

李瑟◎著



情绪

为什么有人工作上辛苦付出，
却总也得不到领导赏识？
为什么有人离成功只有一步之遥，
却又将它一手推开？
这都是情绪惹的祸。

这玩意儿



掌控情绪，
改变命运！

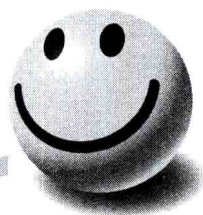
台湾知名情绪专家教你——做情绪的主人，爱上它，你会功力大增！
迈出你走向成功的第一步！

湖南人民出版社

情绪 这玩意儿

掌握情绪
改变命运

李瑟◎著



湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪这玩意儿：掌握情绪 改变命运/李瑟著. —长沙：
湖南人民出版社，2010.8

ISBN 978-7-5438-6785-7

I. ①情… II. ①李… III. ①情绪—自我控制—通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 167969 号

情绪这玩意儿：掌握情绪 改变命运

李瑟 著

出 版 人：李建国

责 任 编 辑：李蔚然 龙妍洁妮

装 帧 设 计：木鱼书籍设计

版 式 制 作：北京大汉方圆图文设计制作中心

出版、发行：湖南人民出版社

网 址：<http://www.hnppp.com>

地 址：长沙市营盘东路3号

邮 编：410005

经 销：湖南省新华书店

印 刷：北京京北印刷有限公司

印 次：2010年9月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

印 张：9

字 数：120千字

书 号：ISBN 978-7-5438-6785-7

定 价：18.00元

营销电话：0731-82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

自序 | 😊😐😏 改变即是收获



我的人际关系一直都不怎么尽人意，总希望借由别人对我的爱来肯定自己。（在早期那段苦痛的日子里，我一点都不明白这种观念的真正意义。）在我历经成功和尝到出名滋味之后，突如其来的空虚让我措手不及，于是促成写这本书的机缘。

二十五岁那年，我取得博士学位，随即在大学任教。二十六岁时，我在另一所大学主持一项全国性计划。三十岁出头，我已经成为全国性咨询机构的代言人，可以在国会听证会作证，并着手出版研究报告，作为政府立法的参考依据。当时，我的收入相当可观，也拥有一栋豪宅。遗憾的是，我从来没有历经一段真正充满情爱的人际关系。

抗拒改变是我们的天性之一。不论改变会为生命带来多大的好处，我们的抗拒始终如一。

我称这种心理为自我的“法定监护人”，打从出生那一刻起，它就一直保护着我们。因为它们的存在，我们才不会糊里糊涂涉足生命中的危险，直到自己有足够的力量，才会去面对挑战。

久而久之，这法定监护人成了我们身体的一部分。即使如此，我们依

自序 | 😊😐😞 改变即是收获



我的人际关系一直都不怎么尽人意，总希望借由别人对我的爱来肯定自己。（在早期那段苦痛的日子里，我一点都不明白这种观念的真正意义。）在我历经成功和尝到出名滋味之后，突如其来的空虚让我措手不及，于是促成写这本书的机缘。

二十五岁那年，我取得博士学位，随即在大学任教。二十六岁时，我在另一所大学主持一项全国性计划。三十岁出头，我已经成为全国性咨询机构的代言人，可以在国会公听会作证，并着手出版研究报告，作为政府立法的参考依据。当时，我的收入相当可观，也拥有一栋豪宅。遗憾的是，我从来没有历经一段真正充满情爱的人际关系。

抗拒改变是我们的天性之一。不论改变会为生命带来多大的好处，我们的抗拒始终如一。

我称这种心理为自我的“法定监护人”，打从出生那一刻起，它就一直保护着我们。因为它们的存在，我们才不会糊里糊涂涉足生命中的危险，直到自己有足够的力量，才会去面对挑战。

久而久之，这法定监护人成了我们身体的一部分。即使如此，我们依

而起的改变共舞。

当我这本书写到最后阶段时，我明白再过几个礼拜就可以完成了。那一刻我的心情轻松且兴奋，然而，压存于腹间的梗塞感也同时告诉我，忽视了那进度缓慢的改变。自我成长的延迟，背后有其重要的因素，只不过那时我对于这个关键点仍一无所知。

