

# Unplugged

MAKING WISE CHOICES

IN

THE MIDST

OF RAW EMOTIONS

## 与情绪和解

[美] 莉莎·特克斯特 (Lysa TerKeurst) ☆著  
蔡世伟 ☆译

发现情绪信号，对照情绪类型，提高情商和自控力

非虚构



# Unplugged

MAKING WISE CHOICES

IN

THE MIDST

OF RAW EMOTIONS

## 与情绪和解

[美] 莉莎·特克斯特 (Lysa TerKeurst) ☆著  
蔡世伟 ☆译

## 图书在版编目(CIP)数据

与情绪和解 / (美) 莉莎·特克斯特著 ; 蔡世伟译. — 北京 : 北京时代  
华文书局, 2018.5

书名原文 : Unglued

ISBN 978-7-5699-2322-3

I. ①与… II. ①莉… ②蔡… 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(2018)第066765号

*Unglued*

Copyright © 2012 by Lysa TerKeurst

Published by arrangement with Zondervan, a subsidiary of HarperCollins Christian  
Publishing, Inc.

Simplified Chinese language edition arranged with Zondervan, through The Artemis  
Agency.

北京市版权著作权合同登记号 字 01-2016-2041

## 与情绪和解

YU QINGXU HEJIE

著 者 | (美) 莉莎·特克斯特

译 者 | 蔡世伟

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 张超峰

装帧设计 | 红杉林文化 段文辉

责任印制 | 刘 银 睿 敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com>

北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司 电话: 0316-3050589

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 6.5 字 数 | 130千字

版 次 | 2018年6月第1版 印 次 | 2018年6月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2322-3

定 价 | 38.00元



版权所有, 侵权必究

我承认，在微笑的照片之间，  
生命并不全然美好。  
我爱我的那些朋友，  
因为他们勇于承认那些混乱的事情。  
我将这些文字献给你，  
让我们一起踏上不完美的进步之旅。

## 读者心情分享

，本书的每一段都让我有恍然大悟的感觉。我在每一个令我产生共鸣的段落用荧光笔标示，现在整本书缤纷得像是圣诞树。

——崔西·C

我有五个年纪不大的小孩，这也代表总会有某个小孩需要我关注，而且整个家总是鸡犬不宁。我一向不会大吼，但我知道自己一直处于抓狂的情况中。这本书帮助我了解到压抑可能会造成的伤害。

——吉儿·B

我在一个男性居多的职场工作了三十年，在生涯中经历了许多歧视。读完这本书之后，我直接去找公司的总裁摊牌，讨论他在其他男性面前对我说的一些话语。我很冷静，不带任何爆发或压抑的反应，睿智且自信地选择我的用字遣词。我用灵魂的健全

处理自己的原始情绪。

——凯丽·W

身为“建造藩篱的压抑者”，我完全认栽。我原本不知道自己正在那样做，甚至连为何那样做的原因都不明白。这本书帮我厘清了我的许多想法。我相信这本书会帮助我学会如何诚实而慈爱地把感觉说出口，而不是把感觉压抑在心里。

——布菲·Y

我五十多岁了，膝下没有儿女。我很讶异于莉莎在家庭处境、人际关系与个人反应上，竟能让所有结婚或不婚的女性都产生共鸣。我在这本书的很多页里看见自己。

——劳拉·S

这本书让我思考自己应该如何对事情作出反应，也让我知道，我不但拥有选择的机会，也拥有清楚而精确的行动步骤。

——米歇尔·C

我不得不坐下来，理清究竟是什么东西激发我的反应，这件事并不好玩，但是很有启发性。我觉得自己现在可以开始成为一个更自制、与自己更有联结的女人。

——莎侬·B



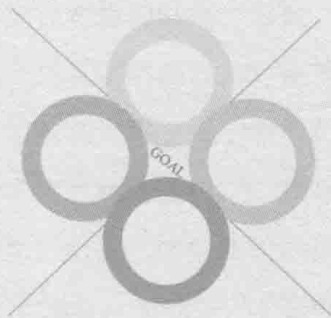
第1章 —— 邀请：体验不完美的进步	001
第2章 —— 不想当个老是抓狂的人	011
第3章 —— 拒绝过去的标签	021
第4章 —— 你是哪一种情绪反应者	035
第5章 —— 爆发者：把情绪往外推	051
第6章 —— 压抑者：把情绪往内吞	071
第7章 —— 处理原始情绪的五个步骤	093
第8章 —— 新的观点带来新的反应	109
第9章 —— 不再空虚：别让嫉妒毒害你的情绪	123
第10章 —— 不再焦虑：停止负面的内在唠叨	137
第11章 —— 你的灵魂需要呼吸	147
第12章 —— “抓狂”也不全是坏的	159
结 语 —— 接受不完美进步的邀请	179
附 录 —— 测试你的反应类型	189
谢 辞	197

