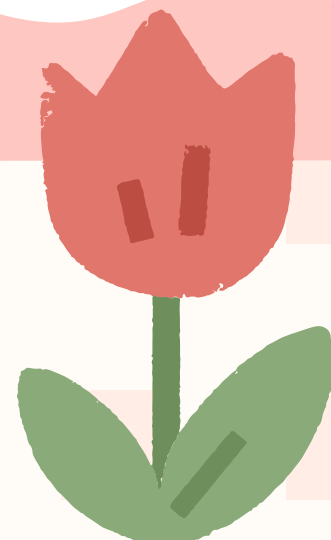




生氣要在對的  
時機








# 作者簡介

## 伊藤 拓 (Ito Taku)

精神科醫生，西元1964年出生於東京都西東京市。畢業於東京大學理科二類（藥學部），之後以成為醫生為目標，前往就讀橫濱市立大學醫學部醫學科。於內科實習1年後，對精神科產生興趣，轉而於東京都立松澤醫院實習2年。西元1993年取得醫生執照，西元1998年取得精神保健指定醫生執照，現為日本大內醫院副院長。



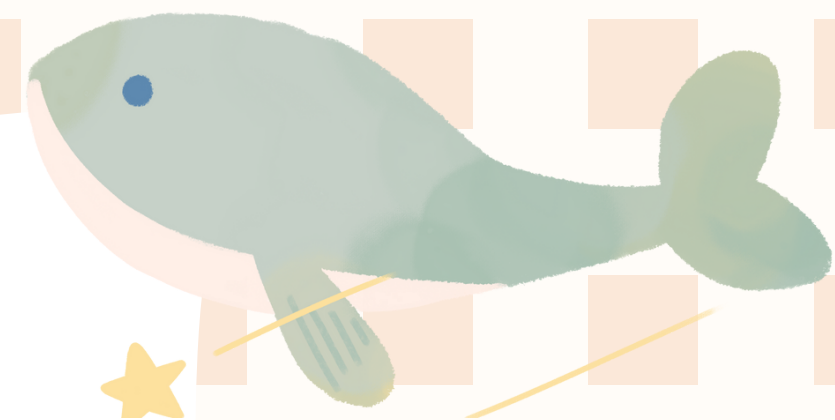


伊藤 拓 (Ito Taku) 身為精神  
科醫生的這26年來，看診數超  
過5萬人。於思覺失調、情感障  
礙（躁鬱症）、輕度憂鬱症等  
領域享有盛名。

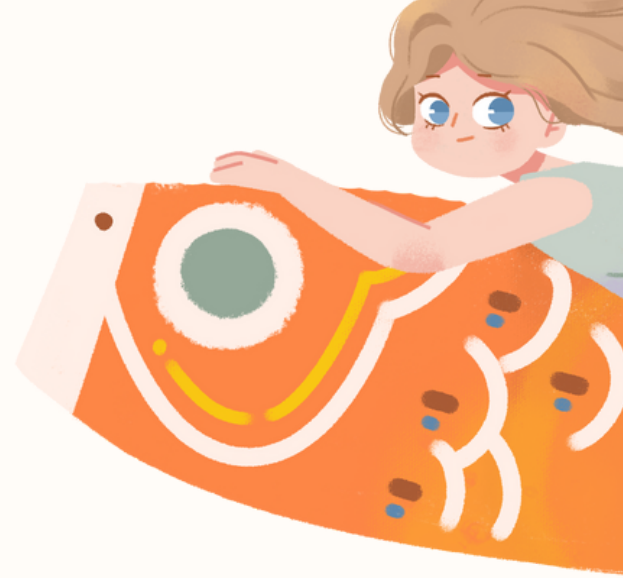




先了解憤怒的理由，才能  
更好的提出解決之道。憤  
怒的情感人皆有之，在學  
習面對之前先理解可能引  
發憤怒的因素。

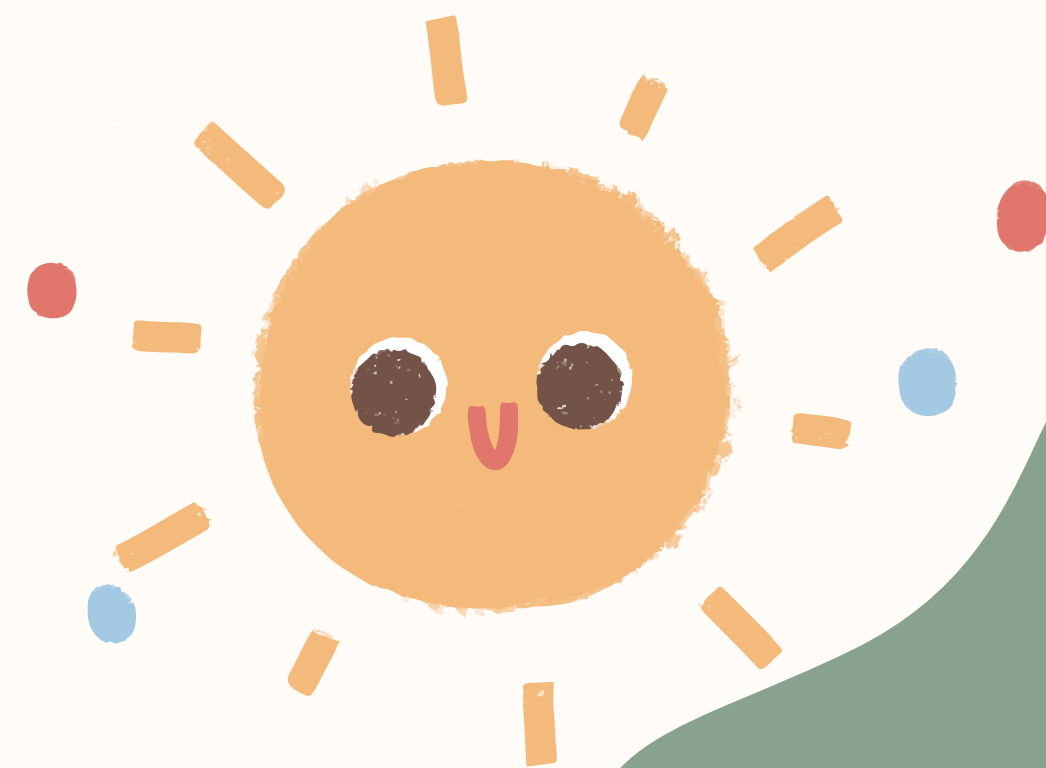


你脾烈優向類6憤！  
兒強人傾的這握式  
幼感他鬱析「掌方  
「序比憂分型析的  
應秩得、靜類分怒  
對「顯抑冷的過憤  
表格分別、要壓「疑通解  
表格、型「想、不、化  
測、型類、「型深氣找  
檢型的「型類「生，  
張類的「型類「生，  
6氣烈型類的、同向  
中生強類的烈「不傾  
書的氣的越強型種怒





書中提供超過20種平息憤怒  
情緒的訣竅及10種以上好的  
生氣技巧，帶著讀者學習如  
