

蕭序

我們對情緒的認識，多是按自己個人的經歷作出一些猜測，又或是以個人的眼光觀察別人，產生一些片面的觀點。因此，面對情緒這個課題，我們容易跌入不少謬誤與無知當中。

有一些基督徒以為，既然聖經勉勵我們以善良溫和的態度待人，便當盡量克制一切的情緒，以持久保持一種穩定的情緒狀況作為努力的目標，因而不自覺地否定了情緒的正面價值，又或拒絕承認自己的情緒，多年積壓的情緒在意想不到的時刻爆發出來，產生極大的對己對人的傷害。

聖經所描述的主耶穌並沒有情緒？明顯是不。馬可福音三章講及一羣人要尋找把柄去控訴耶穌，要看耶穌是否會在安息日醫治病人。耶穌知道他們的動機，只為執著一些人的規條，而竟然不願拯救生命的重要性與急切性。聖經說：「耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬。」——一種對人妄顧生命價值的憤怒，一種為別人剛愎頑梗，不願反思自己的憂愁。

情緒是上帝所創造完整的人的一部分，當適當地處理個人的情緒時，可以產生很寶貴的生命果效，正如人內心對別人的憐憫之情，可促使人付出偉大的扶助生命的行動。然而在今天的社會中，眾多破碎家庭所引發的扭曲了的情緒表達，一代接一代地學效延展，

在多方面阻礙了人格的正常發展與人際關係，實在叫人痛心。

《情緒四重奏》從多個層面探討有關情緒的成因、情緒的種類與運作、情緒的調節與轉化、情緒的關懷與成長等，嘗試全面地認識情緒對個人的影響，並且引介出一條成長之路，讓情緒轉化成一種健康而且可以正面發揮的生命動力。

書中描述我們的大腦如何儲存情緒，當個人經歷憂傷事情之時，憂傷的情緒若未能得到適當的處理，低沈的情緒便會儲存起來，在再一次經歷憂傷時，便會以疊積效應強烈地浮現出來，甚至讓當事人也驚訝自己的反應；同樣，長期積壓而未能化解的憤怒，也會在微小的衝擊之下，傾瀉而出——這些對情緒運作的理解，對認識自己情緒極為重要，並且也會因明白了情緒的運作而產生積極處理積壓了的負面情緒的動力。

現代人今天受到個人情緒的牢籠、困擾，嚴重程度往往過於我們所能想像。教會及社會需要更多談論情緒的書籍，幫助我們認識情緒，轉化情緒，讓情緒成為個人成長及靈性成長的助力而不是阻力。這書是一本很適切現代人需要的好書，其中豐富的內容，各章後的成長練習。不單可以幫助個人在情緒生活上成長，也可以幫助更多人知道如何關懷在情緒苦困中的人。願上帝賜福這書，成為多人的祝福。

蕭壽華

宣道會北角堂主任牧師

自序

整全心靈醫治系列的出版，與拉法基金的異象緊緊相扣，基金會藉著三階段的課程，幫助情緒困擾者經歷耶穌的醫治：第一階段基於這本書，讓讀者從心理學的角度了解和掌握自己的情緒；第二階段是基於《曠野之旅——生命中的情緒更新》，鼓勵讀者透過四十天的靈修將自己的情緒交給上帝掌管；第三階段基於《生命更新的醫治——與耶穌共渡生命中的憂怒哀樂》，讀者將透過這習作簿全面地檢視自己的人生。拉法基金會亦舉辦整全心靈醫治系列課程，這些課程可以讓你與其他同路人一起看書、上課及討論。我誠意鼓勵你參加這些課程。若想查詢開課時間或其他詳細資料，你可以瀏覽基金會的網頁www.raphahk.org，或致電(852) 2600-4288。如你未能抽空參加課程，亦可購買講座的DVD於家中觀看。

情緒常常給人難以駕馭的感覺。我們常常聽到一些聖經的教導或別人好意的忠告：把過去難過傷心的事忘記，對憤憤不平的事釋懷，把不好的情緒揮去，忘記背後，向著標竿直跑！這些忠告和好意的背後，往往帶著一種誤解，認為情緒是誤事的壞東西，只會使人無法理智地處理事情，因此，我們該設法抑壓或否認情緒的存在。人們以為可以透過理智控制情緒，但是卻往往未能真正解決情緒的困擾，一個不留神，那叫人懊惱的情緒不知從哪兒又再湧出來！

