



張老師文化

情緒似海浪翻騰
仍有優雅美麗的空間
可以閱讀賞花寧靜過生活

當下， 與情緒相遇

諮商心理師的情緒理解
與自我生命歷程

曹中瑋 著



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

當下，與情緒相遇：諮商心理師的情緒理解與自我生命歷程 / 曹中瑋著

-- 初版. -- 臺北市：張老師，2013.06

面；公分. -- (教育輔導系列；109)

ISBN 978-957-693-817-7(平裝)

1. 情緒 2. 生活指導 3. 心理諮商

176.5

102010797

Living Psychology

◎教育輔導系列◎N109

當下，與情緒相遇： 諮商心理師的情緒理解與自我生命歷程

作 者→曹中瑋

責任編輯→苗天蕙

封面設計→黃裴文

內頁設計→楊玉瑩

發行人→李鍾桂

總經理→黃正旭

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers Co

郵撥帳號：18395080

10647台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141新北市新店區中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：<http://www.lppc.com.tw>（讀家心聞網）

登記證→局版北市業字第1514號

初版1刷→2013年6月

初版2刷→2013年8月

I S B N→978-957-693-817-7

定 價→350元

法律顧問→林廷隆律師

排 版→菩薩蠻電腦科技有限公司

印 製→永光彩色印刷股份有限公司

* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 * 版權所有，翻印必究 Printed in Taiwan



推薦序 1 情緒何物 金樹人 7

推薦序 2 時時勤拂拭，何處惹塵埃 楊蓓 11

推薦序 3 無比珍貴的動人旅程 呂旭亞 14

熱情推薦 文如其人，坦然真誠 張德聰 17

多麼神奇的情緒管理啊！ 蕭文 19

緣起 我和情緒的交手 21

三個關鍵經歷，讓我和情緒的關係有了很大的轉機……

前篇 一連串人生考驗 27

老天給我高難度的習題，要我對情緒有更深的體驗與了解，才能分享厚實的內涵。

I 掀開情緒面紗 67

情緒隨著我們的生活律動，升起、褪去，我們似乎相當熟悉情緒的面貌。





然而，有時情緒來襲，完全超乎我們的預期和掌控，有時又強大到使人無力招架，被其吞沒而做出許多瘋狂的行為。到底，情緒是什麼呢？

1 與喜怒哀樂共舞：情緒是什麼？有什麼用？ 69

為情緒下定義 73 情緒的積極功能 76 情緒，就這麼發生了 81 情緒 vs. 心情 84

2 從磨練覺察能力開始：情緒的生理機制 87

原始情緒中樞 vs. 高級情緒中樞 88 情緒的生理反應 91 兩個情緒中樞的互動 95

3 成就自己、向上提升：情緒的表達 97

非語言訊息：面部表情、肢體語言、副語言 98 慎選情緒的表達方式 101 善用情緒的動機作用 103 行為取向的情緒表達理論 106

4 情緒與認知：左右我們選擇和行動的關鍵力量 113

情緒中的認知 114 情緒的認知理論 118 認知發展和情緒發展的差異 125





5 一切從關係談起：情緒的多元特性 129

情緒的社會文化差異性：台灣，情緒發酵的溫床 130
 三個向度 138
 情緒的複雜與多變：三個例子 141
 情緒的天生差異：氣質的

II 面對及照顧情緒 145

剛開始面對情緒，

可能會因為體驗它而感到痛苦，

或自然地顯現在非語言訊息及行為上，

讓關係人有所察覺而產生「撞擊」。

不過，別害怕，接續下去的「處理」，情況一定會愈來愈好。

6 成為自己情緒的主人：重拾你的選擇權和掌控權 147

了解與接納自己的情緒特色 148
 情緒的自我負責 158
 覺察他人情緒 159
 建立良好情緒界限 161
 認知的分析與調整 169
 紓解情緒的方法 171
 培養健康情緒的能力和特質 174



當下，與情緒相遇



7 以身作則是最好的方式：情緒教育 177

- 教育者要有正確的情緒觀 178
注意情緒的天生差異 179
協助孩子認識自己的情緒 181
提升相關的認知能力 182
學習面對社會議題 184
增進問題解決策略 186
培養自信、有彈性的特質 186

III 諮商中的情緒與處理 189

情緒擁有高深莫測的變形術，
愈認識它多變的身形，
就愈能清楚區辨、了解，甚至「馴養」它；
諮商中的當事人大都經歷過大小不一的創傷經驗，
多少發展出隔絕或切斷情緒的策略，
諮商師要敏察這樣的情緒機制，
建立信任、安全的諮商關係後，
溫柔地接近阻隔於後的深層情緒。





