可掌控的情况，以及不可掌控的情况。

Part7的焦点内容就是“接受”和“改变”，为了使读者更好地运用这3种思想，在这里我再简单介绍一下在怎样的情况下运用躲避思想会更好：

- 对方公然无视权威。
- 对方为自己的拙劣行为感到自豪，并不惜因此与人争吵。
- 对方具有暴力倾向。
- 对方喜欢嘲笑他人，乐此不疲。
- 对方对逃脱法律的制裁毫无负罪感可言。

容易改变他人吗你可以通过写日记等方式检查一下自己发火儿的原因，我想很多是因为经常吵架或通过媒体经常能见到的人而感到生气，比如自己的家人、同事、邻居、周围环境、某位领导等。

他们时刻都在你的掌控范围之外，而实际上你却因为这些人和事物而感到生气。

比起自己人们更希望改变他人。

也许正在读这本书的你也在想：“谁谁能懂得这个道理就好了。

”这仅仅是你对某人的关心和爱护，其实并不是一件坏事。

不过请你记住，不管时间怎么流逝，按照你的意愿去改变他人的可能性是小之又小的。

也就是说，与其试图去改变他人，不如多花点儿时间和精力去改变自己，这才是真正的智慧。

容易改变自己吗？

有的时候我们会对自己感到不满而发火儿，比如长相、能力、经济条件等。

但是这些东西依然是我们很难改变的，圣徒保罗曾说：“主啊，我是一个困苦的人……我的心灵为主的安排服务，我的肉体为罪恶的安排服务。

<<今天你可以不生气>>

”他曾经也因为不能统治自己而哀叹。

而这种矛盾的思想怎可能只有保罗一人才有呢？

有些人不能正确理解何为“可以统治”，何为“不能统治”。

比如，某个人对“你能改变自己的经济条件吗”的回答是肯定的。

当然，从理论上讲，他肯定的回答并没有错，这种回答也能体现一个人的自信和期待，因为他相信通过自己的努力和能力，早晚有一天可以改善自己的经济条件。

但是我们不得不承认，十有八九的人不能立刻改善自己的经济条件，如果能马上改善，又何必因此而感到恼怒呢？

这里所说的“可以统治”指的并不是对将来的期待和期望，而是目前的你能不能统治的问题。

同样，对于“不能统治”的情况最好接受现实，其出发点也要放在当今所面临的问题上。

我们假设某个公司考核员工的英语能力，根据成绩再分发奖金。

不幸的是，A的英语水平有所倒退，所以他的奖金要少于其他人。

那么在这种情况下A要接受自己的英语水平不足这个事实吗？

回答是“应该，也不应该”。

首先，就目前的状况下，因为英语能力不可能在一夜间有质的提高，因此接受事实也无妨。

相反，从长远来说，如果在自己的生活当中英语是必不可少的，那么就有必要为了将来，从现在开始就发愤图强。

因为英语不好，你以后可就要受苦了。

经历一次发泄的感觉回想一下让你感到生气的场景，比如得到不公平的待遇或你正当的权利被剥夺等情况。

现在你再想一想让你感到生气的具体的人或事，当时你有什么感觉？

身体有什么反应？

现在你想想可以用哪些词汇描述你当时的感觉和反应。

在心里默默地或大声说“……让我感到十分气愤”，“我因为……而生气”。

练习表达生气抑制生气者有不能正确表达生气的倾向。

抑制生气者可以在平时多了解表达生气时使用的词汇，每当感到生气的时候，挑选出恰当的词汇去练习表达出内心的生气。

也可以寻找表达生气的具体方法，然后按照方法去练习。

表达出内心的全部生气之后有什么感觉呢？

这个时候使用在练习当中介绍的形式比较好，比如使用“当……时，我会很生气，下次要……”，也就是使用，“当你迟到时，我会很生气，下次要守时”等的形式。

写日记我们真的可以按照上面的方式去发泄该有多好啊！

不过，如果条件还不允许这样，写日记也是不错的对策之一。

特别是谁都会有些不能随便与他人说的话，那么把它记到日记上就再好不过了。

你可以参照Part2所介绍的具体方法。

· 对话的中心尽可能以“我”为中心，而不是“你”。

比如，比起对对方说“你在我朋友面前无视我”，“我在朋友面前被无视的话会不高兴”的说法更合适。

这是因为当你对对方说出“你”时，他就会下意识地做出排斥反应，而且一旦开始排斥对方的话，连正常的沟通都会变得十分困难。

· 既然你确定要表达自己的生气，那么就要明确地表明自己的态度，请你认真告诉对方，你是多么生气。

千万不要强笑着说“我没关系”，一定要直接让对方感觉到。

明确地表达自己的态度也会减少对方的误解和失误。

有时我们也会发现，把内心的火气全部发出来，反而会使两人的关系变得更加紧密。

· 不要一次爆发所有积怨。

一般来说，每一次对话或争吵都要针对一个问题。

<<今天你可以不生气>>

不幸的是，很多人都做不到这一点，他们经常会把一直以来积攒的所有生气一起倒出来。其实，即使你火冒三丈，最好也不要重提以前的“故事”，因为它们会起到催化剂的作用，从而产生致命的打击。

