

想更靠近自己

傾聽情緒的悄悄話

GOOD TV
幸福家庭守護者

讓情緒說話

錢玉芬 著

學員手冊 2

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的後製，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

對話一・與怒氣對話----- 11

對話二・讓煩躁說話----- 17

對話三・尋找恐懼根源----- 25

對話四・揭開情感外遇之謎----- 31

對話五・說不出口的話----- 39

對話六・與上帝對話----- 47



不要看自己過於所當看的，要……看得合乎中道。

《聖經·羅馬書》12章3節

很多年前，我驚恐於自己偶有一些毀滅性的怒氣出現。平時樂觀、開朗、溫和的我，有一天，竟然對著一位男士痛罵。我認為他自卑過度，以致過分自傲，不知反省自己，凡事喜歡居功，經常抱怨別人不重用他、不欣賞他，簡直自戀到了極點，於是忍不住大罵他一頓。

另一次毀滅性怒氣的出現是和老師吵架。對在傳統環境下求學、成長的學生而言，尊師重道是理所當然的正常表現，也是自許應有的態度。但到我自己為人師表之後，一次發怒中，竟與一位向來敬愛的老師吵架，原因是我覺得她貶損我，我認為自己已經很謙卑了，她卻責怪我自抬身價。

這兩次怒氣讓我感到害怕，因為我不知道下一次怒氣的發作對象會是誰？會有甚麼破壞性的後果？

於是，我很痛苦地向上帝禱告，求上帝讓我看見自己到底怎麼了？希望能夠明白：這種毀滅性怒氣的引爆點究竟在哪裏？安靜默想之後，上帝帶領我，讓我試著用對話方式，與我的怒氣交談。

我：「你為甚麼生那位男士的氣？」

怒：「他好自大。」

我：「他自大又怎樣？與你何干呢？」

怒：「人不應該那麼自大，不是嗎？」

我：「人是不應該自大，但是不應該的事太多了，你為何只對自大生氣？」

怒（開始沈默地想）：「是呀，為甚麼要生氣？」

我（追問）：「你為甚麼生老師的氣？」

怒：「她看不起我！」



我：「你不是說人不可以自大嗎？她看不起你，你為甚麼要生氣？」

怒：「我已經把自己看得很低下了，她不能再看不起我，我已經甚麼都沒有了……」

此時，怒氣開始轉成悲傷，抽抽噎噎地哭了起來……

我（再追問）：「你自己自卑，所以你也不許他人自誇，是嗎？你自覺一無是處，如果再有人告訴你，說你的確毫無價值，這等於宣判你死刑，是不是？」

默想至此，雖然已經哭成淚人兒，但的確洞悉了自己內在的一些情況。我的怒氣訴說著我的負面自我形象，我的自卑把我自己逼到沒有退路的地步，以致別人的一點點自誇都會引爆我的怒氣，老師的一點點責難都會引起我的強烈反彈。看清這一點之後，我開始懂得如何為自己禱告，我求上帝醫治我的自卑，讓我懂得肯定自己，看自己看得合乎中道，正如《聖經》所說：「不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」原來，「過於」自卑與「過於」自傲，都已經是看得超過了所當看的。

此後，我時常學著用中道來看自己。在生活中，我努力練習與實踐以下原則：

- 一、積極地肯定自己所擁有的才幹；
- 二、勇於承認自己也有力不能勝的時候；
- 三、當有一些負面情緒出現時，給自己足夠的獨處時間；在獨處中，一方面與自己對話，一方面也向上帝禱告。

回想第一次與怒氣對話至今，這種毀滅性的怒氣已經消失不見，我不但能快樂地與別人共事，更能發自內心、真正去欣賞並愛每一個人，而不是只愛能力比我差的人。內在驚奇之旅的這一站，的確有出乎意料之外的收穫呢！



學習單（工作紙）／我有話想說（一）

我也是個常會生氣的人，有時對著人吼，有時悶在心裏……，現在我也想和我常常出現的憤怒對話：

我：你在生氣甚麼？

怒氣：_____

我：_____

怒氣：_____

我：_____

怒氣：_____

我：_____

怒氣：_____

我：_____

怒氣：_____

我：_____

GOOD TV
幸福家庭守護者

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。

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……

ISBN 978-98697786-3-3



9 789869 778633

MBA0032

定價150元