

# Unglued

Making Wise Choices in the Midst of Raw Emotions

## 與情緒和解

在衝突中做出明智選擇，  
維持和諧的關係

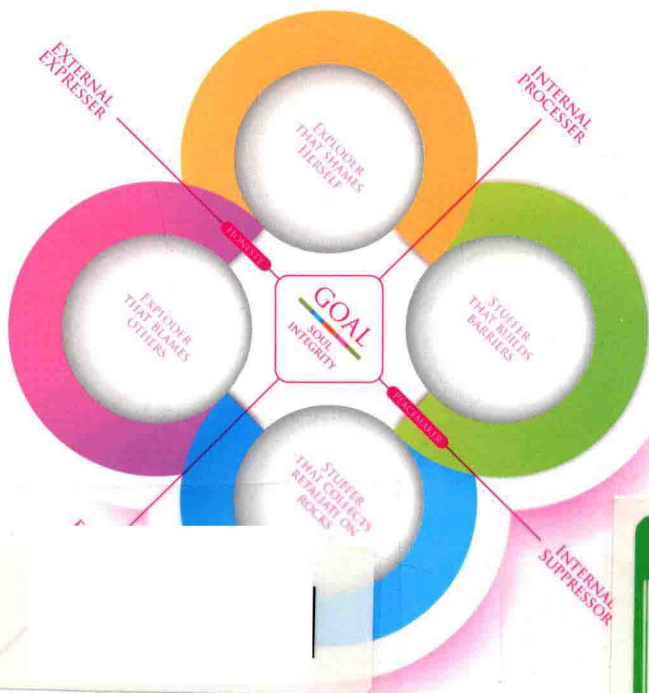
面對衝突或讓人會抓狂的處境時，你是選擇壓抑還是立即爆發？  
除了這兩個選項，其實有更明智、更能解決問題的抉擇！  
了解自己是哪一型的反應者，選擇適當的應對方式，你將發現：  
溝通能力增強、懂得修復受損的關係，平靜與改變也隨之到來。

