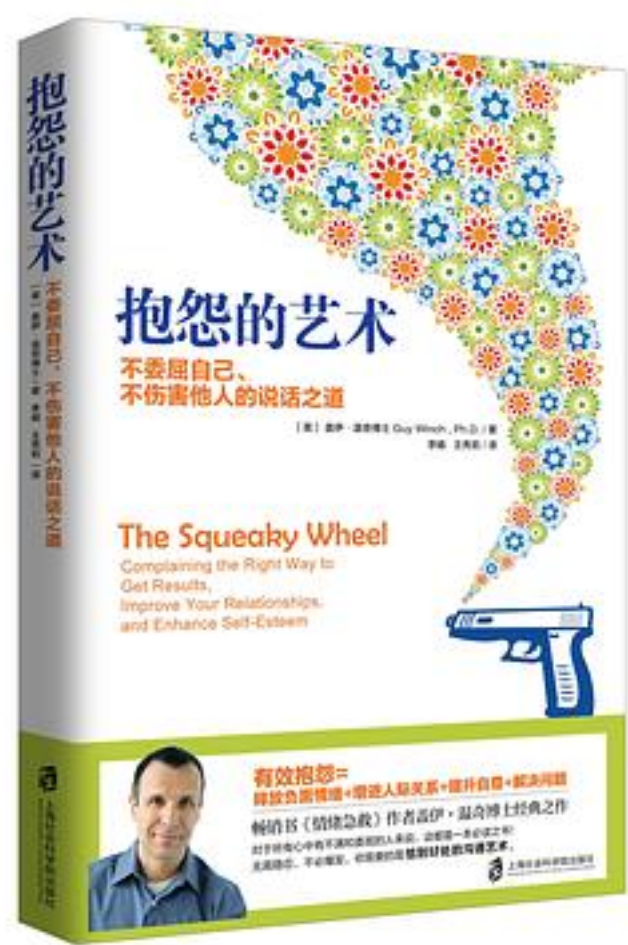


抱怨的艺术



[抱怨的艺术_下载链接1](#)

著者:〔美〕盖伊·温奇博士 (Guy Winch, Ph.D.)

出版者:上海社会科学院出版社

出版时间:2017-6

装帧:平装

isbn:9787552019360

盖伊·温奇博士 (Guy Winch , Ph.D.)

1991年获得纽约大学临床心理学博士学位，并在纽约大学医学中心完成了家庭与夫妻治疗的博士后研究，将抱怨作为一种治疗工具应用于心理治疗实践。他是研究减轻心理压力方面的专家，也是炙手可热的主持人和国际知名作家，作品《情绪急救》《抱怨的艺术》被译成20余种语言。他的演讲《为何我们都需要情绪急救》仅在TED官网就播放超过400万次，并入选最鼓舞人心的TED演讲TOP5。

作者介绍:

随着科技的进步，人们的生活的越来越便利，可是抱怨却越来越多。人们一面认定“抱怨无用”，一面却又在现实中抑制不住地抱怨连连。其实，真正的解决之道不在于压抑自我、克制抱怨，而在于积极寻找一种有效的抱怨方法，不让人反感，却又能使问题得以解决。

心理学家盖伊·温奇博士在本书中提出了诸多简单而实用的建议，帮助我们判断哪些事情值得抱怨，如何用鼓励合作的方式表达抱怨，以及如何最终解决我们的问题。他的建议本质上是一种既利己又利他的沟通术。

编辑推荐:

当你在商店遭到店员的粗鲁对待，

当伴侣不肯分担家务和教育孩子的责任，

当新买的商品出现严重质量问题，

当努力工作后没有等到承诺过的升职加薪……

与其压抑抱怨的冲动憋出内伤，不如学会抱怨的艺术有效沟通！

心理学家盖伊·温奇博士结合大量的科学研究和执业多年的临床案例，提出了关于抱怨的全新观念。抱怨绝非一无是处，相反，抱怨得当可以帮助我们解决问题，并令人心身健康。温奇博士在本书中列出了过度抱怨的误区以及不抱怨带来的种种问题，他的研究也因此被誉为十年来这一领域中最重要贡献。

