©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

寫在前面

多年來，我在宇宙光除了負責文字工作外，也主持廣播節目，有機會收到許多聽眾朋友的來信，有一位從讀中學就聽節目的聽友，現在已經在軍中服役了，多年來總是不時來信，訴說他在生活中的點滴及不爲人道的痛苦。每次讀他的來信，心中都會隱隱作痛，因爲從信中非常清楚的能體會這位年輕朋友自信心不足，對別人的話語太過重視，對生命存在徬徨、對自我的嚴格要求及對自己的失望，陪著他度過聯考，一路行來，書讀得不算太差，也曾任班級幹部，表現也應還不錯，但明顯的，他總是對現在的自己不滿，年紀輕輕，信中卻充滿欷噓哀嘆！

近日又收到他的信，信中提及了他的成長背景，他說，父母

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

一直很愛他，從不當面苛責他，但他記得小時候，父母關起房門爲他吵架的事，他在校的成績不太好，他的父親總是說：「妳看看這孩的成績，妳這做媽的是怎麼做的？」他的媽媽也總是回嘴：「孩子又不是我一個人的，他成績不好難道是我一個人的責任？」「……」兩人就會因此大吵一架，雖然，不是當著他的面，但一扇門怎能防止聲音外洩？他在門外聽得一清二楚，雖然，只有八、九歲，但卻清楚的知道：自己笨、自己差，所以害父母吵架。這個陰影一直在他心裡揮之不去，二十歲的成人了，腦中仍常浮起自己站在門外聽父母爲自己吵架的情景，內心總覺得有虧欠——因著自己笨、自己差。

想到多年來他每封來信的內容，想到自己多次爲著他太過沒有信心、對自己太多疑而生氣，覺得他怎麼那麼傻、那麼想不開？此時，讀著他的信，想像如果是我，多次聽父母因著自己的差勁而吵架，在如此的氣氛下成長的話，結果會如何？其實，他常提他父母多愛他，也多次提他很感謝有個溫暖的家，對他而言，父

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

母是好父母，相信他的父母也一定竭力的扮演著好父母的角色，但或許他們雙方都不知道，在無意中，父母的愛卻造成了他心裡上很大的傷害，在他一生中，若不及時看到這個傷口，用心去醫治這個傷口，他對自己的負面看法及永遠達不到的期許，會使他一生在痛苦的泥沼中轉圈，一輩子活在一種自責的狀況下，無心找到自己真正的位分，好好的發揮自己吧！世間的悲劇很多，這種在親子間因愛而造成的傷害何嘗不是令人扼腕的悲劇呢？細細的靜下心來看看自己，看看周圍的人，有多少人曾受過這類的傷？有多少人曾在無意間傷人？幾乎是百分之百吧！只是，當沒有人提醒、點破我們的時候，我們無論是在傷人者或被傷者的立場上都不自知呢！

去年底，我有機會認識了彭德修牧師，他給了我們一本他的著作——《情緒傷害》，內容就是以他自己親身的體驗及思考所寫的有關人與人間因爲愛而造成傷害。筆法非常平易，表達的又極爲「貼心」，文中有許多實際的例子，有些就曾活生生的發生

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

在我們熟悉的生活場景裡，使人讀起來不僅覺得真實、貼切，重要的是他在平易中抽絲剝繭的幫助我們認識了情緒傷害，也就是因愛而引起的傷害；引領我們審視自己曾受的傷、曾傷的人；教導我們如何解開已套牢的心緒及如何避免再傷人、傷己，是本極能打動人心而且能實際助人走出生命陰影的書。我們決定要出版它，而且特別商請彭牧師錄音，將書中的內容濃縮爲一百八十分鐘的演講，使一些不習慣閱讀的朋友也能藉著聽而獲益。

爲什麼作者在這個主題上能如此深入、生動的發揮？原因無他，只因他自己親身經歷爲愛所傷的痛苦，從外表上看來，彭牧師是個高大英挺很「罩」得住的牧師，說起話來聲音宏亮，又精通多種語言，有多年在國內、外牧會的經驗，以前讀書時成績也很傑出，應該是個極有自信、活得扎實、行走有力的人。其實不然，他一直就不能肯定自己、非常容易緊張、敏感、凡事鑽牛角尖，即使是面對他輕易能做得到的事也不敢輕易去做，怕失敗、極度的完美主義，因此使他在三十三歲時就患了高血壓，五十歲

