



Mirror of Emotions

# 情绪的镜子

表象的行为不一定就是真实的情绪信息，  
一个个生命的真实故事，帮你照见情绪的真相！

林凯沁\_著

Mirror of Emotions  
情绪的鏡子

林凱沁\_著

## 图书在版编目(CIP)数据

情绪的镜子/林凯沁著.

—北京:新世界出版社,2011.8

ISBN 978-7-5104-1824-2

I. ①情… II. ①林… III. ①心理咨询

IV. ①B841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 087625 号

本书简体字版©2011 经作者同意由以琳发展有限公司授权同意  
在中国大陆地区出版

## 情绪的镜子

---

作 者: 林凯沁

责任编辑: 余守斌 熊文霞

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

网 址: <http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

版 权 部: (010)6899 6306 [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 北京领先印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 180 千字

印 张: 6.5

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1824-2

定 价: 28.00 元

---

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。  
客服电话:(010)6899 8638

# 推荐序

Tuijianxu

## 人生剧场

杜明翰

那一年，带着中年人的羞涩，我不安地走进凯沁的教室——纵然顶着微软高级主管历练的光环、潇洒纵横科技商场的顾问姿态，我还是熬不过老婆的推荐，参加了凯沁的“中年再出发”。

第一次，我惊讶于在她的引导下，我有勇气选择掀开人生痛苦经历的帐幕，能够放心地让心灵穿越时空，不断遇见自己，和从前的我握手拥抱，促膝对话，好不欣喜。

回想起来，那几天的冲撞，不只是冲撞了我的生活态度，也冲撞到了我人生的转折点。从此，我是凯沁心灵咖啡屋里的常客。

这一次，凯沁用这本书，把我带进了一个剧场——一个值得你排队等候，希望抢到前排好位子的人生剧场——因为这场剧不止于欣赏，原来，剧场内藏有打开人生难题的钥匙，

原来，剧本中藏有扭转乾坤的理路，讲白一点、俗一点，就是美丽人生的秘笈啦！

走进第一部的前三幕，我感觉到在平凡的布景中，充满不平凡的遭遇；而在不平凡的遭遇中，又看到每个角色也都是凡人，原来，凡人和凡人之间，可以发生那么不凡的故事……

人生四季，四季人生，我感到作者用细腻的心思、真诚的心田，试着尽量不强拉打搅，小心翼翼地做出最热忱温暖的邀请，邀请你我，一同走进作者的生命舞台。在纷纷扰扰的人世间，作者大方地让你阅读她的生命故事……

你可能撞进梦境中曾出现的场景，你可能遇见似曾相识的角色，你可能听到曾经在脑海中回荡不已的对白，你可能看见记忆中稍纵即逝的片段……

在配合剧情的乐章中，时而出现让我戛然入神的切分音符，感觉到剧力万钧；时而又像走进乡间小道的可爱小铺，啜饮几口香润花茶……

然后，你也许会发现，观众和台上的角色，许多时候是分不清的……

你也许终将发现：绝处可以逢生，光阴可以赎回，伤口可以愈合，美丽可以重建。

著名的心理医师派克说过：“所谓健康，就是一段不断痊愈的过程。”这出剧，带领你踏进这一条痊愈的路！

然后，我发现这出剧好有趣，就像作者小时候喜欢跑到歌仔戏的后台，作者在这本书的第二部居然邀请你进入了后台。那是个十个房间的立体呈现，间间独立，却彼此相通，每个房间都有独特的灯饰，发出不同的彩光。原来，台前的戏码，不足以让你我找到人生难题的解药，关键还在于后台！人生不能只看前台挥洒演技，更需要走入后台……

因为，卸下戏服、擦去脂粉、还我本性、呈现真我，答案就离我们不远了！

这十个房间，间间精彩，处处玄机，表面的文字流畅易懂，背后则有如珠玑白玉，值得你在每一个房间流连许久……逐渐地，你会发现房间里的每道墙面，因着你的用心专注，逐渐浮现出童话里神秘的破解密码……

人生到底是悲是喜？答案其实不重要，重要的是，人生可以在悲剧中以喜剧收场。人生剧本可以改写吗？要怎样改写？要怎样抉择？要怎样重新解读？在“人格的工程师”的房间里，只要你花的时间够久，你会透视出这个房间里面有一个样品屋，这原来是如天之父、如地之母的人格工程师，参与建造每一个人的生命蓝图中；然而，每个人在生命建造

的过程中,都遇到了狂风暴雨般的挑战,结果伤痕累累,令人唏嘘不已!但不止于此,因为,那一条条的伤痕,终将化成利刃飞刀,伤人伤己,最后摧毁幸福、瓦解人生!