目录: 致中国读者

前言 有效抱怨可以改变世界

第一章 会哭的孩子有奶吃

今天你抱怨了吗？ / 6

抱怨的黄金年代 / 9

有了委屈要说出来 / 12

情感宣泄的安全指南 / 15

抱怨是一种社交手段 / 16

不抱怨的世界更美好？ / 19

过时的投诉意见箱 / 21

是什么阻碍了我们抱怨？ / 23

不抱怨也会导致家庭不和 / 27

网络时代的抱怨 / 29

第二章 别让无效抱怨伤害你

破镜重圆情更浓 / 35

网络抱怨的黑暗面——“哥怒了” / 38

你可以做到有效抱怨 / 39

当心掉进自我实现预言的陷阱 / 40

集体性的自我实现预言 / 43
不要成为习得性无助的牺牲品 / 44
憋出来的抑郁症 / 48
谁该对问题负责？ / 50
不同态度造成巨大差异 / 52
你可以通过抱怨带来改变 / 53
第三章 抱怨疗法——让抱怨为你树立自尊
因相亲不顺利而低自尊的女性如何重拾自信？ / 60
伤不起的自尊 / 64
有效抱怨帮你挽回自尊 / 68
开口抱怨可能救人一命 / 71
不做高危D型人 / 74
究竟该抱怨什么？ / 77
不需要医生的疗法 / 80
日常抱怨疗法指南 / 84
第四章 什么时候才该抱怨？
错误抱怨惹麻烦 / 91
别让抱怨塑造你的性格 / 95
过度抱怨等于作茧自缚 / 96
你是怎么变成“可怜虫”的？ / 98
抱怨不当会如何影响你的家庭？ / 101
普遍存在的虚假投诉者 / 107
讳疾忌医？你需要抱怨出来！ / 110
别怕抱怨你的心理治疗师 / 115
抱怨是把双刃剑 / 118
第五章 一份美味抱怨的成分表
别让愤怒掌控你的抱怨 / 121
理智与情感 / 125
像禅师一样调节情感 / 126
重新建构，亲爱的，重新建构！ / 128
把抱怨做成三明治 / 130
一次只抱怨一件事 / 134
抱怨三明治的核心层 / 136
抱怨三明治的第三层 / 138
不是你的错，请说出来 / 139
影响真相的几个要素 / 140
找到投诉的正确路径 / 143
如何让陌生人乐于伸出援手 / 144
让抱怨三明治更美味的调料 / 147
第六章 亲密关系中的抱怨法则
痛苦婚姻关系中的抱怨场景 / 153
带来婚姻末日的第五位骑士 / 159
怎样用关系改良剂促进夫妻感情 / 162
不幸婚姻的终结者 / 169
如何对青少年抱怨 / 171
亲子关系中的“要求/退缩”沟通模式 / 172
维持良好沟通的“二八原则” / 174
男性间的友谊：无声胜有声 / 175
女性间的友谊：抱怨不嫌多 / 179
如何消化亲友的抱怨 / 180
第七章 搞定电话另一端的秘诀
让人抓狂的电话客服 / 189
揭开电话客服的面纱 / 192
避免化身公车站狂人的电话投诉技巧 / 194

电话客服的八个步骤 / 196
为何我们会对客服人员怒吼 / 198
重要的是相互理解 / 202
一个天堂般的电话客服中心 / 205
第八章 用抱怨改变社会
被抱怨推动的政府立法 / 215
赞美与抱怨同样重要 / 218
不要吝啬你的赞美 / 219
用抱怨拯救一棵树 / 222
发声比沉默更有力量 / 225
换一个灯泡需要投诉几次? / 228
解救被作业淹没的孩子 / 229
如何缩短在医院排队的时间? / 231
抱怨争取来的“如厕平等权” / 233
有效抱怨带来完美世界 / 234
作者说明 / 237
致谢辞 / 239
• • • • • ([收起](#))

[抱怨的艺术_下载链接1](#)

