

# The Dance of Anger

MORE THAN 3 MILLION COPIES SOLD



## The Dance of **ANGER**

---

A WOMAN'S GUIDE TO  
CHANGING THE PATTERNS OF  
INTIMATE RELATIONSHIPS

---

*Harriet Lerner, Ph.D.*

• WITH A NEW INTRODUCTION BY THE AUTHOR •

[The Dance of Anger\\_ 下载链接1](#)

著者:Lerner, Harriet Goldhor

出版者:

出版时间:1999-3

装帧:

isbn:9780722536230

A fresh new jacket design brings this classic self-help guide up to date for a contemporary readership. One of the forerunners to today's pop psych market along with Women Who Love Too Much, this multimillion bestseller shows us how anger affects women's relationships and explains how to turn this often destructive force into a constructive one. For many women, anger is a destructive force that perpetuates all the harmful dynamics of their most intimate relationships. This classic, inspirational book from internationally respected feminist psychologist Harriet Lerner explores the ways in which anger can lead into a destructive 'dance' within women's relationships- permanent fighting with your nearest and dearest, distancing yourself through silence or blaming others for the failure of your relationships. Practical and accessible, this book also shows women how the destructive 'dance of anger' can be turned into a constructive force- women should neither suppress their anger nor vent it through aggression, but learn focussed ways to deal with it to find the best solution for all concerned. Focussing largely on family relationships, the book shows women how to deal with many different relationship issues. The book has meaning for all women, regardless of age, background or experience. Harriet Lerner provides the reader with the insights and practical skills to stop behaving in the old predictable ways and to begin to use anger to establish a more positive approach to significant relationships.

作者介绍:

哈丽特·勒纳

(Harriet Lerner, PhD)

哈丽特·勒纳博士是美国最受尊敬的女性心理学家之一。她以女性心理与家庭关系方面的研究见长，拥有Menninger诊所30余年的心理治疗和家庭治疗经验。

其经典著作《愤怒之舞》已在美国畅销30余年。勒纳博士帮助数百万读者找到自我，赋予了女性重塑生活的建设性力量。作品累计销量已逾300万册，并被翻译成30多种语言。

目录:

[The Dance of Anger\\_下载链接1](#)

标签

评论

## 书评

我和王先生05年高中时期认识，12年恋爱，16年结婚，中间还经历了2年异地恋.从认识到恋爱，再到结婚，将近有十几年了。这期间发生过无数次争吵，掉过无数滴眼泪，摔过很多副碗筷，想过无数次分开，我表达愤怒的方式，也从王先生眼里“听话的小绵羊”变成现在的“母老虎”。我暗...

-----  
我不是个好脾气的姑娘，这是我长大以后才知道的事情。儿时的记忆早就模糊得连影子都看不到，却在大人们每一次家常唠嗑中变得更加清晰。原来我在很小的时候就是个得理不饶人的坏脾气姑娘。舅妈最常念叨的是，小时候我和年幼的弟弟一起在床上蹦着玩。蹦着挺开心的，弟弟一...

-----  
我看过很多心理学方面的书，但针对某一种情绪展开详解的这是第一本。愤怒是一种情绪，我们生活的各种关系中每个人都不可避免的会有愤怒的情绪，毫无疑问它常常会让我们的生活变得很糟糕。没有谁愿意拥有这样的情绪，我们或是选择隐忍，或是习惯性的发泄，但我们很少真正意义上...

-----  
1.这本书写的很好，举重若轻，我读了一遍之后，仿佛捅破了我最近一直在顾虑的窗户纸，看到了正确的方向。  
2.与其说这是一本关于“愤怒”的书，不如说这是一本关于“自我”的书。不能恰当的表达愤怒，不能正视愤怒背后的真实心情，是因为没有“明确的自我”。明确的自我指的是被...