Lysa  
TerKeurst

麗莎·特克斯特——著  
蔡世偉——譯

### 你是哪一型的反應者？

- 事後羞愧的爆發者
- 責怪別人的爆發者
- 建造藩籬的壓抑者
- 收集石頭以待報復的壓抑者



廣播節目主持人

朱衛茵

諮商心理師

許皓宜

精神科醫師

郭約瑟

療癒推薦——依此清單重排

842.6  
415

# Unglued

Making Wise Choices in the Midst of Raw Emotions

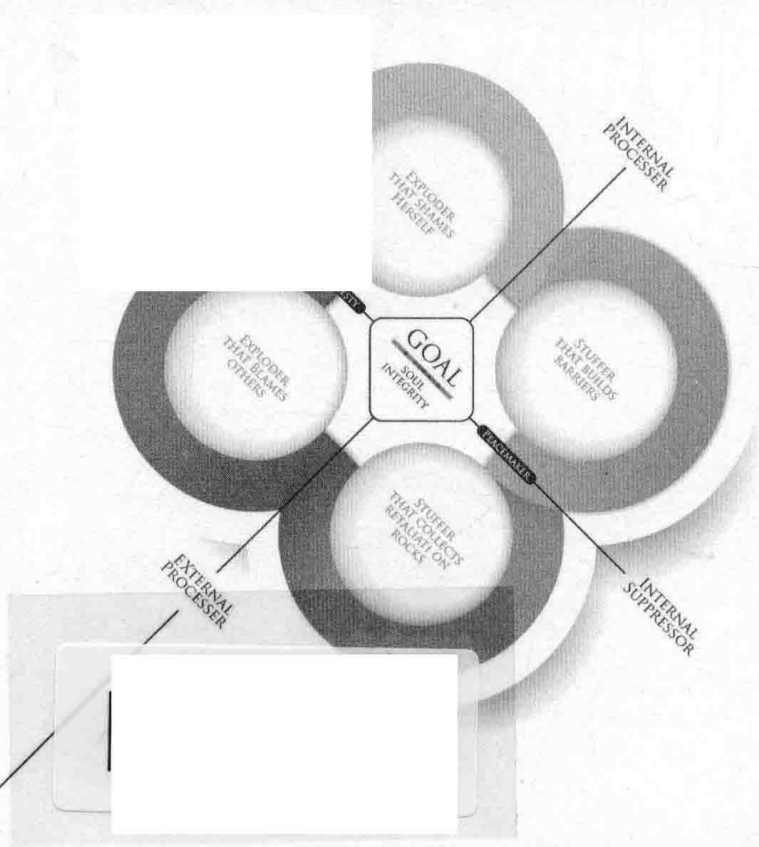
## 與情緒和解

在衝突中做出明智選擇，  
維持和諧的關係

Lysa TerKeurst

麗莎·特克斯特—著

蔡世偉—譯



與情緒和解：在衝突中做出明智選擇，維持和諧的關係/ 麗莎·特克斯特(Lysa TerKeurst)作；蔡世偉譯。-- 初版。-- 臺北市：啓示出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2015.03

面：公分。-- (Talent系列；30)

譯自：Unglued：Making Wise Choices in the Midst of Raw Emotions

ISBN 978-986-7470-98-0 (平裝)

1. 基督徒 2. 情緒管理

244.9

104003586

Talent系列030

## 與情緒和解：在衝突中做出明智選擇，維持和諧的關係

作者 / 麗莎·特克斯特 Lysa TerKeurst

譯者 / 蔡世偉

企畫選書人 / 彭之琬、李詠璇

總編輯 / 彭之琬

責任編輯 / 李詠璇

版權 / 吳亭儀

行銷業務 / 何學文、莊晏青

總經理 / 彭之琬

發行人 / 何飛鵬

法律顧問 / 台英國際商務法律事務所羅明通律師

出版 / 啓示出版

台北市104民生東路二段141號9樓

電話：(02) 25007008 傳真：(02)25007759

E-mail: [bwp.service@cite.com.tw](mailto:bwp.service@cite.com.tw)

發行 / 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓

書虫客服服務專線：02-25007718；25007719

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

24小時傳真專線：02-25001990；25001991

劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司

戶名：英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

訂購服務 / 書虫股份有限公司客服專線：(02) 2500-7718；2500-7719

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

24小時傳真專線：(02) 2500-1990；2500-1991

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱：[service@readingclub.com.tw](mailto:service@readingclub.com.tw)

城邦讀書花園：[www.cite.com.tw](http://www.cite.com.tw)

香港發行所 / 城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓；E-mail：[hkcite@biznetvigator.com](mailto:hkcite@biznetvigator.com)

電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337

馬新發行所 / 城邦（馬新）出版集團 Cite (M) Sdn. Bhd.

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: (603) 90578822 Fax: (603) 90576622 Email: [cite@cite.com.my](mailto:cite@cite.com.my)

封面設計 / 李東記

排版 / 極翔企業有限公司

印刷 / 漾格科技股份有限公司

經銷商 / 高見文化行銷股份有限公司、華宣出版有限公司

■2015年3月31日初版

定價330元

Printed in Taiwan

城邦讀書花園

[www.cite.com.tw](http://www.cite.com.tw)

版權所有，翻印必究 ISBN 978-986-7470-98-0

Copyright © 2012 by Lysa TerKeurst

Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc. through The Artemis Agency.

Translation copyright © 2015 Apocalypse Press, a division of Cite Publishing Ltd. through The Artemis Agency.