于是，我渴求自己的智慧可以早日开悟，早日完成这本书。

有一天，我按照惯例，带着狗儿到覆满白雪的森林中散步。根据以往的经验，我以为这只会花三十到四十五分钟，剩下的清晨时光可以用来写作。

走着走着，邻居的另一只狗儿也加入我们的行列。于是，我们漫步越过了一大片草皮，又登上了一座小山丘。这时我不再领着狗儿，而是让狗儿当先，随心所欲地游走，而我随后顺着狗儿们的脚步，一路跟它们爬上一座又长又陡峭的小山丘。

与此同时，我的内心十分挣扎，因为这打破我原先的计划，但还是决定顺着内心的感觉去做。事实也证明，这确实是很好的身心运动，而且，这项运动促使我全然的苏醒！

在小山丘待大约半小时后，我告诉自己必须回家工作了。于是，我仔细观察下山的最佳途径。许多小径都被白雪覆盖，底下还深埋着落叶，一个不留神，很容易失足掉入雪洞中，甚至翻滚至好几英里以外的陌生地方。就在这时候，我的目光不由自主地飘向山丘顶端而非地面。

由于我早已学会信任自己的直觉，因此逐步往上攀登。在这之前，我从未有过如此的攀爬经验。

其实应该这么形容，我心底有股巨大的声音在声声呼唤，要求我登上山顶感受前所未有的体验。我顺从了这个直觉。随着时间的流逝，我更清

楚且肯定当天唯一的工作，是行走这一片白皑皑的森林。

就是这种直觉力的驱使，为我们带来新希望，只要我们肯遵从它的指示。

我非常顺从地恪守直觉的命令。渐渐的，我的知觉缓缓苏醒，身体越来越兴奋，这种种念头浮上脑海，我感到前所未有的澄净与自在，不禁大声叫出：“是的！”也大声喊着，“自由！”我感受这异常的神奇，即使我尚未意识到内心迸发而出的究竟是什么玩意儿。

这时，身边的两只狗儿也回过头来好奇地盯着我，想弄清楚我为什么这么兴奋。在山丘顶端，我选择一处阳光普照的地方坐下，完全体验内在的奇妙感受。

我的心持续在敞开，而当我深深感受到一股全新的自由时，眼泪不禁夺眶而出，弄湿了脸颊。说穿了，我之所以会恐惧成为完全的自己（拥有我自己的力量），是害怕会再度孤寂。然而，后者却出自于我那位法定监护人的口中。过去，在获得世俗所谓的成功时，我和“自我”并没有产生联结，所以，那时的内心完全孤寂。

当我在直觉边缘徘徊时，同时有一股新生的意识在体内流窜，告诉我，我已准备好展开一段生命旅程的探险。根据我亲身体验的结果说明，你越是设法厘清思绪，越是得不到答案，你所能做的，唯有敞开胸襟接受直觉的引导，并用心参与你的生命历程。

这天早上，我的身心被彻底整合了，仿佛体内的每一个细胞都迅速形成，而且完美地组织在一块。我深刻体会到，倘若我们准许自己成为更完整的“我”，我们并不会失去自我或他人的关系。这段体悟让我想起一位朋友曾这么说：“生命中的改变，并不等于放弃某些事。”

我们的目标是求得安全感和永恒不变的人、事、物。但生命不可能一成不变，我们的不安全感源自于缺乏认知与自信。唯有当我们承认改变的事实，才得以准许内心平和与个人的自主，进而形成真正的安全感。

终于，我准备好让自己拥有全部期待中的事物，也就是说，丰富和不断成长的人际关系，以及其他方面的成功。我的内心有一股显著的自由力量在流窜。在这同时，那两只狗儿也来到我身旁疯狂跳动，似乎跟着我一同庆祝内心的重生。

现在，我已经准备好随时攀登生命中的另一座山峰，且再也不会被心中的苦痛牵绊，那些恐惧已在这一次“意外的旅程”中，彻底从体内释放出来。我所知道的是，在我们居住的附近，有许多可以攀爬的小山。我们唯一要做的，就是迈开双脚随着直觉登上并探索它的美妙。以往，我会竭尽全力寻求某些终极目标，但是，现在的我，欲求不同了，反而急于想知道另一边的山顶存在着什么。我并非照着原来的路径下山。

