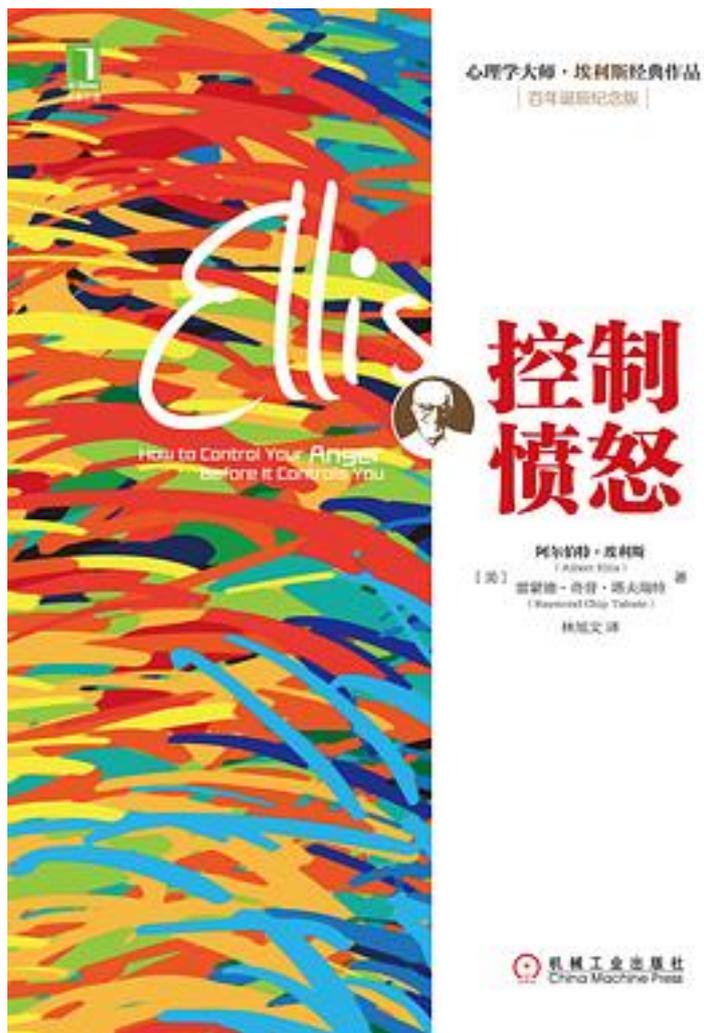


控制愤怒



[控制愤怒_下载链接1](#)

著者: (美) 阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787111448778

“不会吧，我又被堵在一个白痴司机后面？这个月最重要的会议要赶不上了。这个家伙

是怎么拿到驾照的？”

“为什么经过这么多年，我妻子还是要问这些让人无法忍受的问题？难道她不知道，我在家里需要安静吗？”

“为什么经过这么多年，我丈夫还是不愿意把袜子捡起来放到洗衣篮内，把碗放到洗涤槽内呢？难道他不知道，我也在辛苦工作，工作的时间也与他一样长吗？”

这些火药味十足的问题，是不是让你觉得很熟悉？如果是，一点都不奇怪，因为愤怒是普遍存在的。如果对愤怒情绪放任自流，它会给我们的生活带来长久的损害：破坏人际关系，失去工作，甚至导致严重的疾病。现如今，人们的压力越来越大，我们所有人都有过愤怒的行为，并经常事后后悔。有没有解决办法，既不用生气，又能坚持自己的权利？答案是一个响亮的“有”，前提是按照这本书提出的理性情绪行为疗法各个突破性的步骤来练习。

阿尔伯特·埃利斯博士和雷蒙德·奇普·塔夫瑞特博士提供了一种可靠的方法，帮助你有效处理情绪问题，并告诉你如何运用他们提出的技巧对愤怒的根源与本质有一个系统的了解。通过做一些容易掌握的练习，读者能够学会在一个困难重重的、不公平的社会相对平静地生活。运用理性情绪行为疗法，可以减少愤怒反应，有助于挑战并消除愤怒。不管在家庭生活中、工作中还是在其他方面，愤怒都会阻碍你获得成功和幸福。

作者简介:

阿尔伯特·埃利斯(Albert Ellis)

超越弗洛伊德的著名心理学家，理性情绪行为疗法之父，认知行为疗法的鼻祖。在美国和加拿大，他被公认为十大最具影响力的应用心理学家第二名（卡尔·罗杰斯第一，弗洛伊德第三）。

埃利斯创立了对咨询和治疗领域影响极大的理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy, REBT），为现代认知行为疗法的发展奠定了基础。该疗法适用范围广、实用性强、见效快，为中国心理咨询师最常用的方法，是中国心理咨询师国家资格考试必考的疗法之一。