All Rights Reserved

啟示

廣告回函

北區郵政管理登記證

北臺字第000791號

郵資已付，免貼郵票

104 台北市民生東路二段141號2樓

英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司 收

請沿虛線對摺，謝謝！

啟示

書號：1MB030

書名：與情緒和解

啟示

## 讀者回函卡

感謝您購買我們出版的書籍！請費心填寫此回函卡，我們將不定期寄上威邦集團最新的出版訊息。

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男 女

生日：西元\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

地址：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

E-mail：\_\_\_\_\_

學歷： 1. 小學  2. 國中  3. 高中  4. 大學  5. 研究所以上

職業： 1. 學生  2. 軍公教  3. 服務  4. 金融  5. 製造  6. 資訊

7. 傳播  8. 自由業  9. 農漁牧  10. 家管  11. 退休

12. 其他\_\_\_\_\_

您從何種方式得知本書消息？

1. 書店  2. 網路  3. 報紙  4. 雜誌  5. 廣播  6. 電視

7. 親友推薦  8. 其他\_\_\_\_\_

您通常以何種方式購書？

1. 書店  2. 網路  3. 傳真訂購  4. 郵局劃撥  5. 其他\_\_\_\_\_

您喜歡閱讀那些類別的書籍？

1. 財經商業  2. 自然科學  3. 歷史  4. 法律  5. 文學

6. 休閒旅遊  7. 小說  8. 人物傳記  9. 生活、勵志  10. 其他

對我們的建議：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

【為提供訂購、行銷、客戶管理或其他合於營業登記項目或章程所定業務之目的，威邦出版集團（即英屬薩曼群島商家庭傳媒（股）公司威邦分公司、威邦文化事業（股）公司），於本集團之營運期間及地區內，將以電郵、傳真、電話、簡訊、郵寄或其他公告方式利用您提供之資料（資料類別：C001、C002、C003、C011等）。利用對象除本集團外，亦可能包括相關服務的協力機構。如您有依個資法第三條或其他常服務之處，得致電本公司客服中心電話02-25007718 請求協助。相關資料如為非必要項目，不提供亦不影響您的權益。】

