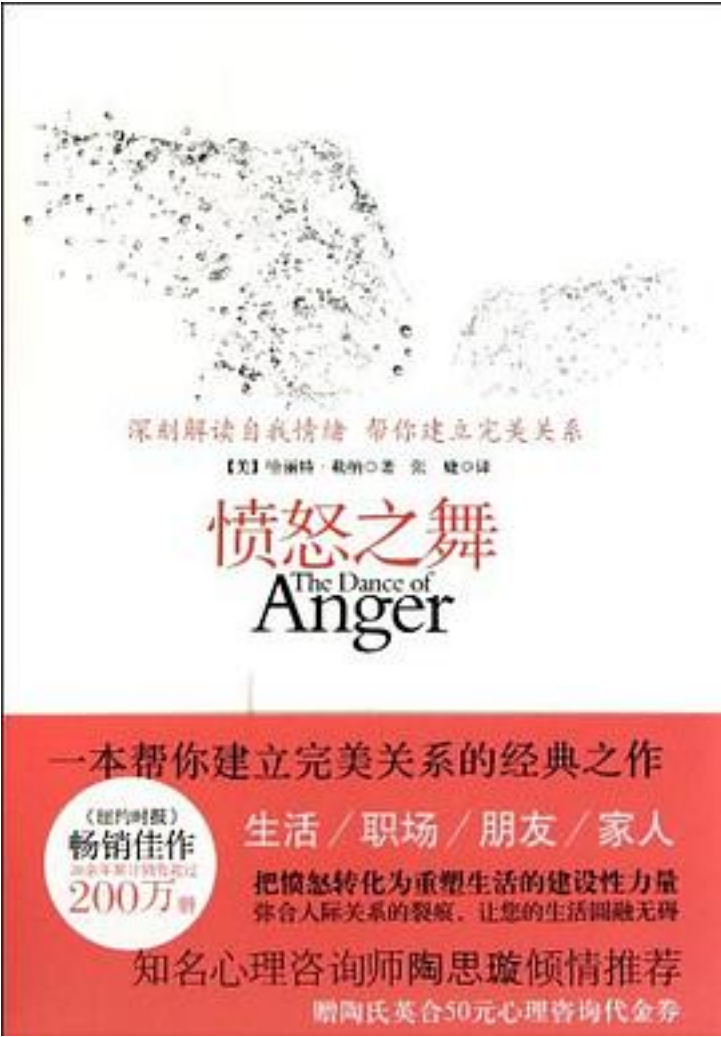


愤怒之舞



[愤怒之舞_下载链接1](#)

著者:[美]哈丽特·勒纳

出版者:中国城市出版社

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787507424119

《愤怒之舞》内容简介：“愤怒是一种信号，应当引起注意。”哈丽特·勒纳博士在她

那改变了数百万读者生活的经典著作中这样写道。虽然愤怒应当得到我们的重视与尊重，但很多人仍然在压抑自己的愤怒，全盘否定愤怒的情绪，或是以令自己刚到无助与软弱的方式发泄愤怒。在这本动人的极其智慧的书中，勒纳博士教授我们去鉴别愤怒的真正源头，把愤怒当做是产生持久改变的有力工具。例证与理论的完美配合，带你原理无意义的争吵与周旋，引来崭新的自我和愉悦的关系。

作者介绍:

哈丽特·勒纳博士是美国最受人们敬爱的女性心理学家之一。她以女性心理与家庭关系方面的工作见长，已经在门宁各诊所当了20多年的心理学家和家庭治疗师，写过很多畅销书。她和丈夫生活在美国堪萨斯州的劳伦斯，家中有两个儿子。《愤怒之舞》是在美国畅销20余年的经典之笔。20年来，勒纳博士帮助数百万读者学会了如何把愤怒转化为重塑各自生活的建设性力量。作品累计销量已经逾越200万册，并被翻译成30多种语言。

目录: 让愤怒以美丽的姿态翩跹起舞

二十周年纪念版序

1 愤怒的挑战

2 旧行为、新行为与对抗行为

3 夫妻间的圆圈舞

——愤怒时，毫无进展

4 因棘手的母亲而愤怒

——玛吉的故事

5 把愤怒当作路引

——明确自我之路

6 上下代之间

——凯蒂和她年迈的父亲

7 谁该对什么负责

——最难解的愤怒问题

8 再三思量

· · · · · (收起)

[愤怒之舞_下载链接1](#)