埃利斯自哥伦比亚大学获得临床心理学博士学位，投身心理治疗工作60余年，治愈了15000多名饱受各种情绪困扰的人，并在纽约创立阿尔伯特·埃利斯理性情绪行为疗法学院。

埃利斯是精力充沛而多产的人，也是心理咨询与治疗领域内著作最丰富的作者之一。多个核心心理咨询期刊都曾刊登过埃利斯的文章，他的文章刊登次数堪称心理咨询领域之最。他一生出版了70多本书籍，其中有许多都成为长年畅销的经典，有几本著作销售量高达几百万册。

2003年，当他90岁生日的那天，他收到了多位公众知名人物的贺电，其中包括美国前总统乔治·布什、比尔·克林顿，前国务卿希拉里·克林顿。

在2007年的《今日心理学》杂志上，他被誉为“活着的最伟大的心理学家”。

他是史上最长寿的心理学家，2007年安然辞世，享年93岁，被美国媒体尊称为“心理学巨匠”。

雷蒙德·奇普·塔夫瑞特 (Raymond Chip Tafrate)

佛蒙特大学学士，霍夫斯特拉大学临床心理学专业硕士、博士。塔夫瑞特是阿尔伯特·埃利斯学会的会员，执业心理学家，目前任中康涅狄格州立大学社会学与刑事司法系助理教授。他的研究工作是评估、诊断、治疗那些受愤怒情绪困扰的人，他在这一领域的研究成果发表在多种科学杂志上。

目录: 对话大师 李孟潮专访埃利斯
阿尔伯特·埃利斯简介
前言 你能平静地应付愤怒情绪吗
第1章 愤怒情绪的惨重代价 / 1
第2章 应付愤怒情绪的五大误区 / 15
第3章 理性情绪行为疗法ABC理论 / 24
第4章 理性信念与非理性信念 / 30
第5章 如何发现非理性信念 / 36
第6章 理性情绪行为疗法的三大洞见 / 45
第7章 质疑非理性信念 / 49
第8章 控制愤怒的思维方法 / 54
第9章 控制愤怒的情绪方法 / 61
第10章 控制愤怒的行为方法 / 71
第11章 学会放松 / 91
第12章 控制愤怒的其他思维方法 / 101
第13章 控制愤怒的其他方法 / 124
第14章 接受愤怒的自己 / 146
第15章 结语 / 154
附录 理性情绪行为疗法自助表 / 156
· · · · · (收起)

[控制愤怒_下载链接1](#)

标签

心理学

情绪管理

心理

情绪

个人管理

控制愤怒

阿尔伯特·埃利斯

成长

评论

困擾人們的不是事件本身，而是對事件的評判。貌似沒被洗腦。但還是可以看看的。把別人不喜歡我就是我不好的愚蠢想法丟掉。。

离开了某个会让我常常愤怒的同事，反而觉得不太需要看这本书了...阿弥陀佛

中文里就是——对事不对人

核心要义：明白他人有权利不公正待你，且对方不会因此变成一个彻底的坏人之后，愤怒感就会减轻，变成更为积极的负面情绪：失望和沮丧了==

如此说来，那些心理医生用用探寻病人过去的方式并不可取咯。书中理论较多，例子来去也就那一个。不是很有帮助的说，看完后也觉得没什么用处。不过貌似所有的心理书都是在说要接受自己，这点应该都能运用得通。

5月开始读的当时感觉肥肠需要读一读...然后刚刚把最后五分之一很快地扫完了，觉得已经完全不需要了...我现在很难感到愤怒...而且并不是运用的僵尸对待法。PS：这是在kindle unlimited里借的书，书单太不怎么样，随便借了这本。

有不少可操作的方法，但存疑，待观察。

在理

万能A adversity B belief C consequence D dispute理论

这本书可以叫《别发火》，告诉人们“发泄愤怒，别憋着”这个常识性认知是错误的，以及如何通过情绪管理消除愤怒，把攻击性的愤怒情绪转化成和平的情绪(如失望、烦恼)，不要在盛怒之下做蠢事。最后两章total hypocrisy，碰到“是可忍孰不可忍”的情况还不许发火，过分了。

对我来说没什么用处，愤怒是情绪的一种，只要管理好你的情绪，自然无需读此书。该书适用于暴躁患者。

已购。大多数的愤怒来源于焦虑，我们首先要接纳自己，明确没有人有义务必须如何对待我们，通过肌肉放松等方式来控制愤怒。

补档

觉得还是可以的，比如建立自己反应的机制，不要试图逃避和转移注意力，“原谅可以，但不会忘记”。

也许你遇到过一些和蔼可亲、性格温和的人，他们可能天生就是“控制情绪”的高手；但可能你不是，每每遇到“不公平”的时候，经常会“发脾气”，甚至是“情绪失控”。如果有幸你已经意识到了自己的这个“毛病”，不必为其困扰和焦虑。解决问题的第一步是“认识问题”，你已经做到了。那么第二步，就是要分析问题，以及找出对策；第三步则是加以练习，以至最后去探索适合自己的解决方法。理性情绪疗法（REBT）的创始人及心理学大师---阿尔伯特·艾里斯，就在这本《控制愤怒》的书里帮你梳理“情绪”是怎么一回事儿，如何“管理”好它。其实英文书名更能贴切的表达作者的核心主题：How to control your ANGER before it controls you. 让“理性”的我们做自己的主人，而不要让情绪来主导一切。