1.C001 辨識個人者：如消費者之姓名、地址、電話、電子郵件等資訊。

2.C002 辨識財務者：如信用卡或轉帳帳戶資訊。

3.C003 政府資料中之辨識者：如身分證字號或護照號碼（外國人）。

4.C011 個人描述：如性別、國籍、出生年月日。

842.6  
415

# Unglued

Making Wise Choices in the Midst of Raw Emotions

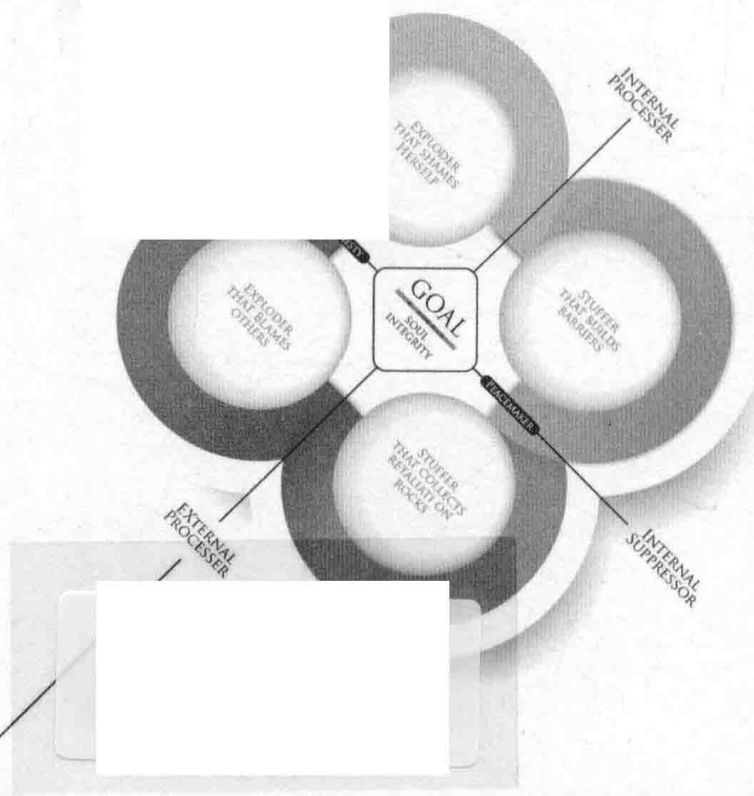
# 與情緒和解

在衝突中做出明智選擇，  
維持和諧的關係

Lysa TerKeurst

麗莎·特克斯特——著

蔡世偉——譯





我承認，在微笑的照片之間，

生命並不全然美好。

我愛我的那些朋友，

因為他們勇於承認那些混亂的事情。

我將這些文字獻給你

讓我們一起踏上不完美的進步之旅。



專文推薦

## 與情緒共舞

郭約瑟

情緒是心靈映現的色彩，呈正負強弱的系列光譜。是由慾望的探索、環境的取捨、人際的牽纏、內在心理的糾葛，所共同交織成的複雜而動人的舞曲。

情緒是觀察與琢磨的對象，凡人多為其所困，隨其左右；但智者選擇開闊心胸、客觀清明，從容與之共舞，並引以為用。

聖經是神所默示為人所依循的身心靈使用手冊，而美國神學家尼布爾（Reinhold Niebuhr）著名的「寧靜禱詞」（serenity prayer，或稱為幸福禱詞）則是由聖經所引申而來的精簡指引：

主啊！當事情已無法改變時，請賜給我寧靜接受的恩典。

當事情必須改變時，則請賜給我徹底執行的勇氣。

也請賜給我智慧去分辨這兩者的不同。

讓我學會一天的難處一天擔，並能盡情享受當下的每一刻，

將受苦視為通往平安的必經道路，不再任憑自己偏狹的眼光，

而是以基督的心為心，去看清罪惡世界的真實面目，

但願我能完全降服於您、信靠您終將以愛療癒這個世界，

因而能於此生享受應得的幸福，並於來生與您永享福樂！阿們。

這段禱詞為我們揭示生命的願景，就是於此生享受應得的幸福。幸福是一種將情緒穩定在正向情緒光譜範圍內的心理（心靈）能力<sup>1</sup>。這主要的心靈能力，就包括寧靜接受的恩典、徹底執行的勇氣、辨明事情屬性的智慧。

人生不如意事十之八九，大多數人的痛苦就在於無法接受那些難以改變的事實，而引發失落、創傷、憤怒、憎恨；或是執著於無法掌控的未來變數，而衍生焦慮、不安與恐懼，看清事實、寧靜接受則是唯一的出路。也有許多人因害怕改變所帶來的不確定性，而深陷成癮、依賴等諸多情緒困境，此時，持續性的勇氣才是衝破重圍的動力。改

1 此定義來自郭約瑟醫師所著《原來，幸福離我那麼近》（原水出版）。

變與不改變，往往沒有那麼絕對，彈性是性格中美好成熟的平衡特質，智慧是指引的明燈，幫助我們做出最適當的抉擇。

既然幸福是一種能力，那就必須透過學習得來，除了學習當下的享受，去深化與延長幸福的感受與記憶之外；受苦則是訓練心靈卓越能力的沃土，專注於一天的難處，讓我們不被過去的傷痛或未來的恐懼所淹沒。

世界的價值觀，逐漸偏向極端個人主義與自我中心，更加關注金錢、成就、名聲、權勢，還有速食的情愛，為了這些表面而多變的物質標籤，已經讓我們付出彼此的關係、情感與幸福為慘痛的代價。

此外，我們所受教養與成長的過程中，會逐漸形成許多毒性（慣性、自發性）的設定程式，或稱為非理性思考、潛意識自動化反應，簡化了我們對這複雜世界的解讀流程，這效率化的結果卻帶來更多理性邏輯的盲點，常見如先入為主、合理化、短視近利與重蹈覆轍；其他如完美主義、黑白分明、災難化反應等。這些盲點常在我們的心靈運作過程中，造成許多的心理陷阱而難以覺察，而無辜地捲入情緒的漩渦。

