

不愤怒的世界



[不愤怒的世界_下载链接1](#)

著者:[美]罗伯特·亚伦

出版者:东方出版社

出版时间:2009-6

装帧:平装

isbn:9787506035132

《不愤怒的世界》将教导你学会用建设性的方式来表达自己的需求，并且让这些需求获

得满足。只要你有心打破愤怒在你身上和你家族中的恶性循环，你就能发现你愤怒的起因，并找出更有效的方式来满足你的主要需求。

愤怒，人性中最黑暗、令人坐立不安的负面情绪。一旦我们的生活受它所控制 and 影响，它将会伤害到我们的健康、破坏我们和亲人的关系，让我们更难得到幸福、健康的生活。

亚伦博士研究愤怒将近30年，他在临床经验中见识过愤怒的种种表现方式，也看到了愤怒如何成为一种负面遗产，从父亲传给儿子，或者从母亲传给女儿。他指出愤怒的根源，并描述过多的愤怒会对身心造成什么伤害。因此，他研究并实践出一套对策与工具，协助那些经常动怒的人控制心中的熊熊怒火。

为了你自己着想，也为了你所爱的人着想，你都应该学习克服愤怒，让这个在家族中代代相传的恶性循环能够画上句号。

强力推荐：英文原版《不愤怒的世界》火热发售

作者介绍:

罗伯特·亚伦（Robert Allan）愤怒管理方面的顶尖专家，尤其擅长透过愤怒管理来降低冠状动脉心脏病的罹患率。在纽约—长老会医院／康奈尔大学韦尔医学中心（New York—Presbyterian Hospital／Weill Cornell Medical Center）担任心理学临床助理教授，在过去15年间经常就愤怒与压力等议题向媒体发表观点。于2002年获颁临床健康心理学界的大奖——提摩西杰夫瑞奖（Timothy A. Jeffrey Award）。

目录:

[不愤怒的世界_下载链接1](#)

标签

心理学

情绪管理

不愤怒的世界

情绪

心理

成长

遗传

愤怒

评论

情绪管理的佳作，辨识诱饵，了解需求，满足需求是脱离愤怒的三步法，科学认识愤怒，勤加练习管理情绪，好运伴随。

这本书 很受用。

搞笑啊 不要排比了

还可以

人没有一个器官是可以储存愤怒的，只要你控制自己不去想起，就可以不难受～--实践中

心理自助类的书籍怎么读都无感……

我自己一定要好好学学，还要给我父母~~

可以学着修行的书。

书看不完了我还在看杂书有没有，看完这本不翻杂书了

but i'm angryyyyyyyyyy!!! Aaaarrrgggggghhhhhh!

道理简单，操作实用！略啰嗦……

读完了，很有用的情绪控制方法，强烈推荐给身边情绪波动较大的朋友。

准备让我爹看看

我还是很愤怒好吗！！！！！！ 看我的叹号

据说是畅销书，没啥特别

有些观点不敢苟同。。。

学会避开诱饵，认清需求，满足需求。反映、抽离、中场休息都是可以一试的办法。努力做到心态的平和与心境的澄明。

全书把别人愤怒的原因归结于对愤怒的错误理解上，偏颇了。分析原因篇幅过多，建议不够。

“棍棒与石头可以让我们的骨头碎掉，愤怒则可能让我们心碎”

读了有用

[不愤怒的世界_下载链接1](#)

书评

愤怒与应激状态

在战斗或逃跑反应所引起的过度激发状态底下，我们是处于一种警戒状态，因此会特别留意危险的存在，很多平日里看起来没什么大不了的的东西，此时在我们眼中都可能成为威胁。就生理上而言，敏感度的提高是合理的，因为它可以让我们更加警戒（毕竟，刚刚那只老虎此...

书不厚，拖了几个月才读完。以至于后面的看完，前面的内容早已经忘记了，不过无所谓，我一直有这么一个观点，一部书里面的资源你未必要全部获取，拿你需要的就是了。
这部书分两点，一点分析愤怒这一情绪如何产生，后半部分教你如何解决它。对于大多数人，我们需...

我很欣赏沉思录里的这句话：“好的生活是内心平静的生活。幸福只能在内心找到。”也曾把这句话记下来，写进博客标题里。人如果能达到心平气和的状态，能够保持内心的平静，我想这样的人生也便是一种被称之为幸福的生活状态了吧。
《不愤怒的世界》这本书讲的是家庭教育，愤怒...

[不愤怒的世界 下载链接1](#)