然而,在“人际密码”房间中,我翻箱倒柜,找到了希望曙光,获得一份珍贵的人际食谱,知道怎样在角色间适当切换调和,我发现佐料不在多少,而在于时机的运用,时机成熟,佳肴自然上桌。我迫不及待地走入其他房间……

走进“舍不得你长大”和“溜狗的哲学”的房间中,我发现各有一面镜子,其中一面带我走访童年,然后我懂得什么是“有舍才有得”,如何剪断脐带做大人,成长多么值得庆贺!父母要有怎样的风范?让《魔戒》中“王者再临”的情节,出现在每个爱的城堡——家庭之中?另一面把我带回青春年华,看见当年在房门里外的自己,也因此看见如何在慈绳爱索的牵绊下,发展宽厚的人际空间,使彼此都得自由!

接着,我来到了“40岁的泳池”,作者和水缠斗的故事及青蛙变仙子的破框经历,读来令人莞尔,且更让我看到了自己40多年来,所建构的人生僵化剧本,差点让我灭顶。再思几年前,我洞察到自我防卫的盲点,享受脱下盔甲、卸下面具以后的欢喜自在,让觉悟化作启动人生新境界的动力,回归原点,重新出发。

生命历程有时候很像读历史书,许多伤害像宿命般的代代相传,重蹈覆辙,我们要怎样打破迷障,化解咒诅呢?接下来的三个房间,像是三个谜底,帮助我通过三个城堡,让围困中的生命,找到突破重围之路。

“错认”透露出秘诀,让我们找回在生命工程奠基过程中,所失去的能力。原来,分辨想象与事实的能力,让我们在人际彼此关系中各就各位,而更能够在角色类化的过程中,化伤害为成长的契机中,在人际间的混乱中,寻觅到互相帮助的好朋友。进而在“错待”中,找到问题的根源,看到因错待而造成的角色混淆,得以各归本位,更能够体会人类珍贵的真情挚爱,让生命更加丰盛。最后终能突破了第三个“容我是我”的城堡,意识到自己擦去粉妆后独一无二的珍贵,不再错误地往自己身上贴标签,回想到“人际密码”的房间内,看到自己在人际角色上应有的弹性。

当我游走于这些城堡之际,我看到了让一个人生命快乐成熟的曙光!

最后,在“追逐的旅程”房间里撞墙的经历,激发了我们想要痊愈的动机,快乐是一种选择,痊愈也需要坚定的意志力和决心,加上“时间”这位安静却厉害的老师,岁月终将引导我们认真地面对自己,理出自己“情”感知觉的千头万



“绪”，体认到与“己”和好的平安，和与“人”和好的喜乐！

逛完后台的诸多房间，直呼过瘾，再回到台前的观众席上，发觉台上的演员已经换成了邻座的观众，邻座的观众就是台上的演员……

真是奇妙的剧场，真是值回票价！

人生中找到一位能够把臂同行的旅者是幸运的，更幸运的是，这位同行者很慷慨，慷慨得愿意用自己的生命故事，写成剧本，认真呈现。不只如此，她用精炼的智慧，作为慷慨的素材，她从理论的殿堂，把心理学的精髓带出来，带到凡夫俗子所踏的街道巷弄，然后慷慨的吆喝，真心诚意，邀请你在她用生命点点滴滴铺陈开来的时空中把臂前行……

你，准备好了吗？进场吧！

# 推荐序

Tuijianxu

## 一面镜子

夏忠坚

一口气读完凯沁老师的《情绪的镜子》，一时之间，  
春、夏、秋、冬四季的美与丑都杂陈在心头。

与凯沁生命有交会应该是很早吧！她17岁时，因为“我找到了，你也可以找到”的悬疑广告，从而打电话、从而走进教会、从而改变人生，而我正是那个悬疑广告宣教运动的负责人。只是真正认识凯沁，却是最近几年的事。

我喜欢凯沁，因为她真挚；我非常喜欢她的新书《情绪的镜子》，因为它同样地真挚。

凯沁真实地在书中解剖她的生命（不知道这过程有多痛苦），只为了要真挚地与读者分享生命。

心理辅导工作者擅长解说各派各家的心理理论，擅长分析别人的生命问题，但愿意公开对别人分析自己的却很少。凯沁例外，她毫无保留地向读者分析自我。她本可以用专业

术语来分析、比较、解说各个学派的心理发展理论，让弗洛伊德、艾瑞克森、皮亚杰把读者弄得晕头转向；但是，凯沁却选择用自己的成长故事，来诠释心理理论。

我感觉凯沁不只是出版了一本新书，她好像还附送读者一面镜子。当你读完这本《情绪的镜子》，你还可以用凯沁真挚摊现在你面前的生命，来检视你自己，重新欣赏自己生命中的春、夏、秋、冬。或美好、或缺陷，它们都是真实的你；在心灵里，或小孩、或成人、或父母，它们都是期待与你真实相处的你。