8 諮商中情緒的辨別與理解 191

- 原級情緒、次級情緒、工具性情緒 192
扭曲的情緒 202
情緒的自我保護機制 208
諮商中的特定情緒 214

9 諮商中的情緒處遇 227

- 我的諮商信念 228
階段一：接納與同理情緒 230
階段二：理解與面對情緒 247
階段三：轉化情緒與行動實踐 255

後記 267

參考文獻 270







推薦序 1 情緒何物 金樹人 7

推薦序 2 時時勤拂拭，何處惹塵埃 楊蓓 11

推薦序 3 無比珍貴的動人旅程 呂旭亞 14

熱情推薦 文如其人，坦然真誠 張德聰 17

多麼神奇的情緒管理啊！ 蕭文 19

緣起 我和情緒的交手 21

三個關鍵經歷，讓我和情緒的關係有了很大的轉機……

前篇 一連串人生考驗 27

老天給我高難度的習題，要我對情緒有更深的體驗與了解，才能分享厚實的內涵。

I 掀開情緒面紗 67

情緒隨著我們的生活律動，升起、褪去，我們似乎相當熟悉情緒的面貌。





然而，有時情緒來襲，完全超乎我們的預期和掌控，有時又強大到使人無力招架，被其吞沒而做出許多瘋狂的行為。到底，情緒是什麼呢？

1 與喜怒哀樂共舞：情緒是什麼？有什麼用？ 69

為情緒下定義 73 情緒的積極功能 76 情緒，就這麼發生了 81 情緒 vs. 心情 84

2 從磨練覺察能力開始：情緒的生理機制 87

原始情緒中樞 vs. 高級情緒中樞 88 情緒的生理反應 91 兩個情緒中樞的互動 95

3 成就自己、向上提升：情緒的表達 97

非語言訊息：面部表情、肢體語言、副語言 98 慎選情緒的表達方式 101 善用情緒的動機作用 103 行為取向的情緒表達理論 106

4 情緒與認知：左右我們選擇和行動的關鍵力量 113

情緒中的認知 114 情緒的認知理論 118 認知發展和情緒發展的差異 125





5 一切從關係談起：情緒的多元特性 129

情緒的社會文化差異性：台灣，情緒發酵的溫床 130
 三個向度 138
 情緒的複雜與多變：三個例子 141
 情緒的天生差異：氣質的

II 面對及照顧情緒 145

剛開始面對情緒，

可能會因為體驗它而感到痛苦，

或自然地顯現在非語言訊息及行為上，

讓關係人有所察覺而產生「撞擊」。

不過，別害怕，接續下去的「處理」，情況一定會愈來愈好。

6 成為自己情緒的主人：重拾你的選擇權和掌控權 147

了解與接納自己的情緒特色 148
 情緒的自我負責 158
 覺察他人情緒 159
 建立良好情緒界限 161
 認知的分析與調整 169
 紓解情緒的方法 171
 培養健康情緒的能力和特質 174



當下，與情緒相遇



7 以身作則是最好的方式：情緒教育 177

- 教育者要有正確的情緒觀 178
注意情緒的天生差異 179
協助孩子認識自己的情緒 181
提升相關的認知能力 182
學習面對社會議題 184
增進問題解決策略 186
培養自信、有彈性的特質 186

III 諮商中的情緒與處理 189

情緒擁有高深莫測的變形術，
愈認識它多變的身形，
就愈能清楚區辨、了解，甚至「馴養」它；
諮商中的當事人大都經歷過大小不一的創傷經驗，
多少發展出隔絕或切斷情緒的策略，
諮商師要敏察這樣的情緒機制，
建立信任、安全的諮商關係後，
溫柔地接近阻隔於後的深層情緒。





8 諮商中情緒的辨別與理解 191

- 原級情緒、次級情緒、工具性情緒 192
扭曲的情緒 202
情緒的自我保護機制 208
諮商中的特定情緒 214

9 諮商中的情緒處遇 227

- 我的諮商信念 228
階段一：接納與同理情緒 230
階段二：理解與面對情緒 247
階段三：轉化情緒與行動實踐 255

後記 267

參考文獻 270





推薦序 1

情緒何物 1

金樹人（澳門大學教育學院教授）

對於從事心理諮商或心理治療的工作者來說，「情緒」是最基本的功課，也是最複雜的功課。從開始學習普通心理學，以致於各式諮商理論，情緒這個主題都是不可或缺的要角。之後，攜帶著一堆情緒的知識進入諮商實務，從諮商技術到實習，乃至接案、督導，也都離不開情緒的處理。這情緒不只是當事人的情緒，也包括治療的工作者自己的情緒。

