

愤怒，爱的另一面



[愤怒，爱的另一面 下载链接1](#)

著者:[美] 盖瑞·查普曼

出版者:世界知识出版社

出版时间:2009年1月

装帧:平装

isbn:9787501234608

学会理性应对愤怒是迈向成熟的一个飞跃。有很多问题都是由于被误解的和未妥善处理的愤怒造成的。有什么正当的表达愤怒的方式吗？《圣经》对此有何教导呢？愤怒也是件“好”事吗？

情感大师盖瑞·查普曼博士用专业的人类学知识和多年的辅导经验，帮助读者正确认识愤怒，学会怎样应对自己或其他人的愤怒，将自己的愤怒顺服在基督的主权下，从圣洁的上帝那里学习到愤怒的起源及其目的，修复与他人的关系，实现上帝在你身上的美好

旨意。

本书将帮助读者：

- 如何正确看待愤怒；如何辨别“坏”的愤怒和“好”的愤怒；
- 如何以愤怒为动力，寻求积极的改变；
- 如何释放长久积压的怨气；
- 如何教导孩子处理愤怒。

作者介绍:

盖瑞·查普曼博士，享誉全球的情感辅导专家。拥有三十多年的辅导经验，改变了成千上万人的生活。

他还是一位畅销书作者。《爱的五种语言》荣登《纽约时报》（New York Times）畅销书排行榜。他还著有《道歉的五种语言》、《儿童爱之语》等书。

演说家。他经常到世界各地发表演讲，他主持的广播节目在100多家广播电台播出。

目录: 引言 这个愤怒的世界／1
第一章 愤怒从何而来／5
第二章 愤怒的益处／15
第三章 正当的愤怒／21
第四章 扭曲的愤怒，39
第五章 如何应对“坏愤怒”／49
第六章 乱发脾气与压抑愤怒／61
第七章 积压多年的愤怒／75
第八章 不如原谅吧／89
第九章 当你对配偶感到愤怒时／101
第十章 帮助孩子处理愤怒／111
第十一章 当你对上帝感到愤怒时／127
第十二章 “我生我自己的气!”／137
第十三章 当你面对发怒的人／149
后记／161
致谢／163
讨论指南／165
· · · · · (收起)

[愤怒，爱的另一面 下载链接1](#)

标签

心理学

爱

沟通

心理

愤怒

信仰

情绪管理

基督教

评论

压抑愤怒憋成内伤好可怕！教导孩子如何积极地处理愤怒，可算是为人父母最重要的责任之一，但是做父母的只有在学会了以更健康的方式处理自己的愤怒时，才能更好地教导孩子去处理他们的愤怒。托付于上帝的太多了，减半星到三颗半吧。

非常重要的一点，愤怒，不可憋着，要想办法发泄

学习用圣经的原则来看待和处理愤怒，将爱表达出来。

唯有建立在爱的基础上，愤怒才带来积极的作用。

前面一小半还马马虎虎，后面几乎所有的建议都是“把愤怒交给上帝”“把得罪你的人交给上帝”“把惩罚交给上帝，不要想着自己去报仇”……就觉得很扯了，更加愤怒了！

实用性极强。

底层是基于基督教的教义，本书推荐的最核心的解决方法是你向上帝表露自己的心声和痛苦，请求他的原谅。也有一些适合非宗教人士处理愤怒的方法可以借鉴

= =

这里面上帝太多

还可以的一本小书

一页纸能讲明白的事儿 您写了一本书啊。。。

愤怒与头发
有一位老师问一群六岁的小朋友：“到现在为止，你们所学到的最重要的真理是什么呢？一个小女孩儿回答道：“妈妈生爸爸气的时候，千万别让她给你梳头发。”

蒋佩蓉推荐的，里面的一些观点很棒，只是，由于文化的差异有些地方理解不来。总体说，还是不错的书

内容就跟美国片那种互助小组一样。。我完全不相信愤怒可以靠理智解决，就是性格和童年教育的问题

去识别自己的愤怒是正当愤怒还是扭曲愤怒。
如何去处理愤怒。如何去面对愤怒的人。

简单，实用，有用！宗教和例子部分大致浏览，不过脑。

很有帮助

说实话，情绪的控制并不是总是那么有效，保持理智真的很难

喜欢查普曼的书！

一半理论，另一半传教。

[愤怒，爱的另一面_下载链接1](#)

书评

这是一本基于基督教义的情绪管理书籍，我不是一个基督徒，但我实在非常想解决我的愤怒问题，所以我还是非常认真地读完了它，并且写了读书笔记。
我最大的收获是，它告诉我，愤怒是正常的，是被上帝所允许的，就连上帝自己也会愤怒。这极大的缓解了我对我的愤怒情绪的愤怒。 ...

[愤怒，爱的另一面_下载链接1](#)