生命是独特且零缺失的，身为人类，我们如何强而有力？只要对自己有益的事，我们都能达到那个期望，而且，随时准备好接纳所有相关的信息。阅读完我的故事，请将它作为借鉴，进而把自己的经验放在阳光下分析。

此外，这个故事也能协助您看清楚近来所面临的情境，认清其发展过程。您不妨试试！倘若真的这么做了，您将会有意想不到的收获喔！



※ 品味问题

1. 写下某些曾在生命中出现的改变。
2. 关于这些改变，你的最大恐惧是什么？
3. 一生中，你能够想出任何一个前后经历相互关联的例子吗？

目录 | 😊 😐 😓



001 自序：改变即是收获

辑 一

001 一颗小水滴的故事

009 第一章 责备、批评和自我肯定

009 拒绝拥有自己的力量

013 为什么我们害怕？

015 生活模式的转移

020 远离受害者的角色

021 有什么事需要原谅？

023 从批判转移至内省

027 第二章 为什么我们如此害怕情绪？

027 情绪这玩意儿真的不好吗？

028 偏爱为情绪贴上标签

029 只能直线思考吗？

030 害怕自己太过情绪化

032 何谓“负面情绪”？

034 害怕情绪掌控了你

036 害怕感情坏事

039 第三章 完整的生命体验

辑 二

043 瓶子内的真理

049 第一章 在黑暗中挖金矿

050 改变向来存在着

057 第二章 颠覆社会批判

065 第三章 热衷参与自己

066 感受而非控制

068 随心所欲

070 事情不会在不对的时空中发生

075 第四章 情绪，谁需要它？

075 我们最知心的朋友

077 表象与事实

辑 三

081 太空情绪剧场

085 第一章 让生命与你碰触

086 如何辨识情绪？

088 拥抱真情流露

093 第二章 临门那一脚

093 自我看顾

094 亲密关系

- 094 决策者
- 095 企业家
- 096 牺牲者
- 097 到底哪里出了问题?
- 101 第三章 感受就只是感受
- 102 孩子们的箴言

辑 四

- 105 小鹿的故事
- 111 第一章 不再拷贝情绪
 - 112 周遭的人将随你而变
 - 113 情绪发作不受时间限制
 - 114 承认自己有情绪
 - 114 观察身体感官
 - 115 寻求借鉴
 - 116 体验深层的情绪
 - 119 情绪为行动的动力
 - 119 享受意识力增加的喜悦
- 121 第二章 关于表达
 - 121 基本技巧
 - 122 肢体运动和声音
 - 123 艺术活动
 - 123 具创意的活动
 - 124 杂记和写作
 - 125 梦想

125 呼吸运作

126 随时表达情感

127 小心照顾好自己

127 想象力

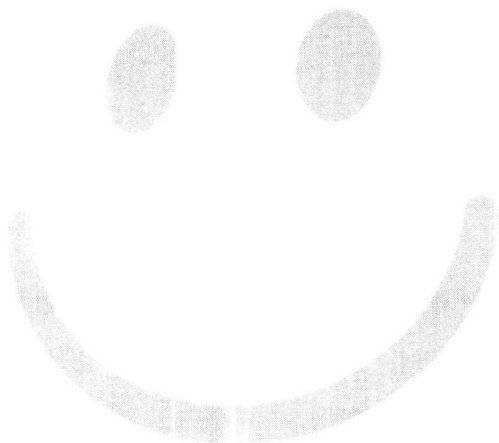
128 感受全新的自我

131 后 记：生命的惊蛰

辑一>>>



一颗小水滴的故事



我——小水滴，是从天空中的水蒸气凝结而成。起初我只是个小分子，逐渐吸收周遭的水汽，增加了本身的重量与体积，最后形成现在完整的我。出乎意料的，我不但体重增加了，还从空气落下形成豪雨，掉落在泥洼中。

