



英美大学心理调适课程必读书

理智 与 情感



如何通过 情感调适获得成功

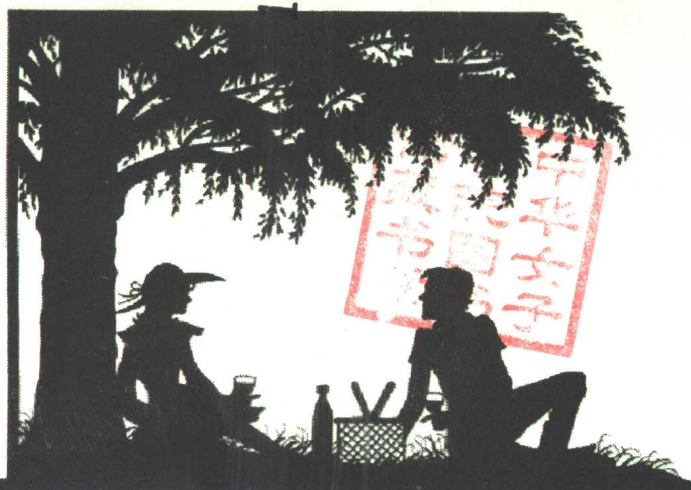
〔英〕 弗朗西斯·威尔克斯 著

世界知识出版社

B842.6
28

理智 情感

07235



如何通过 情感调适获得成功

〔英〕 弗朗西斯·威尔克斯 著
吴乃华 唐立 杨厚兰 译



女子学院 0113982

世界知识出版社

Copyright © Frances Wilks 1998

图书在版编目(CIP)数据

理智与情感——如何通过情感调适获得成功/(英)威尔克斯(Wilks, F.)著;吴乃华、唐立、杨厚兰译. 北京:世界知识出版社,2001.5

书名原文: Intelligent Emotion: How to Succeed Through Transforming Your Feelings

ISBN 7-5012-1488-3

I. 理… II. ①威…②吴…③唐…④杨… III. 情感-通俗读物
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 021645 号

图字:01-1999-1249

理智与情感——如何通过情感调适获得成功

Lizhiyuqinggan

责任编辑	袁路明
封面设计	郭宝珍
责任出版	夏凤仙
责任校对	雨 遐
出版发行	世界知识出版社
地址电话	北京东单干面胡同 51 号 (010)65265928
邮政编码	100010
经 销	新华书店
排 版	世界知识出版社电脑科
印 刷	北京市双桥印刷厂
开本印张	850 × 1168 毫米 32 开本 10.5 印张
字 数	200000
版 次	2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷
定 价	18.50 元

版权所有 翻印必究

献给我的侄女哈里特和亚历山德拉，希望她们这一代人能够看到情感智慧世界的辉煌成果。

“我的翅膀还承担不了这种飞行，尽管如此，我仍然希望着我所渴盼的真理降临，它的闪光将会照亮我的头脑。”

“我的力量来自他们那美妙的幻想，但我已能感到，我的生命转向了直觉和理智，两者在我心里同等重要。”

“如同车轮一样，它的转动平稳，有了爱，就能使太阳和其他星球运转。”

——丹特·帕拉迪索《神圣喜剧》

致 谢

我谨向所有在我撰写这本书时以各种方式帮助过我的人表示感谢。特别是希拉里·巴纳德、卡拉·登曼、迈克尔·德弗拉尔、杰西卡·达克斯伯里、简·爱德华兹-特雷洛尔、克莱尔·麦凯、苏·马歇尔和查尔斯·马歇尔、萨拉·马西森、桑托·沃尔普和阿利森·沃尔普、露西·史密斯、奥斯汀·威尔克斯。我还想感谢我的朋友和同事卡罗琳·利，因为是她第一个引起了我对情感智慧问题的注意，她还始终支持我。

对城市大学的其他同事，我对他们的鼓励和支持致以诚挚的谢意。他们是：詹尼弗·贝利、马吉·班卡特、安妮·布罗克班克、朱莉娅·卡特、朱迪·厄尔利、朱迪斯·法因斯、克里斯·海恩斯、约万尼·希利尔、贾斯·考尔、安德鲁·刘易斯、玛丽亚·卢卡-斯托平、加布里埃拉·波拉德、丹尼斯·斯坦利、西尔维亚·泰勒。我还要感谢这些年来心理治疗学界的同事与我就此进行讨论时的贡献。他们是：埃姆·法雷尔、希瑟·福麦尼、詹尼·古德曼、布雷特·卡尔、德里克·林克尔、琼·罗伯茨、戴维·史密斯、欧内

