

# 干嘛那么气!-管理怒气有妙方



[干嘛那么气!-管理怒气有妙方 下载链接1](#)

著者:佐藤綾子

出版者:遠流出版事業股份有限公司

出版时间:2006-10-1

装帧:平装

isbn:9789573258995

你平常都是怎樣生氣的？是悶不吭聲、怒目橫眉、嘲諷謾罵還是訴諸暴力？以上的反應和做法對你並沒有好處，但是生活之中難免會遇到令人動肝火的情況，到底該怎麼處理才得當呢？

引發怒氣的原因有質疑不當行為的正當之怒，有需求無法得到滿足的挫折之怒，有攸關社會正義的必要之怒，也有遭遇慘事而發的深沉悲哀之怒。既然壞情緒無法避免，忍氣又有害無益，不如學會如何適切地紓發怒氣、表達不滿，讓這股負向的能量轉而發揮正面的功能。

透過了解自己的性格類型，分析引發忿怒的真正原因，要管理怒氣其實有簡單方法。只要掌握書中的說明，熟悉控制怒氣與表達怒氣的十五種方法，勤加模擬練習，既不用憋了一肚子氣，也不須因為控制不了情緒而傷及無辜，你可以當個生氣達人。

作者介绍:

佐藤綾子

表現學・心理學博士。生於日本長野縣，信州大學教育學院畢業，上智大學研究所文學研究系及紐約大學研究所畢業，上智大學博士後期課程修畢。目前任日本大學藝術學院研究所教授、財團法人表現教育協會〈國際表現學會〉理事長、國際表現學研究所代表，並主持「佐藤綾子表現學講座」，為日本表現學翹楚。身兼多家企業顧問，頗受財政界支持，對於社會人士的「表現教育」相當投入。

著作有《培植不扁人的心！》《元氣心理學》等超過一百三十本書。

目录:

[干嘛那么气!-管理怒气有妙方](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[干嘛那么气!-管理怒气有妙方](#) [下载链接1](#)

书评

[干嘛那么气!-管理怒气有妙方](#) [下载链接1](#)