

情商大师：如何快速成为一个淡定的人·息怒篇



[情商大师：如何快速成为一个淡定的人·息怒篇 下载链接1](#)

著者:[美]伯纳德·金

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-3

装帧:平装

isbn:9787559612311

愤怒情绪真的难以控制吗？愤怒，是种高度紧张的情绪，往往使人觉得不可理喻，在发怒的一瞬间，你被愤怒控制，成了它的奴隶。关键时刻无法驾驭自己的怒气，做出破坏性行为，这就是所谓的“愤怒失控症”。

心理学家的伯纳德·金也曾是愤怒失控症的受害者。他潜心研究人类的愤怒情绪20年，根植于认知行为疗法，辅以共情、习惯转移、自我分析等方式，发展出一套高情商自助练习法，将破坏性愤怒转化为健康的愤怒！

本书将彻底解决关于愤怒的两个问题：1、你愤怒和焦躁背后的原因；

2、如何驾驭你的愤怒，把破坏性愤怒转化成健康的情绪，成为一个淡定而稳健的人。

这是一堂非常有效的息怒自修课，你准备好了吗？

作者介绍:

伯纳德·金 (Bernard Golden)

美国著名心理学家、心理学教授，心理从业四十年，“愤怒失控症”概念发起人，芝加哥愤怒管理教育学校创始人。从社区精神卫生中心，到精神病医院金牌医生、大学心理教授，再到私人执业心理诊所，金博士积累了丰富的心理治疗临床实践经验，后专注于个人愤怒管理研究，运用认知行为疗法、专注技术、同理心以及自我分析等心理理论发展出一套十分有效的愤怒管理方法。

著有代表作《健康的愤怒:如何帮助儿童和青少年管理自己的愤怒情绪》《释放你的创造天赋》。

目录: 自序：其实你可以成为一个很淡定的人01

前言 01

第一部分 何谓愤怒——一种负面却必不可少的情绪

第一章 理解：非健康愤怒与健康愤怒 003

第二章 培养健康愤怒面临的挑战 020

第三章 正念与正念冥想的作用 030

第四章 自我同情的重要性 044

第二部分 运用正念与自我同情克服消极愤怒

第五章 自我同情的培养 059

第六章 对身体的留意与自我同情 071

第七章 理解愤怒的框架 086

第八章 探索愤怒产生的工具 117

第九章 对感受的专注与自我同情 134

第十章 对想法的正念与自我同情 156

第十一章 自我同情对健康愤怒的帮助 172

第三部分 通过改变对愤怒的反应改善人际关系

第十二章 正念、自我同情和同情他人 197

第十三章 自我同情与同情别人的表现 212

第十四章 全身心地投入健康愤怒练习 239

• • • • • [\(收起\)](#)

[情商大师：如何快速成为一个淡定的人·息怒篇 下载链接1](#)

标签

心理学

情商

好书，值得一读

心理

我想读这本书

新书驾到

#新书驾到

#很喜欢！希望有机会拜读！

评论

越是自己在意的敏感话题，越容易愤怒，再成熟的人也会露出孩童逻辑的马脚，闭上眼睛回顾易怒的瞬间，很多来自受过的伤害和背叛，期望的落空，竞争的挫败，威胁感波涛汹涌，快被不安全淹没了，袒露羞耻并不是一件坏事，可怕的是想用好胜心战胜它。

想读

这本书对于管理愤怒情绪的帮助挺大的，书中融合了心理学的认知行为疗法、佛学的正念等知识，还提供了不少实用的练习方法，是一本愤怒情绪自我管理的自助书。

读完这本书 我才知道还有有积极的愤怒。比如大姨妈之前就想找人干一架这种哈哈就是积极愤怒 自我同情：善待自己；发觉并尊重自己人性的弱点；正念

很有指导意义的一本书，有佛教的内涵融入其中，重要的是如何接纳自己，即便是自己的弱点，接纳与拥抱自己

正念冥想，自我观照。

越看越觉得植根于内心的宿命论调调时不时涌出占上风，性格决定命运论

有很多实操性的建议，适合反复当做工具书来阅读

很有启发 看完真的变佛系了

收获颇丰，书中的方法适用于大部分负面情绪，其中的心理剖析令人眼前一亮也很有用，好好练习，管好情绪事半功倍！

有一些观点或方法实用。但是整本书看下来，一些简单的原理所推导出来的方法讲得过于啰嗦。

至少客观科学可实践。

事例和方法的结合，可以实践，和《非暴力沟通》有异曲同工之妙，可以比较实践。自身情绪的管理第一步骤是观察，再去感受自我，评估，反思。所以不要急于做出自己下意识的行为，比如收到情感伤害立即反击。

