

# 超越愤怒



[超越愤怒\\_下载链接1](#)

著者: 【美】托马斯·哈宾 (Thomas J. Harbin)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-1

装帧:平装

isbn:9787115441201

研究表明，相较女性而言，男性更容易愤怒，更喜欢暴力，更不愿意面对和处理自己的情绪。《超越愤怒》作者差点因自己的愤怒毁掉自己的婚姻，最后，他改变了自己，与

妻子建立了更美好的婚姻。为了帮助更多的人，他写了这本书。

这本由擅长处理男性愤怒问题的心理学家创作的图书，将帮助因愤怒而处于痛苦中的男性做出改变，改善他们的人际关系和生活质量。为了让男性更好地认识愤怒，《超越愤怒》通过具体案例对男人的愤怒进行了阐释，总结了愤怒对家庭、友谊和事业的消极影响，并提供了有针对性的小练习，从而帮助读者控制暴力情绪，识别愤怒的出现和起因，并养成新习惯来阻止愤怒的产生。同时，阅读《超越愤怒》的女性也可以从中获得重要的应对策略，以理解和帮助身边愤怒的男性。

《超越愤怒》中的应对策略是基于作者多年来的心灵治疗经验。如果你是一位爱愤怒的男人，或者你身边有爱愤怒的男人，那么本书可以帮助你认识自己或他们，并找到情绪管理和与他人的相处之道。

作者介绍:

托马斯·哈宾 (Thomas J.

Harbin) 1981年于弗罗里达大学医学院获得心理学博士学位，随后任博士后、副研究员，并在1989年成为一位执业心理医生，他有35年从业经验，擅长处理男性的愤怒情绪，经常举办以男性愤怒为主题的讲座，是研究愤怒情绪的权威，在美国家庭治疗领域享受盛誉，曾帮助无数因愤怒而支离破碎的家庭回归正常生活。

目录:

[超越愤怒 下载链接1](#)

标签

心理学

心理咨询与治疗

心理

健康

愤怒

情绪

心理学,心理测试

## 评论

愤怒令人失败

很普通的一本书，没有什么值得让人赞叹的观点，都是老调重弹，看到百分之70后，开始跳读完剩下的，如果你有心理学基础知识，没有必要浪费时间看，不值得。不过里面些许金句让人感慨颇深。

阿斯伯格，表达困难，解读困难，易受伤害。

比《愤怒之》差，但  
因为这是暂时找到的处理男性愤怒男性情绪的一本相关书，所以601保留了。

愤怒往往来源于自卑

[超越愤怒 下载链接1](#)

## 书评

这本书读起来其实乏善足陈，搞认知而已，贝克那套清除扭曲的思维方式。理论上并无新意，实操上又含糊带过。有些句子倒是打动了我，值得记录：  
许多男人因为无法处理生活中的挫折和失意而愤怒。

愤怒与内疚、羞耻之间有一种快速、直接的关联。内疚会立刻带来愤怒，对所有人都是

...

[超越愤怒\\_下载链接1](#)