· 表达生气时不要被生气包围。

虽然做起来没有这么轻松，但是请你在发火儿之前问问自己：“这生气的情绪会给我带来怎样的影响”，“给那个人又会带去怎样的影响”，“有没有既不伤害自己和别人，又能发泄内心生气的方法”……其实大多数情况下，这样的对策是存在的。

· 除此之外，放松法、体育锻炼、交谈、祈祷等也能明显改善你的情绪。

第一次生气和第二次不同在上面的例子当中，第一次生气是因为契主而起，也就是说因为契主不还钱契主才会生气。

不过从第二次开始，生气的情况就有所不同了，我们知道，每个人都存在个体差异，即使是面对同一种情况，其生气的大小和次数也会不同，有些人的生气次数会达到100次以上，有些人是数十遍，而极少部分的人只会生几次气。

那么如果是你，面对这种自己的钱财被骗走的情况会生几次气呢？

或许你也至少会生一次气吧，比如在做晚饭的时候触景生情，想：“这是我多么省吃俭用才省下来的钱，竟然被骗走了！”

”又或者躺在床上脑中充斥着“我这么相信他，他竟敢欺骗我”等想法。

但问题是，很多情况下契主即使想还钱，他也没有能力偿还。

换句话说，或许契主也欠了一屁股债，因此他也没法立刻解决钱的问题。

当然，你也不会认为你生气就可以把钱要回来，只是因为对此毫无办法才会生气罢了。

还有在你每次生气的时候，都会认为“我是因为那个人才生气的”，那么，引起你生气情绪的原因就真的一直是契主吗？

即使第一次生气的情绪是由他人而起的，但是从第二次开始情况就有所不同了，从第二次开始，你是自己在和自己生气。

契主只是骗了你一次钱，他并没有骗你第二次，但是如果你依然一而再，再而三地生气的话，那么从第二次开始就无异于自己给自己带来不必要的麻烦了。

其他大部分让你生气的事情也是同样的道理，对方只背叛了你一次，只侮辱了你一次，只是对你撒了一次谎。

但是人们却要对这“一次”周而复始地生着气，当然也存在对方让你不断生气的情况，不过我们要认识到，其实我们反复发的火儿都是因为“一次事情”。

简单概括一下，就算我们第一次发火儿是对方的过错，不过从第二次开始，就相当于“自己玩儿自己”了。

知道了这一点之后，我们也可以把一直以来理解的生气称之为“自发式生气”。

生气，一次足矣你在以后的时间里感到生气时，尤其是感到特别强烈的生气时，请你问问自己：“我是不是因为同一件事情而反复地感到生气？”

”如果说Part7的关键词是“掌控”，那么Part8的关键词就是“反复”。

如果你因为同一件事情而反复地感到生气，那么请问问自己：“我这样持续发火儿到底对谁有利？”

”当我们持续发火儿的时候，身体会出现头晕力乏、消化不良、失眠多梦等症状，有时我们会因为这些问题而吃药，甚至是去医院。

我再强调一次，越是经常发火，其寿命就越短，而且反复发火儿也容易引发交际方面的问题，许多错误也是因为一时冲动犯下的。

由生气引起的上述结果，到底对谁有利呢？

所以一旦感到生气的时候，我们有必要在心中铭记“生气，一次足矣”这句话。

一个人的妹妹被骗子骗走了所有钱财，看见妹妹因此痛苦不堪，姐姐说道：“你的心态还不如壁虎，你看，它遇到强敌或被敌害咬住时，就会把尾巴自动脱落，因为只有这样才能活命。

但是你怎么会如此愚蠢？

你要就此命丧于踩着你的生气了。

<<今天你可以不生气>>

赶快裁断你的生气吧，然后彻底忘记它，只有这样才能好好地活下去！

”