标签

心理学

情绪管理

自我完善

心理

愤怒之舞

生活

灵修灵性

灵修

评论

对我来说是用的技巧是：当你对一件事或者一个人的某种行为心存不满的时候，要平静、理性并且坚定地提出自己的要求，即使这样会让人觉得你是一个自私的人也要这样做，还要将自己的要求具体化。如果和一个人有矛盾，要单独和他解决矛盾、不要拿第三方作掩护，所谓单挑。最后，可以画一张家庭成员的图谱，理清成员间的关系、弄清他们人生过程的细节，这样会帮助你理解某一家庭成员在某一个时段产生的情绪问题的根源。按书中的话说就是：孩子们是承载器，会承载起上一代没有解决的任何问题。

不错，只是想较于《情感自由》略逊。因为一方面缺少一些应对的话术，二是其实厘清情绪是对待情绪的第一步，但大多数人都不具备这个能力，甚至意识不到

很好。

建立起「自我」这个核心，真诚而直接地表达，调节失衡的关系，是每个家庭成员重要的课题

女心理学家写给女性的，但其实书中人性的弱点适用于男性和女性，其中不乏看到自己的影子，一本全是重点的好书…

好书，与我非常有共鸣。温和的女权主义。

相信认真读过此书的人，不会再对自己的愤怒感到迷茫无措，也开始能以另一种眼光看待他人的愤怒。

1.自己的责任（人只能改变自己，无法改变他人。把指责与评价的“你”语言转换成“我”语言，用行动坚守自己的立场但不疏离。人是在关系中存在的，关系变了人就变了）

2.关系的圆舞曲（功能过度与功能不足是成对存在的。自己和他人都会对改变产生对抗反应。如果希望对方不再功能过度，你必须承担好自己的责任；如果希望对方不再功能不足，你必须放弃功能过度的部分。一边期望着对方改变，一边把他放在不需要改变的位置上，改变是不可能的）

3.三角关系及演变（三角关系的存在，是因为人可以通过向第三方转移情感，而减轻对直接对象的焦虑。我绝不做第三方，因为对方不是为了我能帮他，而是当我成为第三方时我就满足了需求。且演变方向并不良好）

愤怒于每个人都是具体问题具体分析。

看完了

第一遍很早就看完了，然后开始看第二遍并且做笔记的时候被耽搁了，不过也给了我时间去慢慢整合和发现这本书中的所说的理论，于是一边看一边实践书中的理论吧。

20多年前写的书，有趣，说出了一闪而过没有细想的心绪

以一种方式应对不同关系中遇到的类似处境，好用的实操技巧。

不同于其他泛泛而谈的通俗心理学著作，本书有着极强的可操作性。化繁为简。最近在自己的情感生活开始实践本书的一些建议，获得了立竿见影的效果。推荐给所有人，特别是女性。

今天到货了！拆！哈哈哈哈哈不知道什么时候才能看完……829到货906看完。没有

写读书笔记但收获不小。需要再读一遍还想和朋友分享。虽然知道了愤怒的真正原因对情绪帮助不大，但却可以方便的找到解决问题的方法很棒啊。

坦诚说出感受、重塑彼此关系、坚持自我立场。

在固化、延续的家庭关系和互动模式里，我们能改变只有自己。改变自己会痛苦、会退缩、会反反复复，但只要选择不畏艰难地开始了，我就是那个最有力量的人。

没有边界，过度干预，想为对方情绪和人生决定负责，又让对方对自己的人生与情绪负责是大多数中国家庭的常态。
多年来自家庭内心的挣扎与困顿，如果用心理学术语来说，是完成了我在家庭中的自我分化，并随着我的自我分化完成，父母在家庭中的功能过度与功能不足有所改善。
用白话说即我非常清楚，什么是我的事，什么是他们的事，我对我的事情和情感反应负责，他们对他们的事情和情感反应负责。

好好利用自己的愤怒，不要让情绪支配理智。

忘了。。。假装读过了吧

核心思想比较简单，但例子非常贴切。通过例子学习她的思想，很容易可以融会贯通。
最喜欢的一点是，书的最后还做了个总结。
比较不喜欢的一点是，作者的核心思想是“把愤怒的力量转换为发现自我的能力”。这种说法实在太烂俗了，让人失去读下去的动力。但忽略这种说法，里面提供的解决愤怒的思路是非常棒的 #第一本

[愤怒之舞 下载链接1](#)

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...

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...

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...

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，...

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...

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...

[愤怒之舞 下载链接1](#)