

想更靠近自己

傾聽情緒的悄悄話

GOOD TV
幸福家庭守護者

認識情緒

錢玉芬 著

學員手冊 1

互動參與式閱讀

貼心的情緒抒發管道

情緒，是生命中的重大議題。十九世紀末，科學心理學發展之初的第一個研究議題，就是情緒；而今二十一世紀，情緒商數—EQ 仍是熱門話題，情緒管理課程也一直都是顯學。如何安頓情緒？進而培養健康的情緒模式，成為人的生命中，必需要學習的功課。

情緒，是學術書籍上的學名，一般人常常說是心情，或是感覺……。在我們這套書裏，並不是這麼嚴格地區分，多半的時候，作者會用「情緒」，但有時候也會說是心情、心境、感受，或感覺……。

這套書的主要目的是陪伴讀者學習安頓情緒，為情緒找個適當的「位置」。在陪伴與安定情緒的過程中，作者試圖從認識情緒開始，隨而懂得聆聽情緒，到頭來發現情緒也有其主題與脈絡……。只是在人的生命歷程中，還會繼續遇見難以承受的傷痛，僅只認識、聆聽、發現，可能仍然不足，必須找出最貼切和健康的抒發方式。

作為作者錢玉芬老師的另一半，我知道她一直想要完成一套情緒取向的悲傷輔導教材。在她的勤奮與毅力之下，加上許多好友的幫助，這套書終於問世了，可喜可賀，我亦與有榮焉！我們相信，對於每一位願意尋求健康豐盛人生的朋友，或有志於從事助人工作的「服事者」（servant），這樣一套有聲書，再加上錢

老師特別配合設計的團體分享課程，不僅能幫助別人或自己恢復生命的榮美，也能再一次享受上帝原本就已預備賞賜給人的平安與喜樂。

這套書共有四冊：《認識情緒》、《讓情緒說話》、《發現生命劇本》、《給失去至愛的你》，期望以「互動參與式閱讀」的形態，成為貼心的情緒抒發管道：

《認識情緒》是學習認識我們的情緒。錢老師雖運用深厚的心理學學理基礎，卻以深入淺出的文字，帶領讀者進入自己的內心，認識並觀察自己的情緒。

《讓情緒說話》是學習聆聽各種情緒所要表達的內容。錢老師以自己的親身經歷與多年的輔導經驗，鼓勵讀者細細聆聽自己的各種情緒，以及情緒中所渴望被了解的心曲。

《發現生命劇本》是發現在過度的情緒裏所隱含的生命劇本。生命劇本，或稱人生劇本，是錢老師自 1995 年以來，一直論述不輟的生命議題。她於 2002 年亦自行編擬一份《人生劇本問卷》，這麼多年來在坊間流傳甚廣，幫助許多人更快且更深地自我認識。如今，終於欣見文章、故事與問卷結合，匯聚成書，正式出版。出版兩年餘，本冊亦於 2018 年 4 月榮獲美國加州富勒神學院 (Fuller Theological Seminary) 「心理科學服務基督教事工」文章競賽中文組第一名，足見其專業性與應用性皆極受肯定。本書及相關套裝教材，已納入 GOOD TV 家庭教材出版計畫，敬請期待。

《給失去至愛的你》則是錢老師以完形心理治療為學理實底，所設計的一套悲傷輔導實踐模式。書裏不但有文字可供閱讀、有

唯美的書寫與黏貼記錄的設計，讓失去至愛者察覺與記錄身體的訊息，不但與自己對話，也與至愛的對象、上帝對話，透過這樣的過程，讓彼此間的未竟之事被完成，未表達的情感能被釋放。

值此再版之際，這套書亦向「互動參與式的閱讀」更向前邁步。因為套書除了保有原本的每一冊都留足夠空間，讓讀者可獨自品味之外；錢老師還設計了教案，結合 GOOD TV《幸福學堂—情緒管理系列》的影片，已完成獨立兩輯套裝教材：《想更靠近自己—傾聽情緒的悄悄話》、《想被聽見的心—給失去至愛的你》；其中後者套裝教材中，錢老師以其低沉溫暖的嗓音，加上黃淑娜老師充滿安慰思潮的即席伴奏，以及李美珍導演專業の後製，引導聆聽者以坦然健康的方式，抒發難以承受的傷痛。像這樣的悲傷輔導，是錢老師自 1999 年台灣 921 地震以來，一直在默默親力親為從事的工作。這兩輯教材皆適合個人成長學習，或邀請三、五好友家人，共看、共讀、共分享，一起邁向心靈成長。