我左右舞动着身躯，不断探索新的姿势。我狂喜地扭动身子，自由从身体的每一分子中涌现。

“我有身体！”我大叫，“多么有意思！现在，我可以在这个小水池里欢笑、游玩和歌唱。”在豪雨不止时，邻近由其他小水滴所形成的涟漪，不时对我拥抱与爱抚，于是，我开心地咯咯笑。

然而，我的狂喜只维持很短的时间。“噢！”突然间，身体的每一个关节都很疼痛。这时候，狂风暴雨正无情地鞭打我。直觉的，我滑入了池子底端躲藏暴风雨。

在暴风雨歇止后，我懒洋洋地滑出水面，享受温暖阳光的洗礼。哇！多么的畅快！

突然，我往后退缩。“我想我花太多时间接受阳光洗礼。这样做实在

太危险，我快被蒸发了。那个大巨爪和大舌头是打哪儿来的？它们似乎像吸尘器，想一口气把我吸光。”我尽全力快速地跑回池子底端，并且努力躲开那只随时想抓住我的大爪。

我猜，一只狗儿正在追逐我。还好，我很小心，否则早已一命呜呼。

那天晚上和接下来几天，日子都过得很平和。我愉悦地在池子内打转，同时一边思考着存活之计。一切是如此的惬意自在！没有暴风雨，也没有追赶的狗儿。

在干旱来临前，原本我以为一切都已安排好。但当热风和灼热的气温正吸吮我身上的水分时，我了解到除非必要，绝不可以裸露在快干涸的池子表面，否则不用多久，我又会变回空气中的水蒸气。尽管泥洼中的水分越来越少，变得如此泥泞，但我依然设法维持身体的清洁。

随着夏季的远离和秋雨的降落，我自认为已经学会如何掌控“改变”。当然，雨季带给我生命的重生。除了雷雨造成的疼痛外，随着池水增加，我的心情也越来越快乐。

然而没多久，我纯朴的风貌和自信完全被洪水摧残。哇！一切来得这么突然。我那个小池子，因为土石流而和附近的池水和在一起。来自四面八方、各式各样的杂物不断捶打着我——树枝、厚厚一叠落叶、小石子和巨大的石块。这样的折磨仿佛还不够，几棵纠结在一起的树木，打得我晕头转向。

我的心为此粉碎，急忙想找出原本那个细心呵护的小池子。如今，我的努力全部白费，未来根本毫无希望。

尽管内心正嘶声呐喊，身体却犹如行尸走肉，因为我毫无选择，只能随着无情的洪水四处流荡。此刻，我十分清楚，自己只是死气沉沉的小水滴。

一个小时接着一个小时的流逝，我的情绪和肢体不断承受巨大创痛，脑袋也一直苦恼于未来的不定，该怎么办呢？我心知肚明，再也不可能回到以前那个安逸的小池子了。

我究竟是以什么方式存在？肯定的是，现在的我和以往不同。如今，我不再只是小水滴的身份，而是掺杂了其他众多水滴、泥土和恶臭味。

倘若有存活的机会，我会喜欢那时的自己吗？毕竟，我的灵魂早已被破坏。

连续三天跟着洪水游走，我不时察看身体是否还在，而且审视的次数越来越频繁。坦白说，我不想再面对更多的苦难与锤炼。

终于，洪水消退，我的身体再度成形。我更加小心留意身体。在向上窥探外在的一切环境后，我发现自己正处于一条美丽河流的中心位置，四周环绕绿意盎然的老树。新家不似先前的小水池那般浅露，因此，我不必忧心它会随时干涸消失。蓝色的大苍鹭和兀鹰不时地在河流上盘旋，似乎欢迎着我的到来，也显示出这一带的环境富有生气。

此外，鲮鱼和鲑鱼也不时在河面上愉悦跳跃，仿佛这条河流赋予他们极大的喜悦。这点，更进一步保证我未来安全无虞。河水的温度相当适合我再次塑身。我认为这是我见过最安全的家。

过去，我怎么傻到质疑自己和生命转换、改变的过程呢？一切都如此完美。首先，我从天空落在小池子，借此学到了许多事物。不久后的现在，我再度证明，转换与改变确实能够带来更高层次的愉悦。

