

你不爽，為什麼不明說？



[你不爽，為什麼不明說？](#) [\[下载链接1\]](#)

著者:安卓雅. 布蘭特

出版者:橡實文化

出版时间:2019-1-3

装帧:

isbn:9789579001847

認識人際冷憤怒，化解情緒的「被動式攻擊」

23個練習，化虛假為真實，練習精準表達不滿與憤怒！

「被動式攻擊」是潛藏在所有人類關係中，一直無以名狀的議題。無論在家庭、職場、關係、交友圈裡，它的存在令人不舒服，卻又不知該如何回應。

「被動式攻擊」的行為，從生悶氣、不理不睬、冷戰、消極不配合、擺爛，到開玩笑似的調侃、指桑罵槐、意有所指的諷刺等等，不一而足。

「被動式攻擊」是一種心理應對機制，當人覺得自己無能為力，或害怕爆發衝突時，就會以這種表面和氣卻拐彎抹角的方式，來表達內心的訴求與「隱藏的憤怒」。

臨床專研「憤怒管理」逾二十年的安卓雅醫師，在本書中，賦予「被動式攻擊」清楚的定義，並指出「被動式攻擊」的種種特徵，最終提出八個自我轉化的金鑰，帶領讀者一步步將「被動式攻擊」轉為有效的溝通，幫助我們突破關係的僵局。

【你是「被動式攻擊者」嗎？】

- 有人值得或渴望受到讚美時，不願給予對方應得的好評？
- 把拒人於千里之外當成報復的方式？
- 暗中耍一些搞破壞的小動作？
- 在討論重要事項時，以「都可以」、「無所謂」、「隨便你」作為回應？
- 總是有意無意地批評、貶低或傷害他人的自尊？
- 喜歡扮白臉當好人，很少說「不」（或總是說「好」）？

【如何應對「被動式攻擊者」？】

- 把你的原則界定清楚，然後堅守你的原則
- 不要在氣頭上進行談話，等雙方的情緒過去了再說
- 說清楚你期待對方怎麼做，也評估對方做得到、做不到什麼
- 做好強制執行的準備（視情況改變規則只會讓被動式攻擊者更無所適從）
- 明確表達你不高興的是什麼，以及不高興的原因
- 讓對方明白，設定界線是為了更長遠的關係品質

【自我轉化的八把金鑰】

金鑰一：正視壓抑的憤怒

金鑰二：釐清情緒底下的思維

金鑰三：傾聽身體的訊息

金鑰四：設下情緒的人我界線

金鑰五：明確而堅定的溝通

金鑰六：容許建設性的衝突

金鑰七：擬定具體改變計劃

金鑰八：不再姑息被動式攻擊

專業推薦

胡展誥／諮商心理師

海苔熊／科普心理作家

陳志恆／諮商心理師、作家

好評推薦

「看到這本書，我笑了出來，哈！這正是我自己很需要看的書，因為我就是個害怕衝突的人呀！」——陳志恆，諮商心理師，《受傷的孩子和壞掉的大人》作者

「我很喜歡這本書，尤其是後面的情緒表格，還有圓圈解決法。這本書具體講出一些可操作的方法，也提供一種換位思考——反省自己的觀點、造成的影響等等，我覺得相較於只是一昧的要我們切出界線，這更符合我們華人的思維。」——海苔熊，科普心理作家

「被動式攻擊行為對公私領域的人際關係都有危害，這本清楚、實用的指南處理的就是這個令人萬分沮喪的問題6868不懷好意的被動式攻擊，成了暗藏在老問題背後的病根，導致根深柢固、永遠無解的僵局。布蘭特醫師發揮她的專業，提供了因應的策略。我誠心推薦這本書。」——黛安娜. 舒爾曼博士 (Diana Shulman)，高特曼婚姻治療合格諮詢師 (Gottman Couples Therapist)

「安卓雅. 布蘭特醫師的傑作清楚解析被動式攻擊行為，究其根本原因和立即直接的導火線。她透過生動的案例與練習，教讀者以堅定果決的柔性溝通取代挑釁和疏遠的行為，為你最重要的人際關係帶來拉近距離、相親相愛的果實。」——詹姆斯. 高德弗契特博士 (James Gottfurcht, PhD)，金錢心理諮詢中心院長 (President of Psychology of Money Consultants)

作者介绍：

安卓雅. 布蘭特 博士 (Andrea Brandt)

美國知名婚姻家庭治療師 (MFT) 、心理治療師，研究「憤怒管理」領域逾二十年的先驅者，致力於教導大眾覺察並健康地表達自己的情緒，並融合了正念的實踐。發表文章散見《洛杉磯時報》和《親子教養雜誌》 (Parenting Magazine) ，著有《你不爽，為什麼不明說？》、《正念的老後》 (Mindful Aging) 等書。

目录: 【代序】無所不在的「被動式攻擊」
【前言】表面上說沒事，其實心裡很有事

第一章 正視壓抑的憤怒
第二章 聲清情緒底下的思維
第三章 傾聽身體的訊息
第四章 設下情緒的人我界線
第五章 明確而堅定的溝通
第六章 容許建設性的衝突
第七章 擬定具體改變計劃
第八章 不再姑息被動式攻擊
結語

【23個練習索引】

練習1：傾聽憤怒的聲音
練習2：撰寫憤怒日記
練習3：探究你處理憤怒的方式源自何處
練習4：找出你最主要的憤怒徵兆
練習5：檢視你對被動式攻擊者的反應
練習6：重訪關鍵的童年經驗
練習7：把話說開
練習8：改變思考模式
練習9：釐清事情的情況
練習10：探索上一次生氣的原因和反應
練習11：辨識你的需求並滿足旁人的需求
練習12：正念靜心
練習13：觀察身體的知覺感受
練習14：承認並表達你的感受
練習15：設下身體的界線
練習16：設下情緒的界線
練習17：學習同理
練習18：你所面臨的衝突是否關乎過去？
練習19：你的正念有多強？
練習20：透過書寫發現自我
練習21：你欣賞的特質
練習22：找回你的本質
練習23：認清你的盲點
• • • • • (收起)

[你不爽，為什麼不明說？](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

焦虑症

心理咨询

抑郁症

心理

梦

心理测试

强迫症

评论

适合被动型攻击人格。如果你想要维持良好的人际关系同时又不委屈自己，这本书指明了方向和方法。值得一看！

愤怒是朋友。

被动式攻击人格，普遍存在

你不爽，為什麼不明說？ [_下载链接1_](#)

书评

你不爽，為什麼不明說？ [_下载链接1_](#)