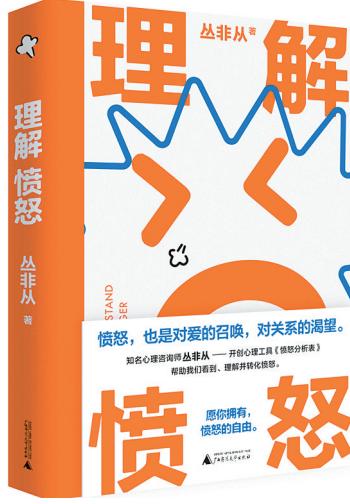


用分析法剥开愤怒的外衣 教你解情绪问题

《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,想让他人做“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。



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,读完之后就像剥洋葱一样,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……

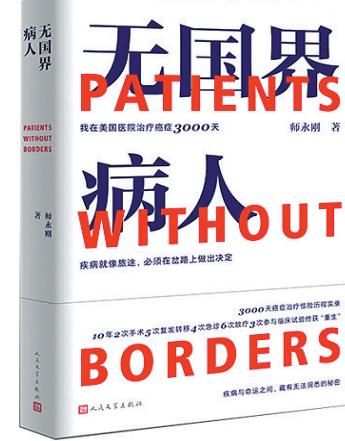
《鹊桥仙》是杭州作家萧耳最新长篇小说,首发于《收获长篇小说2021春卷》。小说追忆运河边的大码头——江南古镇栖镇的纷纭往事,从二十世纪六七十年代写到新世纪,

《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。这是一种年发病率仅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泞中跋涉的人,能从本书中获取一些必要的信念和一些实用的方法。