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

不到就因心臟病突發不得不放下工作住院接受治療，在休養期間，看了兩本書，才猛然發現自己所以如此是因爲在成長過程中受了太多情緒傷害；生長在一個表面幸福的大家庭裡，父母長輩難免對子女有很高的期許，兄弟姊妹之間難免有所比較，讀書期間也難免受到師長不當的管教而烙下印痕……，許許多多的塵封往事，在他靜養期間一一勾上心頭，他細心默想，發現自己的性格、行事方法原來都受到這些過往的傷害影響，但這些傷害幾乎都來自愛他的人，他用心思考，花時間搜集資料，多方引證也多方分享，他發現「情緒傷害」不僅害他半輩子活得緊張、不快活，也害了許多其他的人。當他把他的心得與人分享時，許多人聽完就哭，原因是他摸到了別人的痛處。因此，他深深感覺能使更多人及早認識這傷害，進而能脫離這種傷害的控制，是種使命。他身體復原後，一方面自己療傷，自己檢視自己的傷口，另方面儘量的與人分享他的所得，幫助一些與他一樣曾被情緒傷害深深捆綁的人解套。當然，這不是很容易的工作，以他個人而言，這幾年來一

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

直在解套，但有些地方仍無法完全鬆綁。如他雖身爲牧師，不知有多少機會在大庭廣眾面前講話，但他就是會緊張，不停的流汗，現在仍然如此，只是狀況比以前好多了，而且他知道自己有此反應的原因——一方面是怕講得不好，另方面又希望講得更好，所以學習去面對並且疏解這種緊繃的心情。另外，他是個完美主義者，所有東西一定要放得平整，看不得一點瑕疵，如前陣子他在浴池中看到一個小塊黑，就想盡辦法要擦掉，怎麼都擦不掉時，心中就好不舒服，直到一個意念進入心中：「何必呢？有點瑕疵又如何？」心知它是自己原有的完美主義作祟，一笑置之，心頭才放寬。多年來，他對「情緒傷害」的了解是深入的，但要面對自己修正一些問題時，仍得循序漸進，慢慢來，但他知道：能看自己的問題就是解決問題的第一步，他以過來人的身分，指點「後進」如何解套，目的是使在這種傷害中的朋友能早日脫離苦海——以他而言，在認識情緒傷害後，不僅活得更開心、自在、心情輕鬆，身體也健康起來，心臟病不但沒再發，醫生還說他心臟很

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

強壯呢！

讀著年輕聽友的信，想他所受的傷，就不禁想到這本我們正要出版的書——《情緒傷害》，我想，書一出來我就該送給這位朋友一本，同時，也想到更多我未接觸的朋友，這些朋友或許在生命中有些因愛而來的內傷，多年來生命都被這種傷害轄制住而不自知，也可能，您是個以愛爲藉口，卻不住傷害所愛的人的元兇，不論您的角色是什麼，一起來看看這本書或聽聽作者的現身說法，都應得到很大的幫助。很高興此時您正在翻閱這本書，盼望作者的用心您能深切體會，也祝福您不僅自己不受情緒傷害之苦，更能幫助周圍您所愛的人脫離這種內傷，擁有喜樂的人生。

金明瑋

All Rights Reserved

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

第一篇

何謂情緒傷害

完美主義者的情緒傷害，
其實是一種愛的傷害，
愛得愈深，這種傷害就愈大。

All Rights Reserved

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

因心臟病發作，經歷了死亡的挑戰之後，我才體會：原來把我害得悽悽慘慘的罪魁禍首就是「情緒傷害」。它與我同在了五十年，但我竟然不知其存在；後來發現，許多人和我一樣有這種問題。因此，我深深的領悟：我所受的苦、得到的教訓，絕對不是爲了自己而已；一定是上帝要藉著我，讓更多的人得到幫助。所以，我暗中許願，身體恢復健康後，一定要到處去作見證，讓人們認識「情緒傷害」的可怕；同時，藉著我的經驗與心得，一同來學習對付「情緒傷害」這個病症。雖然我不是心理學的學者專家，卻毛遂自薦到處演講，甚至寫書，只不過想與大家分享我的經歷，期望這種傷害不致繼續傷害大家、以及我們所愛的人。