貼「心」，為了期待改變；改變，必定需要時間。這套裝教材內提供一份貼心禮物，也預備了貼心驚喜，就是實踐陪伴的引導音樂，甚願藉以聆聽天籟，上體天心；讓專業人士在帶領課程時運用，幫助每位學員，尋回每一個最美麗珍貴的自己。

洪英正

淡江大學企管系副教授
GOOD TV 家庭事工部主任



我有一個夢

害羞的人，不知道怎麼向人開口述說需要；
童年家境清苦的人，會懂那孤絕又想要自尊的心；
追求知識與理性的人，很講究論述背後的理論根據；
在大光中蒙恩得救的人，渴望人人經歷真神之愛。

於是，長久以來，我有一個夢，我夢想：

困頓憂慮的人能獲抒解；
提升心靈健康不需要很昂貴；
失落經驗能夠轉化得安慰
真神之愛能夠被體會。

這夢想醞釀成這套美好的書，
是港台之間共創，
願成為天上、人間的聯繫，
你、我之間的祝福。

感謝

總編輯陳淑娟的文字功力、
賀耀文牧師的相機與拍攝、
美術編輯陳瑄的新潮與美感、
許美智女士的愛心守望、

黃淑娜老師的鋼琴即席演奏、
李美珍導演的專業後製、
良人英正細膩的愛與鼓勵、
三個孩子主念、主安、主軍的支持。

期許

渴望在人間傳送好消息的人，可以手持一本，
陪伴你所關心的人共讀，成為好朋友，談進心坎兒裏，
使學習單不只是工作紙，也成為自己專屬的心靈筆記書。

邀請實踐

回想、書寫、說出，及對話
消散讀者心中的鬱悶，
尋得亙古不變的真愛。

「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的
安慰，去安慰那遭各樣患難的人。」《聖經·哥林多後書》1章4節

錢玉芬

寫於出版前 2019 年 5 月



目錄

洪序／洪英正

互動參與式閱讀：貼心的情緒抒發管道----- 02

自序／錢玉芬

我有一個夢----- 06

一、與情緒面對面----- 11

二、解析「情緒家族」----- 19

三、情緒過度之耽溺----- 27

四、情緒過度之遺憾----- 33

五、情緒宣洩的健康出口----- 41

六、許自己一個高EQ人生----- 49





解析「情緒家族」

咆哮，一定是因為生氣？哭泣，一定是因為悲傷？

我有一位女性朋友，曾經因為讀高中的兒子過了該進家門的時間而未歸，從晚上七點多一直打電話找孩子卻找不到，直到晚上十一點半，孩子終於進家門的那一刻，她直撲孩子，抱著已經一百七十幾公分的大男孩，一直哭一直哭……。

上一篇文章強調認識情緒首部曲的三件要事，是**描繪生理反應、為情緒命名、並釐清自己的想法**。其中，比較困難的是去命名自己的情緒。我的這位朋友，她到底是怎麼了？她的眼淚是悲傷嗎？還是另有內涵？

有一年，我為所住社區的小朋友辦「兒童EQ營」，為了讓孩子明白情緒內涵的意義，我用當年最受孩子歡迎的玩具「神奇寶貝家族」做比喻，來介紹複雜的

情緒分類，結果不但受到小孩歡迎，連家長都直呼有趣而且容易理解，因此，以下容我再次用這手法來介紹各類情緒。

情緒的家族成員

有一位心理學家羅伯特·普魯契克（Robert Plutchik）經過嚴謹的研究過程，發現情緒家族有八個基本成員，它們每一個都長得不一樣，有著不同的名字和特性哦！

情緒家族的第一個成員叫「喜悅」，它是最受歡迎的一位，因為它總是在人們遇見好事情的時候出現。人們中頭獎樂透的時候，它在；老闆宣布升遷的時候，它在；人們接受頒獎的時候，它會跟上台；男孩向女孩表白，女孩點頭接受的時候，它也會大方地在那兒當電燈泡……。

情緒家族的第二個成員叫「贊同」，它有很好的眼力，也是最好的媒人，因為它很會辨識人們的意見，當意見想法恰好一致的時候，它會毫不低調地大喊「英雄所見略同」！並且從人們的心底喜孜孜地冒出頭來。



第三個情緒寶貝叫「**害怕**」，它是個不受歡迎的傢伙，因為它老是和還沒發生的壞事綁在一塊兒，當人們想像到未發生的壞事時，就會發現「害怕」也在那裏。

老四的名字叫「**驚訝**」，也有人叫它「意料之外」，它的行蹤飄忽不定、神出鬼沒，只要是事情的結果完全不在人們的預想之內，不管是好事，還是壞事，在人們知道結果的當下，它就會忽焉而至。