於是，我們必須尋找修復程式的源頭，那就是為世人捨命、深愛世人的耶穌。要學習以耶穌的心為心，獲得那充滿愛的價值觀與諸多的良善智慧，不僅能解除毒性的心理



程式，也成為耶穌以愛療癒世界的導管。這些智慧包括面對自我缺點時的幽默、悔改；面對自我優點時的謙卑、自信、節制；面對他人缺點時的冷靜、同理、憐憫、包容、溫柔、寬恕、恩慈、忍耐、盼望；面對他人優點時的欣賞、感恩。

這本書是由一位誠實、充滿愛心的母親所撰寫的美好見證，她忙碌而充實，除了照顧一家七口的生活需求，還能藉由組織力量去推展靈性事工。在充滿複雜情緒的人際互動中，還常能從聖經中擷取持續奮戰的安慰與力量，穩定地將耶穌的愛傳導給需要的人。我深受感動，也樂意為文推薦。

（本文作者為羅東聖母醫院行政副院長暨資深精神科醫師）

## 讀者心情分享

本書的每一段都讓我有恍然大悟的感覺。我在每一個令我產生共鳴的段落用螢光筆標示，現在整本書繽紛得像是聖誕樹。

—— 崔西 · C

我有五個年紀不大的小孩，這也代表總會有一個小孩需要我關注，而且整個家總是雞犬不寧。我一向不會大吼，但我知道自己一直處於抓狂的情況中。這本書幫助我了解到壓抑可能會造成的傷害。

—— 吉兒 · B

我在一個男性居多的職場工作了三十年，在生涯中經歷了許多歧視。讀完這本書之後，我直接去找公司的總裁攤牌，討論他在其他男性面前對我說的一些話語。我很冷靜，不帶任何爆發或壓抑的反應，睿智且自信地選擇我的用字遣詞。我用靈魂的健全處理自己的原始情緒。

—— 凱麗 · W

身為「建造藩籬的壓抑者」，我完全認栽。我原本不知道自己正在那樣做，甚至連為何這樣做的原因都不明白。這本書幫我釐清了我的許多想法。我相信這本書會幫助我會如何誠實而慈愛地把感覺說出口，而不是把感覺壓抑在心裡。

——布菲·Y

我五十多歲了，膝下沒有兒女。我很訝異於麗莎在家庭處境、人際關係與個人反應上，竟能讓所有結婚或不婚的女性都產生共鳴。我在這本書裡的很多頁裡看見自己。

——蘿拉·S

這本書讓我思考自己應該如何對事情做出反應，也讓我我知道，若要改變，在神的幫助之下，我不但擁有選擇，也擁有清楚而精確的行動步驟。

——蜜雪兒·C

我不得不坐下來，理清究竟是什麼東西激發我的反應，這件事並不好玩，但是很有啟發性。我覺得自己現在可以開始成為一個更自制、與自己更有連結的女人。

——莎儂·B

# 目錄

專文推薦 與情緒共舞

讀者心情分享

郭約瑟

第1章 邀請：體驗不完美的進步

第2章 不想當個老是抓狂的人

第3章 拒絕過去的標籤

第4章 你是哪一種情緒反應者？

第5章 爆發者：把情緒往外推

第6章 壓抑者：把情緒往內吞

111 81 59 41 25 13 8 4

第7章 處理原始情緒的五步驟

第8章 新的觀點帶來新的反應

第9章 不再空虛：別讓嫉妒毒害你的情緒

第10章 不再焦慮：停止負面的內在嘮叨

第11章 你的靈魂需要呼吸

第12章 「抓狂」也不全是壞的

結語 接受不完美進步的邀請

附錄 測試你的反應類型

後記 給台灣讀者的一些話

謝辭