标签

心理学

情绪

自我管理

社交

沟通

成长

自我提升

生活

评论

《情绪急救》作者盖伊·温奇博士的另外一本实用之书，立足于心理学界研究成果和咨询案例，客观、全面。不像各种流行的人生导师、青年导师那样净灌输一些想当然的鸡汤，因而没有任何毒副作用。很好。

非常实用的日常生活小技巧

我们应该学会用高效的眼光看待抱怨，把它变成一件有意义的事情。

关于顾客投诉，二八原则，和三明治原则，也可以这么用，真行

在现实生活中我们少不了抱怨，但真正的抱怨是，其结果是不是得到解决。所以当我们抱怨时要选对抱怨的对象，只有抱怨的对象选择正确，抱怨才有意义。

妥协不伤害自己 真实不伤害他人 唯一的缺点太啰嗦…

推动立法

挺有用，就是有点啰嗦。

一个很好的主题。但是再次觉得自助书不好写，看着很有道理，做却未必做得到。我甚至觉得这个主题还不足以独立成本书。

有料～抱怨问题是人之常情，但如何做好统战工作，合理抱怨快速解决问题就非常讲究

了。
三国的关羽这方面问题就很大～北伐前至少要跟东吴做好基础统战阿，起码得让对方觉得将来就算又是你老刘家的天下，我的日子也是稳赚不赔的。关老爷好了，搞得对方觉得不是你死就是我活只有这个下场，那敢情咱俩谁都别赢最好。
这方面做的最好的案例感觉还是吴越王钱镠家族，问题都往更长远想，子孙后代今日都有大大的福气。

有用。就是很啰嗦。

知易行难，尤其在亲密关系中

2018.2.2

通过适当的方式抱怨，可以让自己减压得同时带来别人的帮助。不抱怨不代表没问题，甚至问题会更大。如果无效抱怨，会导致损失甚至抑郁症，所以合理的抱怨可以作为一种治疗情绪的方法。书中还介绍了亲情，友情，爱情之间的抱怨法则。
总体来说，本书内容不多，视角也不够全面和开阔。快速阅读。

总的来说，就是要1.大胆抱怨，有效的抱怨能够维持你的自我认知，能够有效解决问题
2.在抱怨前消化自己的负面情绪，对抱怨这个事情进行重新建构
3.使用“抱怨三明治”，化解你的接收方的抵抗情绪，使他们能够接受到抱怨中的有效信息，愿意为你解决问题，做出改进
4.亲密关系中，要注意负面抱怨所引起对方不满的信号，沉默和退缩很可能意味着另一人已经打算退出了

抱怨也是情绪管理的必要环节。既然无法不抱怨，那么如何更有效的抱怨？

《抱怨的艺术》用积极而客观的方式来看待抱怨。它分析了抱怨的本质和抱怨的作用，从心理学角度告诉我们那些“抱怨无用”的想法到底是怎么产生的。它颠覆了社会上普遍的“抱怨无用”论，提出了“有效抱怨”的概念——抱怨本身并没有错，伤害我们的是抱怨了却无法解决问题。这本书就是告诉了我该如何解决

书中的内容是高效沟通的具体应用。作者选择的视角非常好，提出的方法也简便易行。掌握“抱怨三明治”的制作方法（顶层中听的话语打开沟通渠道，客观确切的表达投诉

本身，积极清晰地表达诉求收尾），可以更优雅地提出诉求、更有效地维护权益！当然，要想真正受益，需要不断实践练习！

说是为“抱怨”正名，其实是提倡“有效抱怨”，把不能解决问题的抱怨转化为能解决问题的“抱怨”。
但其实提倡的就不是抱怨……而是有着正确技巧的投诉，合理的倾述和表达。
最终还是为了减少无意义的抱怨。很无聊的偷换概念。

学习有效地抱怨，愤怒并不能解决任何问题，亲密关系中对抱怨的把握，区别批评和抱怨。作者深入浅出，大量实例，可以一读。

啊，怎么说呢，有些看到的是我自己，我依旧和自己的情绪在做斗争，目前还在突破状态，情绪管理还有待提高。有些我可能自己还不愿意去承认吧……不愿意去改，是个盲区。

[抱怨的艺术_下载链接1](#)

书评

[抱怨的艺术_下载链接1](#)