比较浅显易懂的心理学辅助疗法读物，作者是美国犹太人，智慧确实高深莫测（但吹成超过弗洛伊德绝对是夸张，他只是位心理咨询师），尤其是前半段，对如何正确控制愤怒情绪的剖析比较到位，鞭辟入里，值得品味和学习，作者的观点是既不要压抑怒火，也不能一味进行所谓发泄疗法，而是走中间道路，运用（犹太人特有的）理智掌控个人情绪，通过强大的理性训练，有效控制愤怒，尽量不让愤怒控制自己，而是反过来驾驭愤怒，在脑海中反复确立“勃然大怒其实没卵用”的潜意识观念。说的容易做的难，但愿这书对经常歇斯底里发脾气的人有帮助吧。

我自己读的时候就很生气。这书感觉像电子器材的说明书。告诉你什么事情怎么怎么做。但是其内容却是对整个思维模式的挑战。一方面提倡去除绝对思维，另一方面提供一种唯一可行的思维模式，我觉得挺矛盾的。问题就在于，这本书所讲述的内容仅适用于主动想要改变自己思维模式的人。为这些人提供一种非常具体的思维方式。而不是深陷其中，并不觉得自己的愤怒不合理的人。问题是当你已经先验地你认识到你的愤怒不合理，你就不需要这本书。

一个以生殖器为愉悦的人写的书

不僅對憤怒，焦慮以及抑鬱，很多時候心理問題可以用此方法解決。

有人说因为智慧不够，我觉得这是根本。

[控制愤怒 下载链接1](#)

书评

首先，我觉得这本书很枯燥，作者把生活工作中简单的事情理论化了，像是学术报告，感觉不是想我这种普通人适合看的。
因此我把他的核心内容敲下来分享，希望能帮助到大家。ABCD方法
A:事件（引起你愤怒的人或事） B:信念（你对A的看法） C:情绪结果
D:质疑自己的信念（B） ...

愤怒会毁坏你工作中的人际关系，妨碍你成功。愤怒使你不能专注于重要的事情，将你的精力和注意力转移开。愤怒引起的很多后果很严重，比如失去控制，有些后果则并不明显，包括严重的情感痛苦，如抑郁、内疚、缺乏自信，妨碍人际关系。
发泄愤怒，只会导致更多的愤怒和暴力，起到...

你会常常感到愤怒吗？

愤怒是一种原始的情绪，一般在人们需求没得到满足或者感觉遭受不平等对待时出现。作为一种极具破坏力的情绪，愤怒常常会带来严重的后果，比如电视、网络上报道的各种暴力事件，归根结底，大多都源自愤怒。
所有人都有过愤怒的情绪，并且时常感到后悔，如...

这本书不怎么样，概念和逻辑不是很清晰。

然后书里确实提到了大量的克服愤怒的方法。但是我觉得这些方法在实操方面也未必有效，因为人愤怒的时候，根本就是没有办法来用这些方法。还是偏理论。
然后作者罗列了很多其他人的方法，我觉得作者就是一个综合者。罗列搜集他人的方法

...

还是有所收获的

人们常常会生气愤怒，应该做的是是平视愤怒，而不是被愤怒操控。愤怒是人们所拥有的的正常情绪而不是解决问题的有用方式。换进生活里，就是生气的时候一个人面对愤怒，而不是迁怒于人。大而可见的是生活中多得是将堆积的怒气倾斜进一个宣泄口的人，朝亲密对象大...

锻炼自信的作业有以下几项：

- 1.做几件具体的冒险的事情，比如穿一件很招摇的衣服，或者在众目睽睽下举手问一个大家可能认为很傻的问题。
- 2.冒被拒绝的风险。想几件你想要做的事情，但一旦你提出要求会被拒绝，当他们拒绝你后，坚持说服他们同意，如果还不行，迟些时候再提出这...

「踢猫效应」 百度百科这样解释：
1是指对弱于自己或者等级低于自己的对象发泄不满情绪，而产生的连锁反应。“踢猫效应”，描绘的是一种典型的坏情绪的传染。人的不满情绪和糟糕心情，一般会沿着等级和强弱组成的社会关系链条依次传递。由金字塔尖一直扩散到最底层...

[控制愤怒_下载链接1](#)