邀请：

.....  
体验不完美的进步

Chapter ONE

第1章







情绪不是坏事。但你可以试试看在凌晨两点零八分跟我的脑袋这么说，当我理当要睡得香甜，而不是在心里头痛殴自己的时候。

为什么我会为了一条浴巾烦成这样？浴巾啊，我的老天，只是一条浴巾！

主浴室是我们家里最受欢迎的浴室。虽然我的三个女儿在楼上共享一个小浴室，她们显然更爱楼下这个比较宽敞的浴室。因此，我们的浴巾时不时就会被盗走。有很多次，我从浴缸里出来，伸手要拿前一天挂在架子上刚洗好的浴巾时，却发现那里空无一物，结果沦落到用小小的手巾来擦拭身体（你能了解那种痛苦吗？）。我总是一边使用着手巾，一边咕哝着：“我要禁止女孩们进到我们的浴室。”然后，想当然耳，我没有做任何事情来改善这个情况，于是同样的场景一而再、再而三地发生。

在我的丈夫亚特被扯进来之前，我就一直在处理这个浴巾的状况，或者说，缺乏浴巾的状况。在此之前，不知道为何，他总能幸免于使用手巾的窘境。但这一天情况不同了。当他发现原本该有浴巾的地方只有空气时，他的感觉并非幸福洋溢。

因为我刚好在附近，他便拜托我去帮他拿一条浴巾。我往楼上前进，深信我一定会看到每一条浴巾都在女儿们的房间里散乱一地。当我往楼上前进、前进、前进时，我准备好一小段训话。每踏出一步，我就觉得自己的意志更加坚定。然而，当我逐个房间搜寻，却不见任何浴巾的踪影。一条都没有。这怎么可能？然后，摸不着头脑的我走进洗衣间。没有，那里也没有浴巾。到底是怎样？同时，当亚特再度为了浴巾而呼喊，我感觉到自己的脖子因为压力而绷紧。

“够了没啊，我要过去了啦。”我一边回应，一边走向放置海滩巾的壁橱。“你只能用这个。”我说，同时把一条巨大的芭比海滩巾从淋浴间的门板上方丢过去。

“什么？”他问：“这不是狗狗们睡的那条浴巾吗？”

“拜托，这一条是干净的，折好放在壁橱里的，我不会给你一条狗狗们用过的浴巾啦！”这时候我的声音已经高八度了，而且我明显是真的不爽。

“我连要一条干净的浴巾都是奢求吗？”亚特丢了一个问句，但是听在我耳里，那比较像是一个宣言，一个指责，一个对我的指责。

“你为什么每次都这样？！”我大吼：“因为一些单纯的小错就大力抨击我！是我把浴巾藏到没有人知道的地方吗？不是！是我让狗狗

们睡在芭比浴巾上吗？不是！而且话说回来，你用的不是狗狗睡的那条，我们有三条芭比浴巾——所以搞清楚了！现在你为了一个浴巾问题就这样小题大作，而每件事情都错不在我！”

接着，我气冲冲上楼去把女儿们训一顿。“永远！永远！永远都不准！你们不能再去用我们浴室里的浴巾，永远、永远、永远不行！听懂了没有！”女儿们只是看着我，目瞪口呆，没有想到我会因为浴巾的事大发雷霆，然后，她们开始滔滔不绝地宣称自己根本没有拿我所说的浴巾。

回到楼下，我抓了皮包，用力把门甩上，当我悻悻然从车道上把车开走准备去参加一场会议时，轮胎发出刺耳的声音。我已经迟到了，而且我也没心情参加那一场会议。那也许是某个关于我们要温柔对待自己家人的会议。我不会知道。那一整天我的脑袋都一团混乱。

