

<<不生气的情绪掌控术>>

图书基本信息

书名：<<不生气的情绪掌控术>>

13位ISBN编号：9787564076115

10位ISBN编号：7564076119

出版时间：2013-7

出版时间：北京理工大学出版社

作者：（日）安藤俊介

译者：中森

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：<http://www.tushu007.com>

## <<不生气的情绪掌控术>>

### 前言

前言就这样，每天在焦急、愤怒中度日，因为某些事，某些人。

不仅仅是你，很多人都是这样的。

因为愤怒是一种最切身的感情。

不过话说回来，愤怒这种切身的感情，实际上是非常复杂的。

喜怒哀乐这四种感情，处理方法不当，就会变成灾难性的情绪。

当然高兴、快乐这种正面感情，可以随意流露。

“真好啊！”

“真高兴啊！”

“这样就可以啦。”

但是悲伤、愤怒这种负面的感情，会使自己很痛苦。

而且，愤怒和悲伤不同，会把别人也卷入其中，具有一定的攻击性。

气急败坏向对方发怒，因对方的言行感到生气，去斥责部下，并顺带着把火发到孩子身上，往往非常容易做出这种攻击他人的行为。

或者再说得严重一些，犯罪也不是没有可能的。

“心烦意乱而生气。”

报纸上经常会看见犯人这么说，也可以说，愤怒本身是具有攻击性的。

所以说，愤怒会给人际关系带来麻烦，还会使人丢失工作错失机会。

就是这种切身又麻烦的感情，其实我们自己却并不了解。

如果就这样不加节制放任不管，焦躁愤怒，就会与人产生冲突，也会给工作带来不便。

总之，愤怒是不仅仅是人，就是猫、狗、熊、海豚等动物也会有的一种情感。

03愤怒对动物来说是威吓、警戒、保护自己的一种方法。

所以我认为人是动物的一种，自然会有愤怒。

并不是说在手持武器厉害的人面前不能生气，只是我们人没有处在那种状况中，却为什么要受愤怒的折磨呢。

除自身危险这种状况之外的愤怒，都会对人造成伤害。

这是因为，只有人是以自己的思考方法、价值观为基础，加上意义，最后心生愤怒。

人类的愤怒其实就是人的“想法”和“做法”，本书对这些都有详细的讲解。

例如，人山人海中小心被人踩了一脚。

A君在去给一个难缠的客户道歉的途中，被踩了一脚，这时不由得火气连连，怒目而视。

B君刚谈完一笔大生意在回公司的途中被人踩了一脚，就是有点疼，想着还是不要计较好了。

怎么样呢？

同样是被踩了一脚，A君很生气，B君却不在意。

也就是说，重要的不是被踩了一脚这件事本身，而是当事人如何看待，如何想其深意，进而才导致愤怒的。

可是愤怒这种感情本身，也是没有任何问题的。

问题就在于因为有了愤怒这种情绪，给我们的工作、生活带来诸多的麻烦。

火冒三丈不经意间说出的话，就会伤害到别人，发展成无用的纷争，甚至成为丢失地位、工作的恶性事件。

愤怒对自己的人生、工作皆是不利的、不幸的，所以应该如何应对愤怒才好呢。

这就是本书的题目《不生气的情绪掌控术》。

所谓的愤怒管理术，并不是说一点也不能生气，愤怒也是允许的。

而是不能被愤怒情绪恣意摆布，损害自己利益，要懂得控制这种情绪。

我把管理这个词理解为准确分配。

我们拥有有限的时间、有限的能量、有限的精力，我们分给愤怒的时间要尽可能减少为好。