借着凯沁这本书，祝福你可以活得亮丽，活得喜乐！

# 推荐序

## Tuijianxu

### 这本书不适合当床头书

章胜杰

有些书,是不适合当床头书的!  
有些书不能当床头书,因为它太硬,让人难以恬静入眠。

有些书不该当床头书,因为它太容易让人废寝忘食,不觉晨兴鸡鸣。

凯沁的书也不适合当床头书。

这本书不适合当床头书,不是因为它太硬;相反,它去掉了生冷的学术理论,这书让人咀嚼再三、回韵无穷。

这本书不适合当床头书,也不是因为它如小说般扑朔迷离、高潮迭起,让人忘了要睡觉;虽然,在凯沁淡淡地说着故事时,我们也跟着哭泣、微笑、难过与叹息。

只是,当一个人将她自己如洋葱般一层层剥开,将自己勇敢真实地呈现时,我们怎么能就随手翻翻,又怎么能在阅

后轻松入眠呢？

参加过凯沁成长团体的人都知道，她常在温婉的言语里，悄悄地拆解你心中的坚城，直到它轰然垮下。或者，她会在无可遁逃的面质中，剥下你一层皮，而在你还担心自己无法承受面具撕落的刺痛或尴尬之际，她可能已经剥了你第二层皮，留下血肉模糊（以及泪眼婆娑）的你站在聚光灯下——而且通体舒畅。就像多年前一个聪慧的学生所言，那是个很“自虐”的经历！

凯沁的书就像她的人，也像她带的成长团体，绝对不容轻忽对待。

千万别将它当成几个与你无关的故事，因为，这回她将自己放进白纸黑字里，用同样犀利的手法拆解自己；于是，她邀你陪着她走一段，回到她年少与稍长的岁月，与她一同经验昔日的失落与错待。如果你很认真地陪她，走着走着，或许你们会一起走到那个昏黄的街角，遇见那个还在等待的你，还等着人带他回家。

这本书不适合当床头书，不过，那只是我个人的意见。如果你喜欢，躺着、趴着、跷腿、盘坐、泡杯咖啡、沏壶花茶又有何妨呢？我相信，对生命认真的人，用任何姿势，都能遇见自己！

# 自序

Lixu

## 心理学的知识使我成长有路

我 为了治愈从小到大的心理创伤，来回于所有心理学的理论。起初，不把心理学当学问研究，而是像一个坠入生命丛林中的逃生者，屏息展读地图，谨慎摸索出路，以求幸存。

二十年来，在汗牛充栋的心理学著作和诸多学派的理论中，仍难定论人之所以，但是它的确帮助了我图得心理面貌的片段和自我整合的理路。

后来从事心理辅导工作的过程中，心理知识就像轨道一般，让我和许多成长伙伴带着成长故事，循道而行，浏览人生百态和生命季节，在友谊的陪伴下、知识的根基上，走走停停。于是大家在欣赏成长风貌的同时，勇于品尝生命蜕变后的挣扎与疼痛，最后豁达于生命成长的定律与独特，欣然接受每个人人生戏码中的角色，从此笃定地不再执著于人生美

丽的剧情,而是在宇宙之大,自己独一无二、被上帝钟爱的地位。阅读生命,经历生命,显然就像揽镜自照一样,要看到的是,我如何的本质,人我真相之样貌不在于人生中美丽与哀愁的偏好,而在于生命的真实与珍贵。

就这样,一群不以为生命只有疼痛的人,继续前进欣赏巡回不已的生命故事,成了一面又一面的镜子,不是教人自惭形秽的凹凸镜,也不是迷惑自恋自怜的魔术镜,而是忠于生命历程,回照自我内心世界的情绪的镜子。使人在揽镜自照时,让自我调理有序,整合有路,至终所求的是,照出你就是你的独一无二的美之真我。

另一个目的是,在书中转化生冷的心理理论,希望有心整合自我生命的人,不怕心理的复杂性而感到寻觅自我的尊严,如此让成长路上的同行者更多,同时让心理学的知识,成为有用的生活常识,在讲究 DIY 的时代中,未来大家可以 DIY 自己的心理健康。

为了让心理学知识变成生活智慧,这本书不以某一特定理论立足,我更不以专家自许,而是以我个人和许多愿意分享生命成长历程的朋友为例,用他们的故事呈现多样的心理理论。

无论书中引用哪个理论或范例,绝无意成为说明一个人

的思想、情绪或行为的定律,只是让读者的思维流淌其中,惟愿大家得一份通达心境,活用知识,而能开怀接纳裂天而降的肯定,如同圣经上所说:“我(你)是蒙悦纳”、受欢迎的人。



# 目 录

## 推荐序

|                  |     |
|------------------|-----|
| 人生剧场 (杜明翰)       | I   |
| 一面镜子 (夏忠坚)       | VII |
| 这本书不适合当床头书 (章胜杰) | IX  |
| 自序 心理学的知识使我成长有路  | XI  |

|           |   |
|-----------|---|
| 前记 解读情绪故事 | 1 |
|-----------|---|

## Part I 我的故事 中年宣言

|          |    |
|----------|----|
| 1 教室外的孩子 | 17 |
| 田里的母亲    | 17 |
| 拒学       | 20 |
| 看戏       | 22 |
| 寄居       | 25 |
| 步入生命陷阱   | 28 |