



MỤC LỤC

1

TẠI SAO CHÚNG TA NGÀY CÀNG KHÓ
KIỂM SOÁT CƠN GIẬN?

Tức giận là cảm xúc vô cùng phức tạp

Do đâu chúng ta nóng giận?

Cách kiểm chế bằng lý trí cũng có giới hạn

Sự giận dữ của trẻ con

Mất kiểm chế nơi làm việc

Cơn giận của cha mẹ khi nuôi dạy con

Sự cáu gắt của người lớn tuổi

Lý do nào khiến chúng ta dễ nổi nóng đến vậy?

Cái giá của sự tự do

Không có ai để giải tỏa cơn giận

Người hay nổi cáu là người dễ bị tổn thương

2

BA CÁCH XÓA TAN CƠN GIẬN

Phương pháp 1: Liệu pháp nhận thức hành vi

Khi quan niệm lệch lạc ăn sâu vào tiềm thức

Phương pháp 2: Kiểm soát cơn giận

Phải thực hiện suốt đời

Cảm xúc không theo kịp suy nghĩ

Phương pháp 3: Phương pháp xử lý cảm xúc

Những kiểu người hợp với phương pháp xử lý cảm xúc

3

TỨC GIẬN LÀ CẢM XÚC NHƯ THẾ NÀO?

Tức giận là bản năng của con người

Cơn giận kéo theo tổn thương và nỗi đau

Khi cơn giận bị kìm nén

Tức giận vì bị tổn thương

Cơn giận không chính đáng

Đặc điểm của người gặp vấn đề với lòng tự ái

Ba loại tức giận

4

GIẢI TỎA CƠN GIẬN BẰNG PHƯƠNG PHÁP XỬ LÝ CẢM XÚC

Nói ra hết cảm xúc của bản thân

Bạn đang xử lý bằng "tư duy", "cảm xúc" hay "hành động"?

Đừng vội đưa ra hướng giải quyết

Hiệu quả của phương pháp xử lý cảm xúc

Lỗi hỏng của việc "cố gắng không suy nghĩ tiêu cực"

Lợi ích của tức giận

Đặc điểm của người không biết bản thân đang tức giận

Lý do bạn không cảm thấy nhẹ nhõm

Lựa chọn thế nào để hạnh phúc?

Không phải người khác khiến bạn tức giận

5

TỐI ƯU HÓA HIỆU QUẢ CỦA PHƯƠNG PHÁP XỬ LÝ CẢM XÚC

Lưu ý 1: Đừng đưa ra hướng giải quyết

Lưu ý 2: Giận dữ không phân biệt đúng sai

Lưu ý 3: Đừng ép buộc chính mình

Lưu ý 4: Lặp đi lặp lại đến khi nguôi giận

Lưu ý 5: Thả lỏng cơ thể

Thả lỏng cơ thể theo tính cách 1

Thả lỏng cơ thể theo tính cách 2

Thả lỏng cơ thể theo tính cách 3

Thả lỏng cơ thể theo tính cách 4

Thả lỏng cơ thể theo tính cách 5

6

THỰC HÀNH PHƯƠNG PHÁP XỬ LÝ CẢM XÚC

Hóa giải "con giận để bảo vệ bản thân"

Hóa giải "con giận do lòng tự trọng bị tổn thương"

Hóa giải "con giận do lòng tự ái bị tổn thương"