另一種極端的理論，尤其盛行於六十年代，認為理性帶來心靈的痛苦和捆綁，人應該要為自己而活，想做就做，不要控制自己的感受，情緒要透過發洩，才能平伏下來，放縱自己的感受才可以活出真正的自己，才會快樂！這種今朝有酒今朝醉的生活模式，卻往往帶來影響深遠的困擾。究竟情緒對人是好抑或是壞？是幫助人還是拖累人？沒有情緒的人又是否沒有煩惱呢？過分縱容情緒又會否傷害自己呢？

面對這些似是而非的道理，我發現情緒的課題並不是三言兩語可以解釋清楚的，因此，我決定綜合聖經對神的情緒的理解、心理學對情緒的臨牀研究、大腦神經學對情緒的解讀，以及自己對情緒的臨牀經驗，希望讓讀者全面地認識情緒，以致可以改善處理情緒的能力，並且更能發揮神在創造中給我們最寶貴的禮物。

情緒與我們息息相關，每時每刻與我們共同面對生活的每一天，可以成為我們親密的戰友，幫助我們迅速組織接收的資訊，增加適應求生的能力；也可以成為我們的敵人，捆綁我們，使我們被情緒煎熬，痛苦萬分。因此，這是我們每一個人都要關注的課題，在這本書的第一頁，有一個心理測試，幫助讀者了解對自己情緒的認識，情緒對自己生活質素的影響，從而可以了解自己在這方面的需要，幫助自己更能發揮自己的潛質。

這本書是從一個概括整合的角度去探索情緒的奧秘：第一章描述情緒是神所創造的，神也有情緒的表達，所以，情緒是神與人溝通的渠道，意識和明白自己的情緒所象徵的意義是首要的條件。第五章詳細地

討論人的防衛機制如何阻擋自己去意識不被接納的情緒，以致造成自己、人及神的隔膜；而第六章側重幫助讀者去增加對情緒的意識，從而接納，以致在明白及表達情緒的過程中，幫助人打開隔膜，建立與自己、人和神溝通的渠道。

情緒是千變萬化的，第一章對情緒的分類和定義有詳細的介紹，幫助讀者掌握基本情緒，並且發現不同情緒往往互相緊密相連，互相帶動。例如：有些受助者的情緒徵狀表現是緊張和憂慮，這緊張和憂慮的背後，原來隱藏著受助者過去在情緒上或身體上被虐待的經歷，因此他們對人或新的事物有較多的恐懼，不敢表達自己的感受和想法。於是恐懼是他們最能夠感受的情緒，然而，被虐待的悲哀和憤怒卻因而被埋藏在恐懼之下。直至到透過心理治療，減低了恐懼的感受後，憤怒和哀傷的情緒會慢慢地浮現，第三章以適應性的角度為不同情緒的緊密關係作出分類，幫助讀者辨別哪些情緒是健康且具適應性的，能幫助人向前邁進；哪些是防衛性、操控性或停滯困擾性的情緒，雖然它們能助人發揮求生的本能，但若是長期使用，會變成非適應性情緒，阻擋生命成長。

一般人對情緒的理解有限，並且容易有扭曲的想法，因為這是一個深奧而又鮮有教導的課題。情緒實在是一份非常寶貴的禮物，不但在溝通及建立關係上扮演重要角色，並且是人生存的基本元素，為人的生存、需要和化解問題提供重要的資訊，也為人帶來生命的色彩、意義和價值，並且提供生命的方向。第二章對情緒的功能及大腦中的運作有詳細的解說，讓讀

者明白情緒對人智力、記憶力及創作力的提升，扮演著重要的角色。

第四章是較為艱深和理論性的，能為有興趣的讀者提供一個全面的理解：從生理機能的感官系統、圖像及語文的情緒記憶系統，以及文字的概念系統，去理解情感、認知、動機、意義、思想及信念如何整合為一，形成人的自我觀念。至於沒有興趣深入研究的讀者，也可以略讀一遍，取其概念便可。

第七章集中討論可以如何面對痛苦的情緒，不再需要逃避、轉移或扭曲這情緒。我們可以透過靜觀情緒技巧、支援情緒技巧、行為改變情緒技巧等方法，停止內在的負面思想，藉安慰的歷程去幫助困擾者正面地去處理痛苦的情緒。