斯托·斯皮内利、埃米·范杜森。我也感谢《观察家报》的尼萨·马克·厄莱恩，她在“如何处理……”专栏上不时提出的疑问，激励我以不同方式思考问题。

《加特威克快报》提供的机会，使我获得了最宝贵的便利条件，简·格雷戈里和利萨尼·雷迪斯成为我的代理人，我衷心感谢他们的见识和投资。通过他们，我在海涅曼结识了编辑玛丽亚·雷特，对她敏锐而精心的校订我深表感谢。我还感谢克莱尔·考尔德在最后编校阶段的帮助。

我也深深地感谢我的病人、顾客和学生。尽管其中某些人的情况，当然也包括我自己，成为书中所引用的例证，但是，这并不是指某个特定的个人。它们只是书中形象所由以构成的材料或片断，而且经授权，我已对这些材料进行了改动。

最后，我必须最诚挚最深切地感谢精神或灵魂，它是本书的真正作者，或许也是所有书籍的作者，它的神韵我只能表达于万一。

引言

情感的力量

“超越之路通往智慧的宫殿。”

——威廉·布莱克

特 定 时 刻

1997年8月31日，夏末的一天，英国王妃戴安娜在巴黎隧道的车祸中丧生。她的去世及由此引发的一系列事件导致了遍及全球的感情狂潮。在她成为公众人物的16年间，她或许已成为世界上最著名的人物。一个能力平凡的普通女人已经成为非凡的、悲剧性的、理想化的典型。她的早天使她得以把她最辉煌的形象留给历史，即难以企及的美貌和永恒的青春。她是谁？她为什么如此重要？

我们之中很少有人见过她，更不用说认识她。从很多方面来看，她都是由媒体所创造出来的，她那灿烂的形象和逐渐透露出来的故事愉悦着我们，偶尔也激怒我们。我们不知道她到底是怎样一个人，但许多人都说，他们为她感到的悲痛，超过了对自己的家人。在戴安娜去世的那个星期，人们以各种正面负面的方式宣泄自己的情感。首先，人们毫无遮掩地表达了他们的悲伤。对多数逝者，人们在哀悼时都表达出某种爱恨交加的矛盾情感，例如内疚或愤怒。但对戴安娜，我们只能感到纯粹的悲伤，因为我们并不真正了解她。人们极度悲伤，无限哀痛，把个人的情感体验借助她而宣泄出来。

在那一周，最初的悲痛和震惊开始发生明显的转移。人们对皇室愈来愈感到愤怒——谁会忘记“向我们表明你在意，夫人”的大字标题？那是一种严重的健忘症。人

民，特别是新闻记者们，干脆忘记了戴安娜性格中的负面因素。由于她的去世，人们已经把她看做圣人，并共同追究罪魁祸首。矛头首先指向摄影记者，他们一直在追踪她。其次是君主政体。人们自发送来的鲜花堆积在伦敦皇宫外面，表达着更为复杂的信息。除了表达悲痛之外，人们还采取了破坏性的群众抗议形式，他们抗议温莎宫那种冷漠的，但表面上却是超然的态度。在这种威胁面前，女王显然变得憔悴了。

戴安娜去世的那一周变得更加黑暗。因为，有那么多人突然发泄出长期压抑的感情，有人甚至认为，所有人都在以同样方式表达他们的情感。某些人持不同看法，他们后来比较平静地说，他们当时不敢公开表示异议，因为那种形式是群众性的歇斯底里。他们指出，戴安娜受公众拥戴的程度并没有那么普遍，她现在突然被抬为圣徒，甚至不符合她的初衷。在这个时刻，一切都显得黑白分明，非善即恶，非好即坏。戴安娜周是个非常完整的事件，某些人感到，它是某种感情讹诈。

在很多方面，戴安娜的生活都表现出某种童话色彩。首先是她与王子的婚姻，接着发现了“婚姻中的第三者”、“邪恶的女巫”卡米拉。戴安娜十分美丽，尽管她感到心碎，但仍献身于崇高的事业。在遭到这样沉重的打击之后，她最终遇到了另一位王子，他来自另一个王国，保证要拯救她。然而，他还没有实践诺言，两人就悄然而逝，被带往另一个世界，生活在青春永驻的土地上。死于36岁自然要引起人们的关切。人们正是在36岁左右开始