情商大师，做自己情绪的主宰者，迎接快乐简单的人生。

控制好自己情绪有时候也想需要方法的

情商真的是门学问，好好读读吧，让你做人处事都有分寸

讲你如何淡定处世，是一本好书值得去读

不得不说真的是本好书，你的情商决定了你的为人处世。

里面有很多值得学习值得思考的问题，值得一读

一本非常实用的情绪管理书籍

[情商大师：如何快速成为一个淡定的人·息怒篇_下载链接1](#)

书评

准备打个书架，找到家具定制的厂家，厂家答应一定能达到我的满意，设计师量完尺寸，选好书架款式之后，我就一直期待，一个多月之后，告知我可以安装了，我是真兴奋，没想到，安装完，我所有的欢喜都变成了愤怒。愤怒一，厂家私自修改了我的设计方案，竟然没告知我。愤怒二，放...

我们与别人及世界和平共处的能力很大程度上取决于我们与自己和平共处的能力。

——一行禅师

回想一下，你是否有过这样的经历：因为一件小事和同学或同事意见不合发生了争执，或因为女朋友和陌生男子多说了两句话就言辞激烈地指责她，抑或因为子女在学校犯了错总不让自己省心批...

如何成为一个淡定的人

生而为人我们与生俱来都有着：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。然而对于怒，对于自己愤怒情绪的控制很多人都做得差强人意。在现实生活里众多人因为没有控制好自己的愤怒，使得自己和周围的人陷入窘境，甚至给自己的生活和工作带来麻烦。然而如何成为一个淡定...

当我们的口头禅变成淡定、淡定，恰好说明每个人都不淡定了。不淡定，谈何幸福感？愤怒到底对我们的生活有什么影响？工作中，面对不讲理的上司或推卸责任的同事，你是不是很难压住熊熊怒火？生活中，面对懒散邋遢的另一半或哭闹的孩子，你是不是分分钟怒发冲冠？这个时候，如果...

在高速运转的社会下，社会中的每一个人似乎都被拧紧的发条高速运转，所以在面临着生活中的突变或者学习和工作中的重压时，就经常会表现为很难控制住自己的情绪，变得暴躁和易怒。而《情商大师》（息怒篇）就是这样一本帮助我们摆脱暴躁易怒等坏情绪影响，以积极乐观的心态面对...

《情商大师》是一本心理学的书，主要是教人们如何化解情绪、克服愤怒的心理类科普书，作者本身是心理治疗领域一位著名教授，对于如何克服愤怒积累了丰富的经验。读这本书，对于如何处理情绪有很大帮助。
人一生会产生很多种情绪，正面的有快乐、兴奋、喜悦等等，负面的有悲伤、...

之前在朋友圈看到一条新闻，至今还印象深刻，一个司机把车堵在小区入口，后面的司机无法进入，就下车踹了前车一脚，前者下车理论，后者当场开车撞死了他，因为愤怒，两个家庭都被毁掉了，还有大家常说的路怒症，在行驶中互相超车、飙车，进行到最

后甚至停车干仗，经常能在各种...

你控制得了你自己的愤怒情绪吗？反正我很多时候是不太能。尤其当遇到的这个事情碰触到了我的底线的时候，多数时候我都是要发飙的。直到我看了一篇报道里面关于人生气的时候身体里面分泌的物质能毒死一头奶牛的时候，被吓到了。人是情感丰富的动物，之所以和动物有差异，...

[情商大师：如何快速成为一个淡定的人·息怒篇_下载链接1](#)