一旦恐懼痛苦的情緒可以被正視，停留呆滯的困擾性情緒便可以轉化為健康的適應性情緒。第八章細緻分析防衛性情緒的組合模式，以及兩種因創傷形成的自我觀念：「弱的我」和「壞的我」。持這兩種自我觀念的人有一定的情緒組合模式，明白自己的模式可以幫助自己突破：轉化負面思想、更新深層信念、轉化困擾性的情緒、設立界限和有建設性地表達內在需要和核心情緒。

這本書不只是寫給有情緒困擾的讀者，也是為有心關懷情緒困擾者的朋友、家人、組長、同工及牧者而寫的，希望教會及同行者可以發揮醫治的果效，給予困擾者一雙接納、了解、明白和肯定的手，與他們同行生命中的憂怒哀樂。第九章也是為此目的而寫的，幫助同行者更掌握如何與困擾者共處，明白真正的關

懷所包含的重點及同行者所需要具備的條件。

在每一章的結尾部分有成長練習，讓讀者透過檢視自己的生命，可以更加掌握每一章的重點，也希望團契或小組可以一起研讀和分享成長練習的答案，能夠彼此鼓勵、支持和幫助，加深彼此認識，一起同行和互助彼此成長。



最後，我謹在此向以下人士表達我的謝意，他們是：

我的老師巴刻教授(Prof. James I. Packer)，

他幫助我從神學的角度去明白神的情緒。

我的牧者蕭壽華牧師，他對我的鼓勵和支持。

我的摯友何善斌牧師解答我的聖經疑問。

謝謝高妙燕姊妹和劉麗瓊姊妹的同行。

最後，我要感謝

曾經讓我分享他們生命中的憂喜怒哀樂的人，
是他們豐富了我對情緒這個課題的掌握和了解！



葛琳卡

二〇〇六年冬

於香港心悅坊心理中心

1

情緒的乾坤

1.1. 情緒是與生俱來的

仔仔年僅兩歲半，他一進入餐廳時已看到門口的魚缸，並且被裏面那些五彩繽紛的魚所吸引。整個晚上，他在飯桌上都記掛著門口的魚缸，但是外婆就坐在他的旁邊，他不敢放肆，恐怕會被她責罵。他的情緒資訊告訴他，這刻要安靜地吃飯，保持一個和諧的關係。好不容易吃完飯，找個藉口溜離了座位，仔仔開始向魚缸的方向移動，企圖去跟魚兒玩耍。但是途中要爬下很多梯級，傭人不斷阻擋他的去路。他的情緒評估環境仍然安全，繼續不斷朝向目標。好不容易，爸爸看到仔仔想要走下樓梯的行動傾向，於是帶著仔仔下去看魚。正看到興高采烈之時，爸爸宣佈要離開，仔仔於是放聲大哭，表達不滿，堅持要看魚。爭持不久後，外婆和其他人離開飯桌，走下樓梯，當仔仔看到外婆後，立刻停止哭聲，情緒發出感到不安全的信號，仔仔知道需要調節自己的行為傾向，接受不能看魚的事實。

情緒是與生俱來的，每一個人都有情緒。人的情緒反應，反映出他對外在環境的評估、內心世界的需要和動機，也往往是帶動行為或反應的背後動力。情緒是人求生的本能，我們甚至可在年幼嬰孩的身上看到情緒。這顯示情緒的表達和評估，是將外在資訊組織起來，再進行內在的自我調節，如此便構成嬰孩回應環境變化的行為，他們會發出適當的信號去影響別人的行為，從而達到自己的需要。

仔仔去看魚的動機和需要很清晰，但是他評估在吃飯的時候不能離開、外婆會罵他、會有危險，於是他控制自己的需要，待吃完飯後，乘著一個適當的時機溜走。但是，要爬下梯級對他來說非常困難，傭人不停阻止他，但仔仔並沒有氣餒，他想去看魚的需要仍然發出強烈行動的信號，驅使他繼續堅持下去。好不容易得到爸爸的幫助，順利達到目標。當他被迫要離開時，情緒感受的傾向是放聲大哭，因為過往的經驗告訴他，爸爸是安全人物，不會打罵他，大哭大鬧也可以使爸爸就範，拖延離開魚缸的時間。但是，當外婆抵達後，仔仔的情緒意識到，哭鬧下去會有被外婆責罵的危險，他需要停止這個行動的傾向，停止哭鬧，接受離開的事實，免得被外婆罵。