进入后半生。死亡和逐渐衰老成为现实，幻想的童话世界不得不留在身后。即使戴安娜活到老年，她的感情和身体也必然发生变化。她全身洋溢着青春、美貌和热情。这些东西曾使人们深受震撼，很难把它从人们心中完全清除，即使戴安娜本人无疑也难以做到这一点。

玛丽莲·梦露的情况与此颇为相似。她们都死于36岁，脆弱而又美丽，对男人和女人都颇具魅力，享有国际超级明星的声誉，受到千千万万人的崇拜和爱慕，但在感情生活上却又极为贫困。她们两人都曾尝试各种治疗方法，建立了一系列关系，但都没有成功。她们两人都希望得到千百万人的关注，尽管这或许是无意识的。她们在夜间的突然死亡，既可以解释为自杀，也可以解释为事故，被看做阴谋和谋杀。实际上，两人都死得很神秘，事实真相也许永远是个谜。

在某种程度上，这或许是因为我们不愿意让她们死。她们都是偶像或典范，她们身上所反映出来的，是那些属于我们，但我们又看不到或不可能拥有的东西。她们的故事将会一代代流传下去，因为这些故事对我们仍然意味深长。对她们，我们感到既爱又恨，因为我们还看不到自己的长处和短处。只有理解了这一点，承认在我们自己的生命中同样优劣并存，她们才可能真正死去。对我们的集体意识来说，戴安娜的死是一个关键时刻，因为它显示出强有力的感情因素。当我们不再关注她们时，事情才可能完结。只有在这个时候，戴安娜才能真正得到安息。

情感转化

论证情感文化的重要性，戴安娜事件恐怕是一个十分恰当的事例。戴安娜周允许和鼓励人们克制情感，但它也需要人们理解隐藏在那些情感背后的东西。情感文化需要某种婚姻的感情和婚姻的理由。它或许是我们现在所面临的最重要、最激动人心的挑战之一。正像人类学会了阅读和计算一样，在有关人们感情的问题上，我们也能够成为有文化的人。情感文化需要诚实——学会真实地了解我们的感情，充分感受它们，恰如其分地反映它们，发现那些能够激起感情的事件。只有这样，我们才能机敏地穿过表面感情，发现隐藏于其中的真实内涵。例如，一个愤怒的男人或许会否认他从孩提时就隐藏的恐惧。揭示这种恐惧，学会与之共处，或许使他有把愤怒和恐惧的能量转移到有用的情感上。

如果我们正视自己的感受，它就不会再纠缠我们，而会变成路经这里的过客。当我们学着了解自己的感情，并享有由此所获得的自知之明时，我们的情感便从专制君主变成了朋友。人们获得了更大的情感空间，生活也由此变得更加深刻，富有意义。我们生活中的一切都由情感所塑造。在年幼时，我们强烈而又真实地感受到这些情感，而一旦成年，童年时那种清纯的感受通常便会消失。只有当认真反省时，我们才能认识到自己的真实感情模式。这种理解能够使我们避免重蹈消极的感情覆辙，发扬有助于我

们成长的积极因素。

我们的情感十分理智——只要我们保持理智，并有效地利用它。感情是生活中的促进剂。误解了情感，它们就会带来灾难和痛苦。感情具有相互感染和相互影响的能力，因此，对一个更加先进和日益全球化的社会的发展来说，情感文化或许至关重要。如果把情感比做身体内部的天气系统，那么情感文化便颇似天气预报。对于外部世界来说，预报飓风或严寒是有益的，同样，如果我们知道感情风暴即将来临，我们也就能够采取预防措施，以减轻它所造成的损害。

情感文化具有重要的价值，无论对个人还是社会都是如此。我们不能以机械反应来应付爆炸性局势。我们可以抽出更多一点时间，对此采取经过考虑的措施。例如，在评价那些使我们感到极为愤怒或悲伤的事情时，我们不必表现得过于冲动。同样，雇主们很快就认识到，具有理智情感的人是宝贵的财富。他们能够更有效地处理好自己和他人的问题，更有效地与他人共处及合作。在处理个人生活问题时也是如此，情感文化使我们有可能建立更令人满意和更亲密的关系。本书将帮助你：