我深知，在我們任何一個專業成長的階段，情緒都是個不容易把握與對治的議題，甚或是難纏的對象。我印象中，中瑋老師的博士論文就是研究情緒，幾十年來實務工作的深耕積累，尤其對於擅長情緒處理的完形學派著力甚深，她在這個領域與時俱進，卓然有成。因此，當出版社送來本書的初稿時，我迫不及待地想先睹為快。

我首先展讀是文稿的第一篇，依序讀到最後一篇時，執行編輯寄來了「前篇」。這「前篇」讓我來來回回讀了好幾遍，相當震撼，每次閱讀都有十分複雜的情緒湧上心頭。好幾

次，我放慢了閱讀速度，一字一句地停駐在中瑋老師的情緒受苦經驗與轉化經驗。那說不出的痛苦與煎熬，激盪出何等謙卑與學習。

馬齒徒增，我愈來愈信服榮格提到的「負傷療癒者」(wounded healer)概念。無論是治療師或當事人，凡人者，內在都同時存有受傷與療癒的部分，這是「負傷療癒者」的原型。在治療關係中，治療師的傷痛經驗，有助於當事人的療癒。我覺得這裡面深藏著兩層意涵。

首先，醫者即病者，則醫者與病者開啓了深層的交會空間，療癒存在於難以言傳的相遇相知。榮格指出，醫者對病者的幫助，最深只能達到他自己所能達到的深度，無法再下探一步。罹病，讓中瑋老師深入到生命中不曾達到的情緒深淵，「進入一種失去方向和混亂的狀態」。醫者由病者出，她因而更能苦人所苦，了解個中滋味。不唯「靈性層次會因此提升一個階段」，更重要的是因此可以有效地深度療癒更多受苦之人。

尤有甚者，醫者之病，可啓動病者內在的療癒潛力，包括自癒與癒他。當傷口裂開時，雙方都感受到同樣頻率的痛苦；當病者的苦痛經驗與醫者的苦痛產生某種共鳴，則病者內在自癒與照顧他人的療癒力量因此被啓動。這種共鳴提供了一種敞開的機會與空間，一方面平衡了傾斜中的醫病治療關係，另一方面讓病者內在潛藏的療癒本能以醫者的姿態，反身得以釋放。

我也想到自己。對情緒的理解，在我人生的上半場與下半場，可說是截然不同的。在人生的上半場，我看情緒就像是披了一層面紗一般，若隱若現。早期在諮商領域全然是自己的摸索，在理論與個案之間來回推敲，如同瞎子摸象。後期參與吳英璋老師與許文耀老師的壓力身心管理研究與推廣計畫，從臨床角度發展出來的壓力管理模式，像是解剖學一樣，穿透情緒的肌理，我慢慢發現情緒的立體樣貌。可這些實務經驗都是將情緒當客體來分析，當時覺得通透清晰，現在看來，只緣身在此山中。

人生的下半場開始，情緒不再是客體對象，而成了濃郁的主體經驗。中年之後，生命有了較大波動的起伏，情緒的真實面貌一步一步悄悄進入自己的裡面。從空巢期開始，經歷了好友的罹癌、退休的調適、至親的過世、身體的老化，以及機能的衰退等等，每一次重大生活事件的來襲，都彷彿在近身投下了一顆顆負面情緒的震爆彈，轟然作響，震耳欲聾，外加煙硝味十足。焦慮、抑鬱、害怕、恐懼，穿堂而入，揚長而去。經常在一室幽暗中，遍嘗個中滋味。由此，我對情緒是又敬又畏，這才算是穿透雲霧霧霾，初窺廬山真面目。

我對於情緒的敬與畏，「敬」的是其結構，「畏」的是其功能。情緒的結構是複雜的，情緒的功能是多變的。無論是情緒的結構與功能，本書都作了十分詳盡的疏理與說明。我特別欣賞的是，中瑋老師並不是以教科書的形式撰寫，每章每節，她用自己熟悉的語言娓娓道來，在適當的段落加入了大量的諮商實例。尤其，她不吝於分享自身不同角色身分的情緒經

驗，包括妻子、母親、心理師、當事人、大學老師、病患等，交織著惶惑與不安，透露出靜定與智慧。這些如實的經驗穿插在字裡行間，或提點，或比喻，真有畫龍點睛之妙。

煙霞山林，奇峰突起；情緒何物，無邊無涯。我等果真識得情緒之真面目耶？那又是橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。我想到《與神對話》中的名言：我們所教的，正是我們所要學的。認真地教，用心地學，中瑋老師提供了最佳的典範，足堪吾人學習。