1.2. 神也有情緒的表達

1.2.1. 耶和華神的情緒

我們不單可以從人的經驗中體會情緒的能力，聖經裏亦有多處記載，描述神人關係中，神面對人的罪，祂也有喜怒哀憂等不同的情緒反應：

- (1) 喜悅：聖經中多處表達神的喜悅。當以色列民悔改，歸向耶和華，祂就喜悅。(申三十10；結十八23) 大衛與拔示巴行姦淫，他們悔改後生了兒子所羅門，「耶和華也喜愛他(所羅門)，就藉先知拿單賜他一個名字叫耶底亞，因為耶和華愛他」(撒下十二24下~25)。所羅門王求賜智慧的禱告蒙神所喜悅。(王上三10) 神對耶穌的水禮表達喜悅：「從天上有聲音說：『這是我的愛子，我所喜悅的。』」(太三17)
- (2) 憤怒：對於人犯罪偏離真道，耶和華往往表達出憤怒的情緒(賽九16~17；出三十二9~10)。當以色列人偏離神的道，他們列祖沒有聽從這書上的言語，沒有遵著書上所吩咐他們的去行，耶和華就向他們大發烈怒(王下二十二13下)。耶和華向所羅門發怒，因為「他的心偏離向他兩次顯現的耶和華以色列的神。耶和華曾吩咐他不可隨從別神，他卻沒有遵守耶和華所吩咐的」(王上十一9下~10)。對於約伯的朋友議論，耶和華表達：「我的怒氣向你和你兩個朋友發作，因為你們議論我不如我的僕人約伯說的是。」(伯四十二7下)
- (3) 哀傷：神之所以憂傷，也是圍繞著人對神的叛逆、離棄真道、轉拜人手所做的偶像(出三十二1~8)。「耶和華見人在地上罪惡很大，終日所思想的盡都是惡，耶和華就後悔造人在地上，心中憂傷。」(創六5~6)
- (4) 擔憂：人的罪也令神擔憂。「他們竟悖逆，使主的聖靈擔憂。他就轉作他們的仇敵，親自攻擊他們。」(賽六十三10) 神因以色列人受的苦難，「就心中擔憂」(士十16下)。

▼
整全心靈醫治系列

情緒四重奏

同行生命中的憂喜怒哀樂

作者

葛琳卡 Katherine Kot

責任編輯

李慧儀

內文設計

陳琦

封面設計

奇文雲海·設計顧問

■
出版/發行

基道出版社

香港沙田火炭坳背灣街26號富騰工業中心1011室

LOGOS PUBLISHERS

Unit 1011, Fo Tan Ind. Centre, 26 Au Pui Wan St., Shatin, Hong Kong

電話：(852) 2687-0331 傳真：(852) 2687-0281

網址：<http://www.logos.com.hk>

承印

海洋印務有限公司

●
版權所有·請勿翻印

©2007 基道文字事工有限公司

1/2007初版

Cat. No. LP 754

ISBN-10: 962-457-321-2

ISBN-13: 978-962-457-321-3

© 2007 by Logos Ministries Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

Printed in Hong Kong

刷次 13 12 11 10 9 8 7
年份 2018 2017 2016 2015 2014

©2007 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

敬畏耶和華是智慧的開端，認識自己是成長的起步。作者結合了從聖經來的智慧，以及心理學和醫學的知識，再加上本身的輔導臨牀經驗，為我們撰寫了一本既深入、又具實用性的情緒自省及管理指引。本書幫助我們與情緒為友；更曉得敬畏神、善待自己、關懷別人。

蔡元雲

「突破」榮譽總幹事

本書從多個層面探討有關情緒的課題，嘗試全面地認識情緒對個人的影響。明白了情緒的運作，便較易產生積極處理積壓了的負面情緒的動力。這書是一本很適切現代人需要的好書，其中豐富的內容，各章後的成長練習。不單可以幫助個人在情緒生活上成長，也可以幫助更多人知道如何關懷在情緒苦困中的人。

蕭壽華

宣道會北角堂主任牧師

這是一本對情緒作出十分深入探討的書籍，由認識情緒的運作開始，作者帶領讀者逐步探討情緒為何物；這是一部認真的著作，作者引用很多學術註釋，從不同心理學的理論令讀者知道情緒的多向性；與此同時，為了讓讀者更能透過本書幫助自己，書中亦提供多個成長練習。若想深入明白情緒，這是一部很好的參考。

黃麗彰

柴灣浸信會輔導中心主任

情緒管理/心理保健

Cat. No. LP 754

ISBN 978-962-457-321-3



9 789624 573213