

《远离愤怒的深渊》

图书基本信息

书名：《远离愤怒的深渊》

13位ISBN编号：9787512359861

出版时间：2014-8-1

作者：[美] 罗伯特·艾伦（Robert Allan）

页数：193

译者：杨立华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《远离愤怒的深渊》

内容概要

为什么我们会愤怒？

孩子会如何看待生气的父母？

压抑愤怒对健康有害，所以一定要发泄出来吗？

美国权威专家告诉你真实可信的原因和科学合理的应对方法。

本书帮助你：

了解愤怒产生的根源。

识别对愤怒的迷思与误解。

警惕家庭中的愤怒，避免让孩子模仿。

掌握控制愤怒的五个规则、三个步骤。

《远离愤怒的深渊》

作者简介

罗伯特·艾伦 (Robert Allan) 是愤怒管理方面的顶尖专家，尤其擅长通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/康奈尔大学威尔医学中心担任心理学临床助理教授，在过去15年期间经常就愤怒与压力等议题向媒体发表观点。2002年获临床健康心理学界的大奖——提摩西杰弗瑞奖 (Timothy A. Jeffrey Award)。

《远离愤怒的深渊》

书籍目录

前言

第一部分 愤怒的起源和影响

第1章 愤怒的起源

什么是愤怒

当人失去体内平衡时

愤怒的生物学基础

成长环境如何影响愤怒的表达

健康的家庭也存在愤怒

第2章 对愤怒的迷思与误解

古代文献中的愤怒

精神分析理论中的愤怒和攻击性

关于愤怒的不同观点

科学：各种理论的黏合剂

关于愤怒的迷思：你的想法能够对你造成伤害

我的妻女同样不了解愤怒

第3章 警惕家庭中的愤怒

愤怒和认同/模仿过程

孩子会如何看待生气的父母

愤怒的家长从不觉得自己才是错误的一方

惩罚的悖论

我们怎么会不知道自己是在愤怒

愤怒的童年如何影响一生的健康

有效地控制愤怒

第二部分 打破恶性循环

第4章 艾伦博士的制怒处方

愤怒控制的一个有效起点

规则一：愤怒时只需回应，无须回击

规则二：不要相信“不表达愤怒就会气炸”这样的传言

规则三：控制愤怒并不容易，它会有所起伏

规则四：打破家庭愤怒循环要从父母开始

规则五：切勿在生气的时候威胁着要离开或者抛弃对方

第5章 第一步：识别诱饵

搞清楚什么会让你上钩

两个以“不”开头的诱饵：不公平和不够格

学会识别勾起愤怒的事情

诱饵记录本的价值

找出小的诱饵

找出大的诱饵

你确实上钩了怎么办

第6章 第二步：识别需求

尊重和理解

领地的问题

第7章 第三步：满足需求

回顾每一次事件

如何直接处理需求

自私与合理的利己主义的区别

一个有用的小技巧：镜映

《远离愤怒的深渊》

经常回顾你的需求

第 8 章 控制愤怒的其他关键

抛开旧的诱饵，建立新的规则

暂停的价值

隔离的艺术

否认：该如何判断

置换愤怒的危险

是否应该和别人谈论你的愤怒

期望是否实际

控制愤怒中的“三不要”

第 9 章 新的开始：“最佳愤怒”家庭

最佳改变：再次回到一个愤怒的家庭

灵活应变体系：愤怒控制指南

最佳策略：公开讨论的好处

一个常见的家庭地盘之争：隔代养育方式

愤怒控制的最后阶段：该放下时就放下

离婚之后将愤怒的可能性降到最低

面对压力的“三种方案”

后记

《远离愤怒的深渊》

精彩短评

1、针对愤怒这一情绪的行之有效的改善措施。

《远离愤怒的深渊》

章节试读

《远离愤怒的深渊》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com