例如，能不生气我们就尽量不生气。

## <<不生气的情绪掌控术>>

即使生气，也不要发大脾气。

掌握了这种分配技能，就掌握了愤怒管理术的方法。

其实让自己百分之百不生气，我想会是很辛苦的。

让一个人对所有的事情都不生气，这对普通人来说太难了，几乎不可能。

即便是我写了《不生气的情绪掌控术》这本书，有时也会生气发怒。

因此这本书的目的并不是要把愤怒的概率降为零。

而且我们的目标也不是想成佛，偶感愤怒也是可以的。

所以准确掌握愤怒分配方法是最好的。

能不生气就不生气（减少愤怒情绪）。

即使生气也要选择方法和场所（不能输给愤怒这种情绪）。

这样人生之路就会变得顺畅。

减少无谓的生气，停止愤怒这种行为。

这就是愤怒的管理，也是本书的目的。

不生气的人是不被愤怒这种情绪左右的人，并不是这种人没有愤怒的情绪。

可是因为愤怒情绪，给自己的工作，原本幸福的人生带来不利的话，就需要学习愤怒管理术。

本书写了“了解愤怒，以及应对愤怒的方法”。

本书所写的愤怒管理术，是以我在美国学到的愤怒理论为基础的。

以此为基础，对处理问题、工作都是非常有效的。

由于是理论，所以没有特别的作用，无论是谁，只要练习，就能很好地学到愤怒管理术。

愤怒管理术，现在在美国的企业、学校、政界、体育界、轻犯罪人的教育等各个领域发挥着重要的作用。

特别是生意人、医生、护士等工作环境高压且必须管理好愤怒情绪的职业中，发挥着积极的作用。

为了让愤怒不再给工作、人际关系带来麻烦，在美国愤怒管理术已经很普遍了。

在日本，虽说愤怒管理术还没有普及，但我们不要被愤怒左右，不要肆意践踏自己的人生，如果大家学习好愤怒管理术，我不胜荣幸。

平成二十三年八月日本愤怒管理协会代表理事安藤俊介

## <<不生气的情绪掌控术>>

### 内容概要

他为什么总是跟我过不去？

老板为什么无缘无故批评我？

他这样做，摆明是想欺负我！

脾气一来，立刻火冒三丈，想骂人！

想打人！

想摔东西！

甚至肺都快气炸了！

结果说了不该说的话，做了不该做的事，不仅自己气得难受，人际关系也受损。

等事情过去之后，又觉得后悔！

不生气是不可能的，但是管理怒气是可以训练的！

日本不生气协会管理理事安藤俊介，教你打造“不生气模式”，让你在火冒三丈的时候，能够瞬间让怒气化为无形，从而控制住自己的情绪：

- 找到怒气的来源；
- 消化掉“此时”“彼时”的怒气；
- 修炼“不生气的体制质”；
- 创造不生气的环境。

只要实践《不生气的情绪掌控术》内容，你就能够改善人际关系，让压力瞬间消失，在职场上，也会更受欢迎。

更为重要的是，你以后不再爱生气！

## <<不生气的情绪掌控术>>

### 作者简介

作者介绍：安藤俊介，日本不生气协会管理理事。

美国三大管理中心认证、日本经济部认证、日本怒气管理中心负责人。

1971年出生于群馬县，毕业于日本东海大学教养学部国际学科。

先后任职于外资企业、民间智库后赴美进修。

精通自我管理术，是日本首位获得National Anger Management Association、Anderson & Anderson Anger Management、MFTNY认证的怒气管理推广者。

