

用分析法剥开愤怒的外衣 教你解情绪问题

《理解愤怒》 让爱流动起来



愤怒是一种极为日常的情绪。愤怒的背后，是一个充满恐惧、委屈、脆弱、无助的自己，它让我们不断地向外索求，想要得到他人的关注、被他人认可，想让他做“我们认为对的事”。知名心理咨询师丛非从的新书《理解愤怒》告诉我们，深度解决愤怒，实际上就是解决这些隐藏的情绪。

近日，丛非从带着这本新书来到方所青岛店，与读者面对面聊天，帮助大家剥开愤怒外衣，从引起愤怒的诸多因素入手，厘清并试图理解愤怒是怎么回事。



丛非从在青岛方所开讲愤怒。

理解愤怒获得情绪自由

在《理解愤怒》中，丛非从提出，理解愤怒的关键，首先是看到自己，能够明白：愤怒，并不单纯是一种向外的情绪发泄，它其实是我们对爱的召唤，对关系的渴望，是生命力想喷薄而出的愿望。它关乎我们成长与生活的很多方面：关系的建立与维护（亲子、伴侣、工作伙伴）、理解与沟通的能力、人格的养成、自我的发展与完善，等等。

愤怒的背后，往往潜藏着我们对他人的期待。丛非从表示，实现情绪自由的第一步，是不把自我意志建立在他人身上。所以，理解愤怒，是拿回自主生活主导权的重要一步，不做情绪的奴隶，只做自己的主人。理解愤怒，也是重新理解自我的一个过程，它让我们明白：愤怒其实并不可怕，看到它、理解它、转化它，我们或许会获得更多的情绪自由。

理解愤怒后，你就会发现：愤怒是一种评判，愤怒是一种期待，愤怒是自我要求，愤怒是情感连接，愤怒是一种恐惧，愤怒是一种爱。

用分析法拆解愤怒

“世界上没有垃圾，只有放错了地方的资源。”丛非从从专业角度，帮助读者找出愤怒的原因，不去压抑也不发泄愤怒，而是以一种更好的渠道去转化愤怒，将其转化成生产力。丛非从以此为目标做了三年的实验，做了《愤怒分析表》。这门课程是他心理课程中好评最多的。丛非从把三年的课程实践总结成一本《理解愤怒》，希望大家读完这本书后能开心一点。

以“探索愤怒”为主题的心理自助工具《愤怒分析表》也被列入书中，读者可以根据分析表对照自己的情绪，读完之后就剥洋葱一样，一层一层抽丝剥茧，理解我们为什么会愤怒，愤怒背后的爱是什么、害怕是什么、你的苛刻是什么、你的理解怎样。通过这样一层层去剥，读者能从《愤怒分析表》里列出的六个层次来理解自己到底怎么了。“理解之后就能正确处理自己内在的东西，就不需要用愤怒来表达了。”

在丛非从看来，《理解愤怒》是一本让你和你爱的人重新理解彼此的爱之书。处在亲密关系（亲子、伴侣、工作伙伴等）中的人，往往因为角色、身份的羁绊和自我的削弱而易使关系变得紧张，愤怒会变得极其日常。而读明白《理解愤怒》，就可以“探索自己的愤怒，让情绪获得释放，快速深入地理解愤怒，让愤怒之下隐藏的爱，流动起来”。



[德]阿尔弗雷德·韦伯 著
世纪文景/上海人民出版社
2022年5月出版

以往生存状态中本质性的东西到底有多少要消失，新事物的出现又意味着什么？我们究竟处于历史潮流的哪个位置？这滚滚洪流又将把我们推至何方？

魏玛德国最后一代通才、德国社会学家、经济学家阿尔弗雷德·韦伯经典著作之一《文化的世界史》在

《文化的世界史》 一种文化社会学阐释

“社会生活聚集过程”中发现文化。

阿尔弗雷德·韦伯致力于从文化社会学的角度考察不同文化的历史，对世界文化的变迁作出历史哲学层面的解释，也即解释各个文化在其本身的成长和发展区域中的本质和真实情况。他将文化的发展分为不同层级和阶段，完整描绘了从原始文化到古典文化，再到亚洲、欧洲等发达文化，直至现代文化的人类历程。他将文化放归其原生土壤，强调人的自发性创造对历史的推动作用。