我开始和河流中的其他小水滴闲谈。无独有偶，它们一致认同我的看法。至此，我们有足够的生命体验，所以很肯定会转变为生存不可或缺的部分。

接下来的日子，我相当沉溺于新家和朋友，以至于忘记真实世界存在

无数的转变。每天清晨，我都以热切的心面对生命种种。因为如此兴奋，现在我的身体不时闪烁、清澈和完整。可以说，这条河流的水洗去我过往的苦痛。我在河面上漂浮、游泳和跳舞，内心正为生命的探险庆贺。这实在是值得留恋的甜美回忆。

接下来发生什么，你应当猜想得到。每件事又再度转换与改变，那时内心的兴奋感正不断升扬。然而，速度越来越快，我觉得非常惶恐不安。焦虑中，我企图寻找来自其他洪流的声响或迹象，但却找不着。

“发生了什么事？”我不断质问自己和河流，“该如何是好？我察觉到正面临另一种转变，但情况却是这么难以掌控。”

这时，河流之母回答：“继续漂浮！现在，请务必放弃操控的欲求。你早已明白转变是大自然的既定现象。倘若你想经历完整的生命，请顺从和信任自己以及转换的过程。”

“我当然知道，但说的比做的容易。”我如此辩驳。那时，我正好看见周遭的朋友不断尖叫和意图站稳脚步的现象。没有例外，它们别无选择，只能越来越快地向河的下流流去。

我依然想反抗现状，并且为了朋友的远离而哭泣。我们之间的距离正急速扩大，不用多久，我们将只能有彼此过往的回忆。

“为什么？为什么我得不到心中欲求？为何我不能依心中理想创造生命？”我为不了解改变的真理而号啕大哭。犹如稍早面临改变时的反应，我不断踢打、尖叫和抱怨：“你怎么可以要我放弃主宰生命。甚至，我根本不明白你的意思。”

再一次，河流之母迅速地回答我：“事实上，你已经这么做了！现在，你只要体验情感，不要设想去理解任何事。很快的，你就会觉得自己正在掌控生命。到时候，你将比现在更有意识、快乐和拥有更多力量。”

“这对你当然容易，毕竟你是整条河流，不像我只是小水滴！”我埋

怨说，“你从来不知道小水滴的苦楚。我们太容易因为外力而丧失生命。面临这种困境，我们根本无力抵抗。”此刻，我相当厌恶这条河流的力量，身为每一分子的小水滴也拼命抵抗她的作为。

“小水滴，你是否知道我如何成为河流？难道你不认为，先前我也经历过这些相同的历练？甚至在未来到大海前，我也会像你现在这般挣扎？”

她的这番说辞让我冷静下来，激发我思考这整件事。即使我现在仍漫无目的地滚动，而且速度一直加快，但我深深地明白她的话很有道理。我已经学会基本的生存技巧，体验过受害者的心情，有点明白自己的力量为何。现在，是我学习顺从生命过程的时刻。因此，我应该善加利用此机会，全然体验转变的过程，于是，我决定不再一味反抗。

“比起以往扮演牺牲者的角色，现在你需要较多勇气去留意和顺从转变的过程。”河流之母指引我。

因为即将前往生命的下一阶段，我兴奋地大叫。

“你之所以感到受阻，是因为反抗必须面对不同的生活。”河流之母咆哮着说，“准许自己顺着流水的方向行走，如此，你内心的挣扎主动停止。其实，你只要仔细察觉身体感官的反应和提示即可，除此之外，无需做任何事。接下来，你将明白转变带来的好处。”

她说的最后一段话——“无需做任何事。接下来，你将明白转变带来的好处。”深深地打动了我的。

于是，我眼睁睁地看着自己绕住河中的巨石打转。虽然如此，在整个过程当中我依旧意识清楚。这种情形持续约半个小时，而我也不断质疑要如何才能够放弃掌控的欲望。为此，我自我教导：“世上唯一不变的就是改变，我别无选择，只能静观生命改变。”

逐渐地，我的身体不再这么紧张，但隐约可感受到内心的恐惧。刹那