顾客遍布日本、美国、加拿大、澳大利亚、英国、法国、意大利、瑞典、芬兰、俄罗斯、中国、韩国等全球各地。

获日本经济产业大臣（经济部内阁）“中小企业咨商师、经营顾问”国家级资格认证。

出版过畅销书《改变爱生气的你》等。

译者简介：中森毕业于北京第二外国语学院。

主要翻译作品：《假面饭店》（东野圭吾）、《夏与冬的奏鸣曲》（麻耶雄高）、《天使的伤痕》（西村京太郎）、《中山富美子的异国风刺绣》（中山富美子）。

## <<不生气的情绪掌控术>>

### 书籍目录

第一章 因为无谓的愤怒而损害人生为不值得的事情而生气会失去很多/02愤怒影响人际关系/09因愤怒而丢失工作/12愤怒有害健康/18“不小心”“情不自禁”是不行的/21第二章 管好愤怒情绪，你将获得不一样的人生能够很好地应对愤怒情绪是成功的捷径/26不愤怒就会心情愉悦/29因为不生气所以一切顺利/33没有愤怒的职场会激发员工的干劲/37想受异性欢迎的话，就要做一个“不生气的人”/40第三章 人为什么会生气了解无意愤怒的理论/44愤怒好地变态反应/47心里的判断扭曲现实就会扭曲/51自己的禁忌看心的判断就知道/54做一个不愤怒的人最重要的一点/57第四章 忍不住当下愤怒把瞬间的愤怒数值化，愤怒就会减少/62尝试语言上的灭火行为/69改变愤怒的指向 / 73逃离无法忍耐的愤怒/78消除让自己痛苦的怒火/83第五章 让自己变成不愤怒的体质通过记录，知道自己的愤怒/90无谓的愤怒瞬间消失/96行为改变，心理的判断会随之改变/103意识到自己的地雷/108第六章 不发怒的人，一贯会用的对话方法不说话就不会变成一件严重的事/114记住尽可能用正确的表达/117生气的时候收起“为什么”这类质问的话/120说话时把主语变成自己/123记住说话时要用平和的语气/126第七章 创造没有愤怒的环境暴露自己/130说出自己的喜好，思考方法/132根据问题探听对方的标准/134努力理解你讨厌的人/136记录别人发怒的点/138给妻子（丈夫）的愤怒打分/140偶尔与价值观和思考方法不同的人接触/142结束语结束语 / 146

<<不生气的情绪掌控术>>

章节摘录

## <<不生气的情绪掌控术>>

### 后记

我在纽约一边工作，一边学习了愤怒管理术。

在我的朋友圈里，有个朋友工作能力强，每天都很忙。

他每天接触很多人，在一个分秒必争的世界里工作，在我看来压力非常大，但他却是一个从不生气的人。

就连我身边的人也很少看见他愤怒，真是非常了不起。

有一天终于激起了我的好奇心。

“为什么你都不生气呢？”

”他笑着说了一句非常好的话，“每天充满精力满满地去工作没有烦恼”。

听了这个回答我瞬间醍醐灌顶地点了点头，原来如此。

即使偶感愤怒，也没有时间去愤怒，有愤怒的精神，不如用在工作上多创造一些价值。

他说的大概是这个意思吧。

听了这个回答后我想也是“不应该把精力耗费在愤怒上”。

我们因一件很无聊的事情愤怒，浪费时间也浪费精力实在不划算。

明白这个道理后，人生就会变得顺当起来。

在工作中或多或少都有不愉快、愤怒的时候，从某种意义上说，工作实际上就是价值观的冲突。

可是如果被愤怒情绪控制实在是不值得，如果能管理好愤怒，就能更好地工作，主导完美的人生。

希望本书所介绍的愤怒管理术能给你的人生带来好运。

在日本愤怒管理协会网站上，你能简单地测试你的愤怒管理程度，有兴趣的朋友可以登录下面的网站测试一下你的愤怒管理程度。

<http://www.angermanagement.co.jp/check.html> 平成二十三年八月

## <<不生气的情绪掌控术>>

### 编辑推荐

日本不生气协会重点推荐！

获得三大企管中心认证、日本经济部认证的怒气管理术首度公开！

日本亚马逊网站五星级图书！

打造“不生气”模式，让怒气瞬间化为无形的心理学！

几个小技巧，让你在火冒三丈的情况下也能化解怒气，掌控自己的情绪！

作者是日本首位获得National Anger Management Association、Anderson & Anderson Anger Management、MFTNY认证的怒气管理推广者。

顾客遍布日本、美国、加拿大、澳大利亚、英国、法国、意大利、瑞典、芬兰、俄罗斯、中国、韩国等全球各地。

<<不生气的情绪掌控术>>

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:<http://www.tushu007.com>