

<<打翻的牛奶>>

图书基本信息

<<打翻的牛奶>>

内容概要

本书讲述了“愤怒”对我们的好处以及伤害，我们为什么会愤怒，如何控制自己的情绪，如何化解愤怒。

前半部分教人们认识两种愤怒，后半部分教人们驯服愤怒，获得能量。

本书为我们了解自己的情绪，控制自己情绪，改善人际关系提出了实用的建议。

<<打翻的牛奶>>

作者简介

约翰·李，美国知名的心理咨询师，著有19本畅销书，代表作《寻找心灵的归依处：一个男人迈向心理成熟的自白》。

因其20多年在愤怒管理、情商、男性研究、成瘾等领域的杰出贡献，约翰·李在全美具有超高知名度。他多次接受CNN、PBS、《新闻周刊》、《纽约时报》等世界顶级媒体的采访。

<<打翻的牛奶>>

书籍目录

第一部分 认识两种愤怒

第1章 愤怒不伤人

几乎所有人都认为愤怒会带来痛苦，其实不然。
带来痛苦的愤怒是久被压抑的愤怒，恰当表达的愤怒是一种能量，能让人们亲密无间，内心平和宁静。

第2章 伤人的是狂怒

狂怒是人们基于过去记忆的情感反应。
狂怒之下，人们会重翻旧账，掩盖了真实情感和此刻的感受。
狂怒是一种失控状态，可以摧毁一切关系。

第3章 愤怒和狂怒的真实面目

愤怒是对于当下的情感反应，而狂怒来源于我们无意识地返回过去。
特定神情、声音及话语等会引发我们返回过去。
当感到倦怠、饥饿、紧张、疾病、压力时，我们也会不自觉地逃离当下。

第4章 狂怒的幕后真凶：被动

被动是一种针对自我的狂怒，是人们对于自身、梦想、目标或成功的否定。
被动再现了我们儿时以来储存在大脑里的情感记忆，它使我们无法留在原位，做回自己。

第二部分 驯服愤怒 获得能量

第5章 迂回法：驯服愤怒，发现真我

迂回法将愤怒和狂怒分开，带我们缓和地回到过去的情感记忆中，再巧妙地带回现实，避免与他人产生冲突。
迂回法帮我们摆脱固有模式，驯服愤怒，发现真我。

第6章 愤怒的日常管理法：重返当下，释放能量

关注、共情、休息、接触与情感宣泄可以帮我们重返当下，回归自我。
通过写下来、拧东西、虚拟谈话、枕头拳击，我们可以释放压抑已久的能量，有效管理愤怒。

第7章 转化愤怒：消除狂怒，获得慈悲性自信

当我们学会将愤怒从狂怒中分离出来，并将其转化为成熟的反应，便可以抛开怒火，获得慈悲的自信，首先感染自己，再传递给他人。

第8章 终结愤怒：提高情商，拥抱快乐人生

真实地活着，就要求我们做当下的自己，感受当下的情绪。
只有接纳我们的愤怒，感受它，学会管理愤怒，才能拥有高情商，真实地生活，拥抱快乐人生。

卷后语

<<打翻的牛奶>>

章节摘录

版权页：传统方法将悲伤、孤独、恐惧、喜悦、爱等定义为基本情绪。

愤怒在这些内行人士眼中，是一种次级情绪。

然而，我的亲身体验是，愤怒是最主要的基本情绪之一。

我们不可能也不应该回避它。

杰瑞米发现妻子萨曼莎偷偷避孕了五年。

而他们曾将为人父母作为他们共同的生活目标。

在治疗中，杰瑞米多次表示，他对妻子的行为很生气。

治疗师说：“杰瑞米，我猜你不是真的想对她发那么大的火，你只是很失望，唯恐如果没有孩子，萨曼莎可能会和你分手。

”说到这里，杰瑞米半开玩笑地说，对于治疗师的说法他非常气愤，真想上去打他一拳。

他站起身走了，离开时对妻子说：“我不想坐在这里听别人品头论足！”

”杰瑞米的经历正是我们都感受过的。

愤怒是在人的身体、大脑和精神里活跃着的能量。

如果这股能量恰当地排出，不仅生气的人会感到精力倍增，其他人也不会受到伤害。

然而，如果这股生命力被隐藏、压抑、闷在心里，就会产生强烈的反弹效应和消极后果，危害到当事人和周围的所有人。

这就是为什么很多人认为愤怒完全是消极的，因为他们只看到了愤怒造成的伤害。

我问过很多我的学员，在大多数情况下，是谁让他们感到气愤。

80%~90%的人都说，他们常生自己的气。

也就是说，他们的愤怒已经内化，不仅没有从内心消失，反而因为一直压抑而变得更加强烈。

如果愤怒没有被排解，那么你很快会感到痛苦难过。

尽管悲伤和愤怒都是基本情绪，它们相伴而生，但二者大不相同，因此不能相互替代。

愤怒如泉水般流动。

一旦遇到不公正、轻蔑、误解、伤害、拒绝或诋毁，它就会被释放出来，但不会回流到身体里面，这对于内心情感和外在表现都将产生积极影响。

愤怒的力量强大，若恰当使用、适时表现，它可以帮助个人、夫妻、家庭、团体及民族走出困境，摆脱恶言相向的关系。

妇女运动正是借助了长久积蓄的愤怒，彻底改变了我们的生活。

1955年，罗莎·帕克斯（Rosa Parks）的怒火不仅拯救了自己，也让所有黑人从公共汽车尾部的黑人专区走了出来。

<<打翻的牛奶>>

媒体关注与评论

约翰·李总是能够理解重要又复杂的素材，并将其美妙地简化！

——约翰·布雷萧 超级畅销书《家庭会伤人》作者，知名心理咨询师如果你想与愤怒为友，学会如何用它疗伤，而非被它伤害，你将在此书中获得答案。

如果你想离幸福和关爱更近，在此书中也将找到线索。

——帕特里夏·洛夫 《男人最怕失败，女人最怕孤独》作者，家庭治疗与两性关系专家此书是时代佳作。

这个时代充满了紧张压力、烦躁暴怒，太多的人选择抓狂或退缩逃避，约翰恰恰为我们提供了修好关系、改善生活的转化工具。

——杰德·戴蒙 全美畅销书《躁男症候群》作者、知名心理咨询师

<<打翻的牛奶>>

编辑推荐

《打翻的牛奶:如何愤怒不伤人》：愤怒管理的突破性著作，用愤怒打造持久的好人际。
你是否认为没有愤怒，世界就会变得美好？
愤怒不是你的敌人，它可以为你修好各种关系，让又方心灵相通，亲密无间。

<<打翻的牛奶>>

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>