

# 《易燃物，你又燒起來了嗎？》

## 图书基本信息

书名：《易燃物，你又燒起來了嗎？》

13位ISBN编号：9789861574295

10位ISBN编号：9861574298

出版时间：2007-7-24

出版社：美商麥格羅希爾國際(股)台灣分公司

作者：Robert Allan, Donna Blass

页数：240

译者：許晉福

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《易燃物，你又燒起來了嗎？》

## 內容概要

改造易怒的基因、擺脫憤怒的控制

憤怒跟恐懼一樣，是人類億萬年來演化出來的一個強大的生存工具。然而，我們每天的生活一旦為它所宰制，它就會傷害我們的健康、破壞我們和親密愛人的關係，讓我們更難獲得幸福、健康的生活。許多成年人都從父母身上「遺傳到」了具殺傷力的憤怒模式。本書將教導你學會用建設性的方式來表達自己的需求，並且讓這些需求獲得滿足。只要你有心打破憤怒在你身上和你家族中的惡性循環，你就能發現你憤怒的起因，並找出更有效的方式來滿足你的主要需求。

透過本書，你將能學會：

找出憤怒的根源並加以控制 不用耍花招，不用吃藥，也不用接受心理治療

改善你和親人、朋友及同事間的關係

打破憤怒的世代循環，避免將具殺傷力的行為模式傳遞給下一代

維護你的健康，降低你罹患冠狀動脈心臟病等疾病的機率

# 《易燃物，你又燒起來了嗎？》

## 作者簡介

勞勃．亞倫（Robert Allan）

憤怒管理方面的頂尖專家，尤其擅長透過憤怒管理來降低冠狀動脈心臟病的罹患率。在紐約長老會醫院暨康乃爾大學魏爾醫學中心擔任心理學臨床助理教授，在過去十五年間經常就憤怒與壓力等議題向媒體發聲。於二〇一二年獲頒臨床健康心理學界的大獎——提摩西傑夫瑞獎（Timothy A. Jeffrey Award）。

多娜．布萊斯（Donna Blass）

自由作家，擅長探討「關係」，作品散見於《紐約時報》、《More》、《Family Circle》、《Glamour》、《Brides》、《American Baby》等雜誌及其他出版品。

# 《易燃物，你又燒起來了嗎？》

## 書籍目錄

前言

第一篇 憤怒的因與果

第1章 憤怒的起因

第2章 迷思與誤解

第3章 家中的憤怒是一定會被看到、聽到和感受到的

第二篇 打破惡性循環

第4章 亞倫博士的憤怒管理方程式

第5章 步驟一：辨識誘餌

第6章 步驟二：認清需求

第7章 步驟三：滿足需求

第8章 憤怒管理的其他要點

第9章 新的開始：創造一個「最適憤怒」家庭

後記

# 《易燃物，你又燒起來了嗎？》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)