-----  
随着年龄的增长，心态变得越来越平和，也越来越喜欢回忆往事。在回味过往的过程中，开始静下心来，认真地思索自己生命中曾经拥有过的快乐、幸福、愤怒、悲伤等情绪，以及由于年轻、意气用事、不懂得控制情绪而犯下的种种错误。渐渐地喜欢上心理类读物，并且在一系列此类优秀作...

-----

-----  
是什么阻碍了芭芭拉的明确表达？为什么我们当中的很多人最终成为了好斗者和抱怨者，而没能明确我们的问题与决定，没能明确我们的立场？不，女性并没有隐含的受虐狂的倾向，不会甘愿成为牺牲品，低人一等。恰恰相反，坐在婚姻翘翘板底端的女性积累了大量的愤怒，这种愤怒与她的...

-----  
字面上看是关于愤怒的情绪处理书，其实是关于人际关系边界建立的指导类书。以非常具体的例子，对话，教给我们如何在愤怒来临的时候察觉愤怒，并以柔性的，不断要求的方式申明自己的边界。书中举了很多原生家庭成员之间关系处理的例子，可直接照搬到生活中，非常实用。对我帮助...

-----  
江山/文  
总有那么一本书适合我，或者最近的心情，也谢谢风君一直的抬爱，让我读到了那么多表现生活的喜怒哀乐的书。也许每个词都无法表达来自内心的感受，每一种情绪都无法用最合情的解释来展现生活与工作的态度。但那种看似无形的情绪却总在牵绊着我们的行动以及未来发展的方...

-----  
《愤怒之舞》  
这是一本关于愤怒的书，而且是关于女人愤怒的书，每个人都经历过愤怒，但是我们每个人都不喜欢愤怒，都不想让自己愤怒。那么作为一种心理现象，愤怒肯定也有自己存在的价值和理由。愤怒是一个警示，一种信号，告诉我们，引起我们的注意，愤怒是在传达某种信...

-----  
I truly appreciate the insights this book provided me with, even though it's been more than 30 years since its genesis and the gender role assumptions bear the marks of time. Ultimately, the only person responsible for our happiness and equilibrium is no o...

-----  
我不可能先去修复和父母的关系。准确地说，是继父和母亲。我没那个闲情逸致。我去做咨询，特逗，咨询师说你回去尝试抱抱你妈。我觉得这对我来说简直太困难了，我就换了。下一个一直跟我说我可以独立我又很烦。再下个因为她家里人生病了，终止咨询了。倒是有和我讲说再找她...

-----  
当我们想愤怒时，我们要保持沉默,或者流眼泪,责怪自己,感到受了“伤害”;要是的确已经感受到了愤怒,我们应该把它藏在心里,避免面对面的冲突。但这样一来,我们不仅隐藏了愤怒,也隐藏了自己真正的想法和感受。我们不愿清晰地表达自己,害怕这种坦白会让

对方不高兴,害怕暴露彼此的...

-----  
每个人都会愤怒，有时或许自己都不知道为什么愤怒，事后才知道原因，有的或者根本不去想。知道原因，并加以改正自己，想必愤怒都会减少。  
生活中有很多父母总是在嘴边叮嘱注意这个注意那个，然而孩子不听，为什么，因为没有意识到这句话对我有什么影响，没什么影响我就可以...

-----  
**【好书推荐】** 强烈推荐给女性朋友  
愤怒作为重要的情绪符号，怎样合理的发泄，成为了每一个因为不懂如何控制愤怒和不懂如何处理因愤怒的造成不良后果的人都想学习的一门知识。  
本书里面通过具体的生活案例分析也给出了沟通的方式方法，告诉大家如何在愤怒的情绪里向内观察自己， ...

-----  
借这本书正好反思了一下自己在处理愤怒中的问题。很喜欢从别处看到的一句话  
“生活是正着去生活，却是倒着去理解” 让我很受益的几个观点： 1.  
功能不足-功能过度：如果妻子变得日益虚弱，柔弱，顺从，即变成功能失调的一方，她的丈夫会在相应的程度上克制自身的这些特质。妻子...

-----  
[The Dance of Anger\\_下载链接1](#)