在书中，阿尔弗雷德·韦伯为我们描绘了一幅色彩斑斓的世界文化图景，栩栩如生，思想丰富，也让我们意识到，一切文化都在相互作用、相互影响。如作者所言，“既往是现在的明镜，而现在则是焚毁以往的木柴。二者相加，经过诠释，便为正生活在这个世界上的人们打开了认识的途径。”



萧耳 著
上海文艺出版社 2022年6月出版

“它仿佛跨越了时代，又仿佛无法跨过”，这也许是我们这一代人共同的得失……

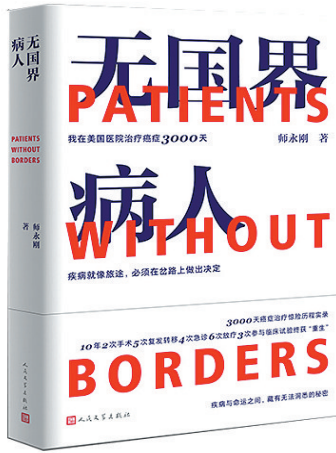
《鹊桥仙》是杭州作家萧耳最新长篇小说，首发于《收获长篇小说2021春卷》。小说追忆运河边的大码头——江南古镇栖镇的纷纭往事，从二十世纪六七十年代写到新世纪，

《鹊桥仙》 一幅江南重彩图

青梅竹马的一小群人，先后走出栖镇，此后各经人事，风筝的那根线仿佛要断，却又没有断……

多年以后，看似繁华不再的江南古镇，再次成为昔日发小们的人生舞台。一场场婚礼与葬礼，一次次聚散离合之间，社会万象奔涌而来，亦可谓“往事成心事，流年似他年”。它被茅盾文学奖获得者金宇澄誉为——“给读者打开一幅精准的江南重彩图”。

萧耳生于运河边、长于运河边，甚至出门求学也离不开大运河的滋养，在她的笔下，江南文明的底色就存在“栖镇”这样的江南古镇，无论盛衰与荣辱，它始终还在那里，存一息之脉相。在《鹊桥仙》里，烟尘繁华聚散而重归，似有一种江南尺度从来未曾被打破。萧耳扎根于江南故土，写出了与其同时代儿女这种江南尺度之上的人格和人性。



师永刚 著
人民文学出版社 2022年8月出版

本书是作家师永刚远赴美国治疗癌症10年的亲历手记。在2012年的一次例行体检中，作家本人被查出罹患肾上腺皮质癌。这是一种年发病率为百万分之一的罕见病，无论是医生还是病人，对于这个疾病都是相对陌生的。

那么该如何找到有效的药物和治疗方案？又将如何面对仅有的药

《无国界病人》 看病求医的亲历手记

物米托坦产生耐药后的必然境遇？手术后出现转移又该怎么办？放疗和化疗各自的治疗原理和优缺点究竟是什么？化疗引发身体出现强烈的反应时要怎样安全度过？接受每一次治疗时，要怎样跟自己的主治医生进行充分的沟通？作为一名患者，该如何了解自己的疾病，又该如何听从医生的意见？

所有这些问题，在10年的治疗过程中，历经2次手术、5次复发转移、4次急诊、6个周期的放疗，以及3次新药的临床试验的师永刚在跌跌撞撞一路走过时，也一并实践和总结出了自己的见解。这就是这本书要分享的最核心内容。生病是一段误入的歧途，而治疗就是怀揣信念的跋涉。师永刚艰辛跋涉终获“重生”的经验中，既有信念的传递，也有治疗经验和成功案例的分享。推出这本看病求医的亲历手记，就是希望那些仍在泥沼中跋涉的人，能从本书中获取一些必要的信念和一些实用的方法。

观海新闻 青島晚报 记者 贾小飞