- 理解和分清 15 种主要的情感状态
 - 找出每种重要情感的根源和触发因素
 - 采取超越情感的行动，并使它改变你的生活
 - 理解情感的理智基础
 - 成为你自己感情的指导者
- 本书的目的不是使你快乐或幸福，而是努力确定幸福

的存在形态，幸福来源于你自身而不是外界。我们都梦想从天而降的幸福。这种梦想随着时代的不同而有所变迁，从得到一块巧克力到彩票中奖、恋爱、获得好工作、上大学、发财致富或出名。无论通过什么形式，我们总是梦想它将使我们的生活充满快乐，极为幸福，而且确实常常如愿以偿。但你是否注意到，这种快乐如此短暂，甚至是昙花一现？一块巧克力不是导致犯罪就是通往另一块巧克力，我们发现，钱固然很重要，但它并不是一切，新的工作和新的联系虽然美妙，但蜜月一过，艰难的一面便将显现出来。

外部事件不会使我们感到长远的满足，而内心对情感的认识却会使我们获得持久不变的幸福。我们之所以获得巨大的快乐，全在于能够感受情感而不被它完全左右。这是一种天赐的恩惠，依靠这种能力，我们才能步入陌生而又危险的世界，体验爱情、愤怒、沮丧等等情感，而我们的思想也不再具有破坏性。本书所描述的大多数情感是所谓负面情感，例如负疚、愤怒、焦虑、恐惧和仇恨。正像我们将要看到的，与体验这种情感相比，压抑它们最终使人更为痛苦。人们必须正视这种情感，但它们也不会包治百病。尽管它们仍然使人感到不安，但无论如何，力图在情感上成为有文化者的努力终将改变这些负面情感，使之从怪物变成朋友。

只有通过情感的努力，我们才能开发自己的潜能。只有通过感受，我们的内在情感才能真正改变，尽管理性分析可能已指出并具有这个特点。学会重视我们的情感并与

之共处，意味着我们最终将使人类变得完美，恢复精神健康。本书试图就此进行探索。第一部分，合理的精神结构，它将探讨理智与情感的关系，考察它们的作用范围，我们可以看到，两者在其中同等重要。第二部分，情感的本质，它将彻底考察每一种情感。阅读第一部分后，可以对本书有个总的认识，然后，当你对某个部分有特殊的感受，被它所感动时，再阅读第二部分。在这个过程中，你应主动掌握自己的情感，而不是头痛医头，脚痛医脚。正是出于这个原因，本书不是一部自我帮助的书，而是一部自我修养的书。每一种情感都是一个起点，由此开始了个人的成长，但人们也需注意——本书显然并非为了治疗之用。第三部分，即本书最后部分，考察了内在喜悦与外在幸福的关系，考察了促进情感变迁的各种可能方式。

写作这样一部著作的时机已经成熟。丹尼尔·戈尔曼的《情感智慧》一书深受欢迎，成为畅销书，它揭示了情感文化之所以重要的原因，描述了它的作用：有助于使家庭更幸福，事业更辉煌，前途更光明，有助于发展一个更稳定的社会。本书试图向人们揭示，怎样成为具有情感文化的人情感引导着我们，为我们照亮前进的道路。情感是精神变迁的火炬。情感向我们提出了种种挑战，而它的表现形式又常常“遭到抨击”。当我们能够与这种极为强烈的情感共处，而又不受其伤害时，我们便达到了某种完美的状态。情感文化不会导致乌托邦，但或许会使人们的恐惧更少，欢乐更多。当我们发现，对那些令人痛苦的情感，我们不再产生有害的想法时，诗人雷纳·玛丽亚·里

尔克的预言或许就会实现：

“我们的生命中那一切邪恶或许只是一些公主，她们正等着看我们这一次如何漂亮而又勇敢地行动。从最本质的意义上来看，最可怕的事情或许只是一些无助的事情需要我们帮助。”

作者简介

弗朗西斯·威尔克斯是心理疗法医生、播音员和学者。她具有广播电视媒体的背景，曾就自我发展和情感文化等问题策划电视节目，为报纸写稿。她还协调英国跨行业持续专业发展论坛的活动，担任城市大学个人发展规划的课程指导。