然后就到了现在。凌晨两点零八分，我睡不着觉。

我因为自己今天的行为举止而悲伤，我因为缺乏自我控制而失望。我很难过，因为我指控女儿们，结果后来却在儿子的房间里找到那些浴巾。不用想也知道，我愈是重温自己为浴巾所发出的言语攻击，我的大脑就愈是拒绝睡眠。

我必须把这件事想通。我的问题何在？为什么我似乎无法控制自己的反应？我压抑，然后爆发，而我不知道如何掌控这样的事情。要是我真的无法掌控，我肯定会毁坏自己所珍视的关系，然后以坏脾气、羞愧、恐惧与沮丧的丝线在我的生命里编织出永难磨灭的图样。这是我真心想要的吗？我想不想要自己的墓碑上写着“说到好的时候，她人真的很好。但是不好的时候，跟你们保证，躺在地底的这个

女人能发出连在地狱里都见不着的恐怖怒火”？

不，这才不是我想要的。完全不是。我不想要自己的人生剧本被写成那样。于是，在凌晨两点零八分，我发誓明天要做得更好。然而事实证明，“更好”是捉摸不定的。面对庸常的烦扰与其他令人不快的现实，我的誓言逐渐被消磨殆尽。泪珠滚下，我因为不断地尝试而精疲力竭。

所以，谁说情绪不是坏事？我觉得我的情绪就是。我感到自己支离破碎。实际上，是已经无法控制了。我在凌晨两点零八分发誓要做得更好，然后在早上八点十四分、下午三点三十七分、晚上九点四十九分，以及这些时刻之间的许多分分秒秒——我知道这是怎么一回事：上一分钟还慈爱温情，下一分钟就对着自己的孩子大吼大叫，然后因为自己毁灭性的行为而感到负担，同时因为无力阻止自己而感到惭愧。

我也知道这是怎么一回事：我尝到了陷入抓狂状态所带来的苦果，在被别人刺伤之后，想要去伤害那个伤害自己的人。

然后情绪的索求接踵而至。无法缓解的不安感，怀疑是否没有人珍惜自己，感觉疲累、充满压力、被荷尔蒙控制。

说实话，“觉得抓狂”是我唯一真正知道的事，而我开始怀疑那会不会也是我唯一拥有的情绪。

这些想法令我感到挫败，我无法从中逃脱。也许你能有共鸣。如果你能对我的伤痛产生共鸣，那我祈祷你也能对我的希望产生共鸣。

## 不完美进步的希望

之所以没有作出改变，是因为感觉自己没办法做到完美。我知道自己仍会搞砸，而改变不会马上到来。我们有时候会认为，如果没有立即的进步，真正的改变就不会到来。然而事实并非如此。有一种美好的现实，叫作不完美的进步。了解这种不完美进步的光辉希望的那一天，就是我允许我相信自己真的能有所不同的那一天。

不完美的改变是包裹在仁慈里缓慢前进的步伐……不完美的进步。我的天啊，我需要好多这种东西。所以，我放胆地在日记里这么写：

进步。有进步就好。就算有挫折或是需要重来也没关系。你可以在沙地上画一条线然后重新开始——然后再一次重新开始。只要确保你有把这条线往前方推移就好。往前进。用婴儿般的小步伐也没有关系，但至少也要踏出不让自己被困于原地的步伐。然后改变就会到来，而且是好的改变。

这些诚实的话语让我能够重写自己的故事。这并不代表我把过往一笔勾销，我只是停止将其改写，直接翻到全新的一页。最后，我开始在博客上书写自己的原始情绪（raw emotion）与不完美的改变。在回应里，我看到低语着“我也是”的众多留言。

卡西写道：“对我而言，情绪失控来自于愤怒与恐惧的组合。”柯特妮坦白承认：“我想那有一部分是学来的行为。我父亲就是这个样

子。当我感觉情况不受控制的时候，我就会抓狂，因为我的小孩们在尖叫或是打闹或是抱怨或是讨价还价，就是不听我的话。我喜欢静默、沉着、服从与控制。当事情不能‘尽如我意’的时候，我就会觉得很烦，然后抓狂，然后一切就会安静下来。接着，后悔之情油然而生。”