不知不罪 勿須自疚

有些做父母的聽了我的演講之後，流淚對我說：

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

「今天我才知道自己傷害子女有多深。」

「我們都沒有受過怎樣當爸爸、媽媽的訓練，也沒有拿到當爸爸、媽媽的畢業證書呀！」我回答他們說。

所謂不知不罪，何況我們本身也是受害者啊！

我的孩子二十一歲時，在他的生日派對上，我對他說：

「對不起，你年幼時，我不知道要怎樣當爸爸；等到懂得怎樣當爸爸時，已經無可挽回了。」

因爲依照心理學的說法，廿一歲以後，人格就已經定型，難以改變了。這是我們共同的問題。誰也不必內疚，也不必怪罪誰！

心結鬆綁 享受人生

一個十七歲的少年，聽了我的演講，心中的疼痛隱隱發作，對我說：

「我猜，將來有一天，我也可能會得心臟病。」

我聽了，略顯不快的回答他說：「你如果還得心臟病，那真

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

是自作孽，怪不了別人。」

他困惑的看著我，不明白爲什麼我那麼不客氣，不像往常一樣溫柔體貼。所以我又說：「五十年來，我被情緒傷害捆綁，受了許多的苦，但是沒有人可以教導我，既不知其存在，更不知怎樣得到釋放；你才十七歲，現在我已傾囊相授了，上天特別的恩待，讓你有機會少受二十幾年的苦。你當好好把握這個機會才對，怎能怨天尤人，讓自己繼續受這個傷害擺佈呢？對自己怎能這麼沒責任呢？」

但願聽了我的演講，藉著本書分享了我個人經驗的朋友，都能蒙受祝福、深得幫助，從此，不但讓心結鬆綁，進而能完全解開，不再被情緒傷害控制，使人際關係更融洽，得享更幸福的人生。即使自己沒有顯著的傷害，往後遇見有這種症狀的人，也可以心中了然，知道應當怎樣幫助他們。若能如此，每個人必將因此得到更多的朋友，贏得更多的親情與愛情。

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

什麼是完美主義者的情緒傷害

何謂「完美主義者的情緒傷害」？讓我用一個故事來解釋。

有一天，鄰居的孩子在庭院裡和我的孩子一起玩耍，他們忘情的大聲喧嚷，引起了我的好奇，走過去看他們在玩什麼。至今已忘了他們玩什麼遊戲，但是卻深深記得，一個鄰居的孩子，因爲天氣轉涼，鼻涕都快要流到嘴裡了，可是他毫無所覺。我覺得很不是滋味，就柔聲的勸告他：

「小弟啊，你的鼻涕快流到嘴巴了，暫停一下，回去擤一擤鼻涕，再回來繼續玩吧！」

可能是正玩得起勁，他露出捨不得離開的神情，然而不聽我的勸告又覺不妥。他若有所思的抬頭望了我一眼，然後低下頭，猛的一吸，唰的一聲，把鼻涕吸回肚子去了。然後再次抬頭對我露齒一笑，似乎是說：

「我解決了！」

我沒好氣，但仍保持紳士風度和藹的對他說：

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

「唉呀，你真不衛生！怎麼叫你回去擤鼻涕，你竟然把它吸回肚子去了？」

然後我很無奈的搖搖頭，離開了。

了解所謂情緒傷害的問題後，我自問：

「假如那個把鼻涕吸回肚子裡去的，是我自己的孩子，我還能這麼和氣的對他說話，然後搖搖頭就離開嗎？」

在演講現場，我常問大家：

「若是你的孩子，你會怎樣反應？」

大家都露出會心的微笑，甚至有人舉起手做出打嘴巴的手勢。我們豈不是可能很生氣的吼他幾聲，逼他回去擤鼻涕，甚至摑他一個嘴巴嗎？

爲什麼隔壁家的孩子，我們就用紳士的態度、和氣的口氣對他說話，自己的孩子，我們就兇巴巴的吼他或揍他，失去了理智呢？難道說我們愛別人的孩子勝過自己的孩子嗎？當然不是！相反的，所以會有這樣大的差別待遇，正是我們愛自己的孩子既深

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

且切之故。正如俗語所云：「愛之深，責之切」！愈是深深疼愛的人，我們對他的期望就愈高，要求也愈嚴格，責備自然愈迫切，甚至苛刻！在這時候，迫切的「切」，會有如切菜刀或手術刀割傷人，「切」得人鮮血淋漓一樣，讓人痛徹心扉。所以，「完美主義者的情緒傷害」其實是一種「愛的傷害」；若非愛得太深，反而不會有這種傷害，愈愛、就愈會造成這種傷害，愛得愈深、這種傷害就愈大！所以，我常常說，這種情緒傷害是一種愛的浪費，殊爲可惜！

傷害來自高期待

爲什麼會這樣？因爲愈疼愛的人，你對他的期待就愈高、愈完全，最好樣樣完美無缺，甚至永遠也不會滿足。

曾有一個同學告訴我，他跟父母的關係緊張得像仇人一樣，一見面就吵，因此常想盡辦法躲避父母。相談之下，才發現，原來從小父母對他的要求就完美而嚴格。國小的時候，有一次，六