所有情緒家族成員中最命運多舛的要算是「**悲傷**」了，它不受歡迎到一個程度，人人都想對它「蓋布袋」掩而不見，不許它光明正大地走在陽光下。人們之所以不歡迎它出現，是因為它總是伴隨著珍貴東西的失落，例如，孩子心愛的玩具、人們珍視的友情、愛情、親情、希望……等，每當如此，「悲傷」就會像利刃一樣地刺傷人們的心。

老六「**討厭**」像個跟屁蟲，成天跟不受人們歡迎的東西混在一塊兒，簡直形影不離，因此也跟著不受歡迎，人人都避之唯恐不及。

「憤怒」在情緒家族中是長得最醜、力氣最大的一個，當人們遇見不合理的倒楣事兒時，常常會請它出來幫忙。但是由於它長得醜，凡是遇見它的人都會覺得它「來者不善」，又由於它的力氣很大，當用力過猛時，常常會幫倒忙，把事情弄得一發不可收拾。

老八「盼望」的性情溫和討喜，是人們的忠實朋友，因為它總是陪著人們等待好事情、好東西和好結果出現，給人們帶來有希望、有契機的感覺。

情緒家族的特異功能

這些情緒家族成員，不但各有特色，而且還都身懷兩項奇技，使人們有時不容易一眼就認出它們來。它們的第一項奇技是會進化與退化，也就是說，每一個情緒家族的成員都會在強度上變幻莫測，被刺激的時候強度就會變強，外在環境稍微平靜的時候強度就會變弱，例如：平時性情溫和的「盼望」，被激化的時候會變成「渴望」；「討厭」的強度退化的時候，會變成「不屑」，進化的時候則會變成「深惡痛絕」；「贊同」的前身是「接納」，進化之後會變成「極力肯定」甚至是「極



力推薦」，套句年輕人的網路術語，也叫做「大推」！

情緒家族成員們的第二項奇技，是像變形金剛一樣懂得合體。原來，情緒家族成員可以單獨運作，但當兩個三個家族成員相遇的時候，它們就會自動合體，變化出令人眼花撩亂的新樣貌，如果不仔細分辨，還以為它是情緒家族中出現的新成員呢！例如：

- 當出乎意料之外的「驚訝」遇上常被拒絕的「悲傷」，就會混合出「恥辱感」；
- 當「悲傷」遇上「厭惡」，就會合體變成「悔恨」或「悔不當初」；
- 當「厭惡」遇見「憤怒」，就會變成「絕望」；
- 當「憤怒」遇見「期待」，瞬間產生「攻擊或反擊」的情緒；
- 當「期待」遇見「喜悅」，就會變成「樂觀」；
- 而當「喜悅」遇見「贊同」，那就是「愛」的感覺啦！君不見，「表白成功」的少男少女，那種墜入愛河的陶醉，真叫人羨慕呢！

- 但是，當「贊同」遇見「害怕」而變成「服氣」，那就像學生佩服老師、小弟佩服黑幫老大一樣，真是五體投地啦；
- 當「害怕」遇見「驚訝」會成為「敬畏」，在經歷上帝的榮光顯現時，就會有這種極其敬畏的感覺。

哇！誰會記得這麼複雜的情緒組合公式啊？其實，記不記得沒關係，重要的是，我們必須有願意面對情緒、剖析自己的那一份坦然，遇見情緒發生的時候，不是去歸咎環境與別人，而是願意去瞭解與檢視自己，自問：我怎麼了？

文章開頭提到的我的朋友，她到底怎麼了？她抱住兒子流出來的眼淚，到底綜合了哪些情緒內容啊？其實她是從淺淺的「擔心」一路進化到最強烈的「害怕」，所以在見到兒子的那一剎那，極度恐懼所累積的情緒能量就化作眼淚宣洩而出。最後，我要提醒所有晚歸的孩子，一定要向父母報備，因為並不是所有的爸媽都會抱著你哭（溫柔的父母才會），小心這股累積的情緒能量，也可能會變成拳頭或巴掌，到時候可別怪我沒事先提醒哦！

學習單（工作紙）二

使用此學習單，分析自己經歷的一樁情緒事件與其所引發的情緒內涵，然後與同伴分享。

所引發的情緒內涵

記得那一天，發生一件
令人____（情緒）的事
人____
事____
時____
地____
物____

正如《聖經·哥林多後書》1章4節記載：
我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。

ISBN 978-98697786-2-6



9 789869 778626

MBA0031

定價150元

輕輕的文字、悠美的照片、貼心的設計
進入真情深沈的自我探索與相互陪伴
無止盡的愛……