留言继续蜂拥而入，它们全都表达出同样的挣扎、同样的沮丧以及同样对希望的渴求。有小孩的人与没有小孩的人，照顾年迈双亲的人与在年迈母亲的身份里挣扎的人，在家里工作的人与在外头工作的人。这么多的人，尽管他们的日常处境不同，他们的核心议题都是一样的。

那时我了解到，也许其他人也可以有不完美的进步。这本书就是在这份单纯的了解之中诞生。然而，我不得不为其中的相反情况莞尔。我才刚出版了一本叫作《健康饮食的灵性旅程》（*Made to Crave*）的书，旨在探讨跑进我嘴巴里的东西。现在我在写一本叫作《与情绪和解》的书，旨在探讨从我嘴巴里吐出来的东西。

本书是关于我的不完美进步——我那持续进展的人生剧本的重写，以及我那原始情绪的某种重来。我无伪地承认：控制自我的反应对我来说一直是困难的。然而，困难不代表不可能。

一件事情有多困难，往往取决于你的观点。拿鸡蛋的壳来当例子好了。从外头看，我们知道蛋壳是很容易破的。但如果你从内部去看同样的蛋壳，那似乎就成了一座固若金汤的堡垒。生蛋白与柔软的蛋黄不可能突破坚硬的蛋壳。然而，在足够的时间与适当的孵化之后，蛋白与蛋黄就会发展为能够突破蛋壳而获得自由的新生命。最后我们

会发现，打破蛋壳的艰困工作对新生的小鸡来说是有益的。事实上，蛋壳提供了新生命成长的空间，又让小鸡可以凭借自己的力量突破。

我们的艰难处境有没有可能也是这样呢？我们的原始情绪带来的挣扎与抓狂的感觉，有没有可能也同样包藏着新生命与新力量的潜能呢？

我想是这样的。我知道是这样的。我见证过。

的确，情绪不是坏事。

## 进步的承诺

每个人生来都有情绪，情绪让我们在体验生命的同时得以感受。因为我们感受，我们可以跟彼此联结。我们分享笑声并且认识同理心这份礼物。正是因为有情绪，我们才得以从爱中满饮，并且珍惜爱。没错，我们确实也会经历困难的情绪，像是悲伤、恐惧、羞愧与愤怒。但这些会不会也是同等重要的呢？如同触碰火烫的炉子会让我们收到将手抽回来的信号，我们的火烫情绪是否也正因为潜在的危险而警告着我们呢？

是的，务必谨记：拥有多种情绪是体验人生的，而不是用来毁灭人生的。这一切之中包藏着一份温柔的训诫，一份我正在学习的训诫。

于是，在我的挣扎之中，发自我内心的最深处，我草草写下简朴的文字，关于被习得的教导、被发掘的策略、被了解的不完美以及被拥抱的仁慈。我书写被寻得的平静、被错置的平静、被承认的缺陷以



及被记取的宽恕。我为每一个被实践的进步而庆祝。

那就是这本书要给你的承诺：进步。不多也不少。我们不会寻求即刻的转变与急速的修补。我们将寻求进步，在你翻完最后一页之后，还将长久延续下去的进步。

我们将一起走过我们的进步。你并不孤独。我也一样。知道这样的事不是很好吗？一起享有一个小小的时空，在这里可以因为我们压抑的东西而软弱，也可以诚实面对我们吐出的言语，这样不是很好吗？

我们将以温柔的宽恕来应对原始的情绪。不需要因为过往错误的重量而弯折。那种弯折会让我们破碎，而这里的破碎已经够多了。本书将揭示：情绪可以为我们所用，而非阻碍我们。

我们的进步诞生于这份真相之中，包覆它的，是一份理解，理解到情绪可以为我们所用，而非阻碍我们。然后我们必须陶冶这份进步，培育它，看着它成长。最后，其他人也会开始看见并且注意到它。那就是进步，可爱的进步。这样的进步并不完美，尽管如此，仍旧是一种进步。

亲爱的朋友，你会读到这些文字是有原因的。有一份伤痛是我们所共享的。但是，我们是不是也能从那充满希望、仁慈与平和的杯里满饮呢？全新的一页就在这里等着你翻开。全新的剧本等着你来书写。我们将一起成为勇敢的人，集结彼此烦乱、抓狂的经验，换取全新的东西：新的方法，新的观点，新的我，新的你。一起拥有这种不完美的进步，将会是非常美好的事。