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

科成績考五百九十九分，仍然挨父親的罵，說：

「這題應該會嘛，你就是不夠小心、粗心大意，否則不就滿分了嗎？你看，多可惜！」

聽完了他的敘述，真是爲他抱屈。有多少學生能有這種成績啊？爲何仍然要挨罵呢？父親討厭他嗎？當然不是！正相反，他父親是老師，因著愛他，對他的期待就格外的高，希望他將來能比自己更聰明、能幹、出眾，因此不但傾囊相授，而且嚴加要求。

其實，人人都是這樣，只因心存完美的理念，自然就將那最高的期待，施行在所愛的人身上。結果，雖然可能產生立竿見影的效果，但是在心理的層面卻反而因此造成許多的挫折，傷害了對方，這就叫做完美主義者的情緒傷害。因爲受傷害的地方是在心理，表現出來的是情緒的失調，故稱情緒傷害。

挫折與傷害的原由

挫折從何而來呢？正如俗語所說：「人生事不如意者十之八

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

九」，真實的人生並不是「一帆風順、萬事如意」，萬事如意只是祝賀之詞、不合實際的妄想、癡人說夢話而已；現實中十有八、九不如意才是正常。凡事要求百分之一百的完美，那麼，一百件事情中就有八、九十件令你失望，這就是挫折的來源。

挫折若沒有好好加以疏導，就會造成心理的傷害。換言之，每當事情做得不夠完美時，父母、師長就會嫌棄、批評、責罵，甚至修理我們。那時，我們的心裡會很不舒服，這就是情緒傷害了。尤其自認已盡全力、錯不在己，心裡感覺很不服氣、充滿憤怒時，傷害就特別的嚴重。茲分述如下：

- 嫌棄：使人灰心喪志的行為

有位同仁告訴我一個數字：根據社會學家的調查，不良青少年的成因，一百位之中有三十九位自認是因母親的嘮叨造成的。這個數字真是令人吃驚，也讓我們猛省「嘮叨的可怕性」。到底，

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

國家圖書館出版品預行編目資料

情緒傷害 / 彭德修作. --二版. --
臺北市：宇宙光全人關懷，2016.09
面；公分
ISBN 978-957-727-491-5（平裝）

1.情緒管理

176.52 105013549

情緒傷害

作　　者：彭德修
總 編 輯：盧邦賢
主　　編：金薇華
特約資深編輯：張蓮娣
編　　輯：郭美鈞、王曉春
網頁編輯：王品方

發 行 人：林治平
出版發行：財團法人基督教宇宙光全人關懷機構
地　　址：台北市和平東路二段 24 號 8 樓
電　　話：02-23632107　　傳真：02-23639764
網　　址：www.cosmiccare.org/Book
郵政劃撥：11546546（帳戶：宇宙光全人關懷機構）
經 銷 商：貿騰發賣股份有限公司　　網址：www.namode.com
地　　址：新北市中和區中正路 880 號 14 樓　　電話：02-82275988

1999 年 4 月初版一刷
2014 年 5 月初版二十六刷
2016 年 9 月二版一刷

定價：250 元

版權所有，翻印必究

Printed in Taiwan

©2017 by Christian Cosmic Light Holistic Care Org.
ALL RIGHTS RESERVED

為什麼有些人這麼情緒化、歇斯底里，甚至失控抓狂？

人為什麼會有負面情緒？或者，我們想問的是：

這是一本[illegible]的情緒書。[illegible]，他[illegible]是無法[illegible]的情緒[illegible]，[illegible]名其妙、驚愕困惑，甚至親痛仇快的事情來。

有的人非常輸不起，老是喜歡跟人爭辯、吵架、鬥爭；一旦輸了，就氣餒、生氣，怨天尤人、推卸責任，甚至鑽牛角尖的往最壞的地方想，亟思報復，扳回一城。

相反的，有的人卻老是有過多的顧忌，對自己沒有自信心，老是怕失敗，不敢冒險、不敢負責，或像驚弓之鳥一樣，隨時準備逃之夭夭，或是作壁上觀。

最絕的是，因著自卑感與輸不起，這種人常喜歡強迫人照他自認為絕對不會錯的去做，卻最討厭別人強迫自己。

情緒傷害情況嚴重的人，不但影響了自己的身心靈健康，做事情也往往事倍功半，難以達到應有的成就；更糟糕的是，他最容易發作的對象竟然是他身邊最愛的親人、最接近的朋友，破壞了最親密的人際關係。這樣的人生，豈不是很可憐？

本書就是要為大家解答這些令人極為困惑的問題，抽絲剝繭地闡釋情緒傷害的五種型態和四種打開心結之道。

All Rights Reserved

建議分類：1.情緒管理

Mod E.
ISBN 978-957-727-491-5
9 789577 274915 00250
VA009 定價：250元

宇宙光五餅二魚書屋網站
http://www.cosmiccare.org/book