何處理憤怒的情緒。





太生氣而大吵一架，因此和朋友絕  
交了——為什麼我們會生氣？

好生氣！我該如何處理憤怒情緒？

憤怒是「生存」不可或缺的情感？

導致憤怒的三個導火線——「應  
該」、「想要」、「嫉妒」。

產生憤怒的杏仁核vs.壓抑失控的額  
葉。

易怒和不易生氣者之間差很大。

應付憤怒情緒的三個基本步驟。



6

三天兩頭發脾氣，導致衝突不斷——該如何和憤怒情緒和平相處？

掌握「自己的生氣類型」，才好制定對策！

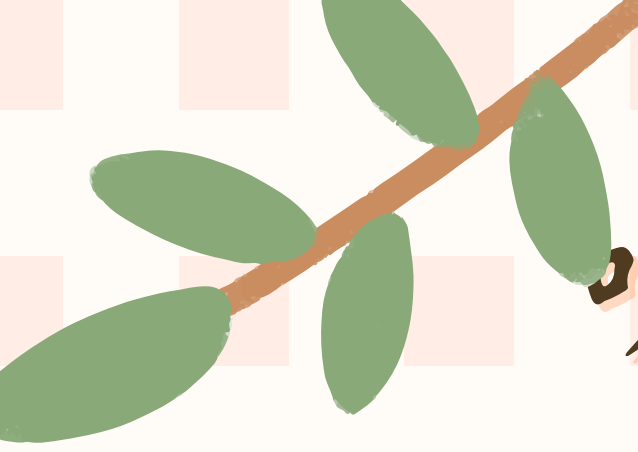
- ① 幼兒脾氣強烈的類型
- ② 秩序感強烈的類型
- ③ 想要顯得比他人還要優越的類型
- ④ 壓抑、憂鬱傾向強烈的類型
- ⑤ 冷靜分析的類型
- ⑥ 深信不疑的類型







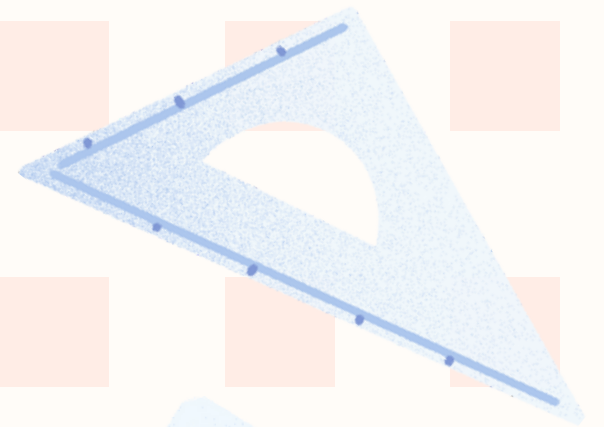
怒火中燒時要怎麼冷靜下來？一次學會  
所有轉化憤怒的技巧！  
平息憤怒的方法知多少？  
「自我行為治療」——運用心理療法控制情緒。  
改變從自己開始——轉變為「不生氣的自己」。  
網路上的情緒也要好好處理！  
男、女生生氣方式大不同。  
怎麼恢復冷靜？這些方法都有效！  
促進血清素分泌，讓煩躁心緒遠離你！  
身體感覺也能控制憤怒！



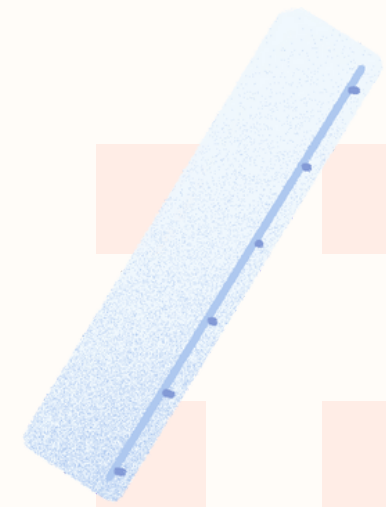
吵架之後也能言歸於好——避免後悔的生氣訣竅。



磨練生氣和斥責的技巧——在生氣的同時也不會傷害到對方！



掌握「發洩怒氣的訣竅」。



被罵也是門技術——以和為貴的成熟溝通法。





索書號  
176.56  
2745  
033982

