

<<好好出口氣>>

图书基本信息

书名：<<好好出口氣>>

13位ISBN编号：9789576937026

10位ISBN编号：9576937027

出版时间：2007-10-19

出版人：張老師文化事業股份有限公司

作者：Joann S. Peterson

译者：楊淑智

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>

## <<好好出口氣>>

### 內容概要

作者以自己的生命經驗，理出可用的憤怒管理方式，以不同的積極觀點來了解憤怒，以及如何合於界限安全的紓解怒氣。

詳述20種積極因應怒氣的方法，安全地體驗憤怒、紓解能量，帶來深層的平靜與沉澱。

以負責的態度運用憤怒建立健康的界限，亦可在人際中建立更平衡的關係。

創新提出如何幫助兒童學習表達憤怒，讓家長、老師對於兒童的教育與發展提供具體的幫助。

不僅適合心理治療、心理衛生、社會工作、護理、教育等助人專業者參考使用，更適合個人自我積極因應憤怒或負向的情緒壓力。

你對憤怒感到自在嗎？

你是否將憤怒與暴力混為一談？

你知道如何表達、展現憤怒嗎？

憤怒是一種基本而不被了解的人類經驗。

人們經常對憤怒心懷恐懼，大多是因為把憤怒與暴力混為一談；憤怒也常和指責扯上關係。當某人生氣了，就責備觸怒自己的對象，而非自行負起責任。

其實，憤怒一點也不危險。

若以負責、充滿關懷的方式表達，甚至能滋養當事人及其親友的生命。

「本書蘊含作者多年來，經由生命經驗中對憤怒、界限和安全的體會所累積的智慧，藉著具體、實際的活動來經驗內在自我，並與他人連結。

我相信讀者閱讀本書之後，不論用在專業、非專業；自己或他人；成人或小孩都能獲益良多，並帶來深刻的學習和領悟。

」

成蒂 / 呂旭立紀念文教基金會資深諮商心理師

「本書作者經由思索自己不快樂的成長經驗，再以實際的自我改善經驗，並經分享後不斷修正，理出可用的憤怒管理方式，實在比任何研究來得有意義。

本書值得推薦給親友中有憤怒情緒而長期不快樂的人。

讓我們跟著作者好好揭開自己的憤怒面紗，並設定憤怒界限吧！

」

林明傑 / 國立中正大學犯罪防治學系暨研究所副教授、諮商心理師

「本書讓我們學習了解憤怒情緒的積極意義，以及如何合於界限安全的紓解怒氣。

不僅適合心理治療、心理衛生、社會工作、護理、教育等助人專業者參考使用，更適合個人自我積極因應憤怒或負向的情緒壓力；更可學習幫助自己及子女學習好好平安出口「氣」！

」

張德聰 / 國立空中大學生活科學系副教授

## <<好好出口氣>>

### 作者簡介

瓊安·皮特森 (Joann S. Peterson)

作者在個人成長經驗和專業領域中，探索憤怒與暴力的議題已超過四十年。她探討此一議題的方式十分獨特且知名，作者也曾表明十分渴望與人分享她所研究的心得。

皮特森博士在加州和華盛頓州幫助面臨危機的家庭，尤其是輔導與家庭暴力有關的問題、寄養家庭和領養子女的安置問題、分居與失落、憂鬱症與注意力缺失症等患者。

她在美國和加拿大都與若干專業人士和機構，合作研究有關成人和兒童憤怒／暴力的介入方法。過去十九年來，皮特森博士擔任加拿大海文個人發展專業訓練學院的教育長，經常在北美、亞洲及台灣受邀演講、開課，同時發展及領導各種團體研習會。

一九九一年，瓊安·皮特森開發了「憤怒、界限與安全」工作坊，幫助人們探索憤怒和界限的問題。

有許多人參加「憤怒、界限與安全」工作坊之後，第一次感受到安全表達怒氣的熱情和能量。

本書就是集結她豐富的經驗，以及北美和東南亞成千上萬名與會學員的經驗成果。

本書自出版以來，已成為該工作領域的重要代表著作。

作者已於二〇〇七年一月九日逝世，享年七十二歲。

## <<好好出口氣>>

### 書籍目錄

導讀 李聖潔

推薦序 好好平安出口「氣」！

張德聰

推薦序 與內在憤怒野獸共處 成蒂

致謝辭

序 用負責的態度面對憤怒

前言 我們的世界陷入險境

緒論

01 憤怒 不同的視野

目前大眾對憤怒的看法

區別憤怒與暴力

02 檢視定義

建立共同的語言

憤怒

界限

暴力

積極的能量

03 探索憤怒的歷史

練習定義個人憤怒 / 暴力的前後情境

架構目前對事件的解讀與感受

與憤怒有關的信念系統

將我們的背景擺在最顯著的位置

04 憤怒的演進歷程 生命週期

追蹤發展步驟與情緒表達 嬰兒期與學步期

追蹤你覺知需求與表達的模式 成人

05 表達憤怒 暴力與非暴力選擇

介紹表達憤怒的光譜

光譜的例子 暴力與非暴力

四A法

06 表達憤怒的界限

自我定義的聲音

界限

建立界限

界限會說話

選擇與後果

間接怒氣 以被動攻擊的形式出現

壓抑怒氣 植下施暴的種子

認識暴力的諸多面向

處於暴力威脅時

07 暴力終結者

阻斷暴力

08 經歷安全的憤怒

建立安全

安全的基本原則

澄清的藝術

## <<好好出口氣>>

澄清的契約

練習安全釋放怒氣的三種方法

寫一封信

以身體表達憤怒的方式

09 二十種積極因應怒氣的方法

憤怒與能量的連結

釋放與動員能量的構想

釋放怒氣的構想

10 幫助孩子學習憤怒的議題

每天表達正面和負面的感受

11 結語

參考書目

<<好好出口氣>>

#### 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>