<<今天你可以不生气>>

后记

生气常备药到了该结束的时候了，简单整理一下吧。

有一些读者在读了这本书之后可能会经历比平时更多的愤怒，不过这一点并不用太担心，因为十有八九并不是因为愤怒的增加，而是由于对愤怒的认识提高所导致。

很多学医的学生刚开始也会出现这种状况，他们在学习病情时，总会感觉自己患上了相关的疾病，学习肝脏疾病时感觉自己的肝脏有病；学习消化器官时又感觉自己的消化器官有病。

这种现象主要会在人们突然将注意力集中于一点时出现。

不过大部分读者在学习书中的原理和方法时可以发现，没必要的愤怒会逐渐减少，尤其是理解了各原理之后，再加以充分的练习的话，其效果是非常显著的。

听我演讲的大部分学生在发现自己愤怒的次数确实减少之后，都会对我表示感谢。

也有愤怒在下降的过程当中反而增加的情况，不过这也是正常的，其实大部分读者会经历《图6》呈现的现象，但是重要的一点是，随着时间的移动，整体上愤怒还是会下降的。

而且重要的不只是愤怒次数的减少，随着时间的推移你会发现，即使自己发火，其强度与之前比起来也会逐渐降低，当然，变化的程度与速度取决于你对原理的理解及练习程度。

绝对，绝对，绝对不要放弃第二次世界大战中的英雄，英国首相丘吉尔曾说过一句名言：“绝对，绝对，绝对不要放弃”。

是的！

在管理自己愤怒的过程当中，遇到困难和失败也绝对不要放弃。

正如《图6》所示，你也许会在某个时候感觉愤怒不但没有减少，反而是增加了。

而有些读者经历几次这样的失败和挫折之后，就会认为愤怒管理对自己来说十分遥远的东西。

那么请你想一想，想一想那些祈祷、修炼了几年之后重新回到本来面目的人们，你能说宗教和祈祷本身是错误的吗？

这只不过是因为他们自身脆弱，以及时间太久而习以为常，因此改变的难度大一些罢了。

还有，不管你的愤怒管理有多么良好、出色，我希望你不要忘记一事实，那就是愤怒永远陪伴在我们的人生旅途当中。

正如我在前面所强调的，愤怒是人类最核心的情绪之一，而其本身也并不是坏的，不，甚至有些时候是必要的。

也就是说，愤怒管理的目的是减轻或消除不要的、具有破坏性的愤怒，而不是彻底把愤怒的感情消灭掉。

大部分家庭会准备一些药物，同样，既然愤怒时常陪伴在我们左右，那么就有必要把这本书作为常备药之后，在必要的时候拿出来学习、练习一下相关的愤怒控制原理和方法。

如果你学习书中所介绍的原理，那么不必要的愤怒将会减少，人生也可能变得更加健康、幸福、成功。

梵高因为没有老师跟随，所以一边看米勒的田园风景画，一边画收割小麦的农夫。

他在一封信中写到：“没有哪种画比画农夫还要简单的了，不过这平凡的人物又是最难画的对象，画50遍不满意就画100遍，依然不满意就继续画下去。

”愤怒管理也一样，在你学习书中各原理和方法的时候，如果发现1遍不行就学习2遍，2遍不行就3遍，3遍不行就5遍，只要持续进行下去，相信一定会有一天，你可以发现全新的自我。

幸福的外衣古代有一位大王，病入膏肓，躺在丝绸大床上。

众多太医围在其床边，讨论的结果是只有找到世界上最幸福的人的外衣，压在大王的头下，才是救活大王的唯一方法。

接到命令的侍者走遍了整座城市，翻遍了各个角落，不过找到的尽是充满忧虑的人。

正当他们打算放弃希望的时候，侍者们见到了一位小牧童，牧童正开心地放羊，唱歌。

“你幸福吗？”

”牧童回答说：“我想世界上再没有人比我更幸福了。”

”“那快把你的外衣给我！”

<<今天你可以不生气>>

”侍者大声喊到，不过牧童的回答却是“我没有外衣”。

侍者们回来告诉大王，他们找的唯一幸福的人没有外衣。

听到这奇怪的消息之后大王苦想了一会儿，告知侍者三天之内不要有任何人接近自己。

三天过后，大王命令把自己的丝绸大床和宝物全部分发给百姓。

据说，这件事之后大王就重新找回了健康和幸福。

上面的故事告诉我们，人的幸福不在于外部的丰富充裕，然而幸福更接近于穷困的牧童。

更重要的是，通常以自己为中心的人容易身患疾病、倍感不幸、异常失落，且以自己为中心的人也比较容易愤怒。

那我们怎样才能脱离愤怒的沼泽，怎样才能拥有更加健康、幸福、成功的人生呢？

当然是需要关心和爱护他人。

不仅是从心理角度上，从社会角度和精神角度去考虑，这一点也是十分值得探讨的，而这部分内容我会在下一部书中进行具体讲解。

<<今天你可以不生气>>

编辑推荐

《今天你可以不生气:让你快乐每一天的心理学智慧》编辑推荐：有关生气的14件事： 性格：生气不是表现性格的途径，它给人的感觉往往是这个人不可靠。

能力：有时候你生气了，在别人眼里就是你不行。

人生：生气是心里的事儿，是身体的事儿，不是人生的事儿。

哲学：学会哲学地看待不快乐和生气的关系。

幸福：越美好的人生越不是通途，生气只会让你变得简陋和不可一击。

犯错：人一辈子犯得所有错误，80%是因为生气而发生的。

承受力：别小看自己，每个人内心里暗藏着一种神奇的承受力。

职场：容易生气的人更容易被解雇，也更容易辞职。

这样的人也有经常换工作的倾向。

学习：容易生气的青少年更容易中断学业，最终也很难取得成功。

习惯：经常生气的人更容易吸烟，几率比不经常生气的人要高65%。

外形：越是喜欢生气的女生，特别是生闷气的女生，就越有可能肥胖。

健康：容易生气且愤怒的人更容易出现心肌梗塞或心绞痛，发病率是普通人的3倍；生气时，情绪越激动就越容易出现脑中风，几率约是平常时的2倍。

心情：不经常生气的人，约有67%的人会在早晨以愉快的心情起床。

与之相反，经常生气的人，只有33%的人才可以做到这一点。

<<今天你可以不生气>>

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>