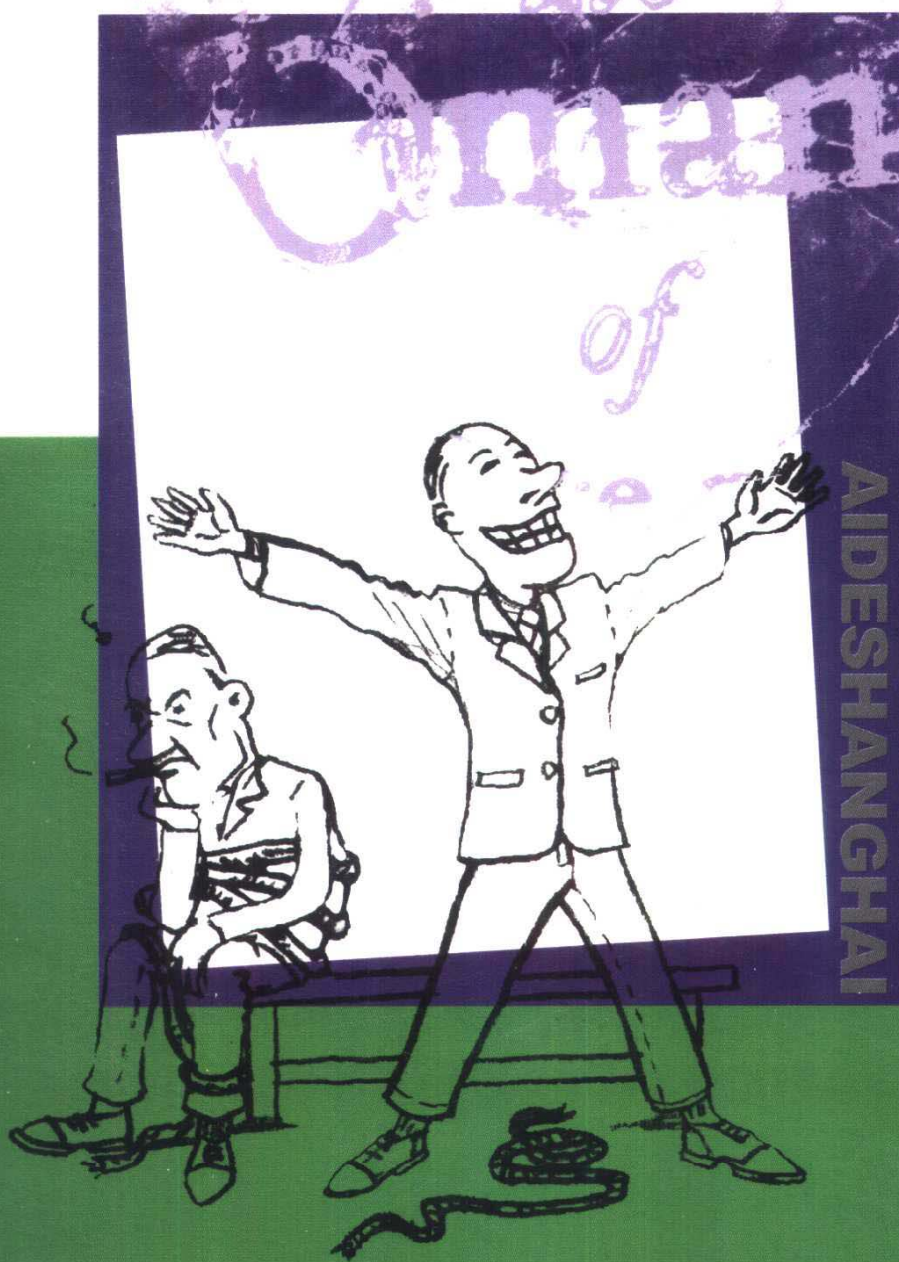


做个情绪解套高手

爱的伤害

彭德修 著



中国言实出版社

爱的伤害

做个情绪解套高手

彭德修 著



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的伤害/彭德修 著

—北京：中国言实出版社，2001.5

ISBN 7-80128-309-0

I. 爱…

II. 彭…

III. 心理学

IV. B845.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 21162 号

中国言实出版社出版发行

(北京市西城区府右街 2 号 邮政编码 100017)

电话：64924761 64924716

[Http://www.zgyscbs.com](http://www.zgyscbs.com)

新华书店经销

北京金瀑印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 10.5 印张 250 千字

2001 年 5 月第一版 2001 年 5 月第一次印刷

印数 1-10000

定价：19.80 元

(如印装质量不合格 请与出版社联系调换)



出版说明

《爱的伤害》是一部关于心理治疗的通俗读物。作者是我国台湾人，他 30 岁时患高血压，50 岁不到患心脏病。在修养期间，作者潜心阅读研究，发现自己的病因是“情绪伤害”。当他静心思考，不断调整人生之道时，其病体竟不药而治。由此，作者从中感悟到心理治疗的功效，并成就了《爱的伤害》一书。书中对人们大量的社会生活，特别是心理现象所作的剖析，读来颇有启发。

由于作者是牧师，在撰写本书时，时常引用一些《圣经》中的用语。对于他的信仰，我们无可厚非。我们是辩证唯物主义和历史唯物主义者，对书中的某些观点，是不能认同的。但是，信仰的不





同，并不妨碍我们对心理科学的追求。

我们希望读者在阅读本书时，能够分辨良莠，注重汲取心理治疗的科学精华，增长心理学知识，避免在生活中受到情绪伤害，做个“活得更开心、自在、心情轻松”的身心健康人。

2



出版说明

中国言实出版社

2001年4月10日

彭德修

1944年生于台湾新竹湖口，担任牧师十多年，他三十岁患高血压，五十岁不到患心脏病送医院急救，于休养期间，借着躬身反省与阅读，发现自己的病因是情绪伤害。他静心思考，重新调整人生之道时，病竟不药而愈，全家也回复美满和谐。此后他费心研究“情绪伤害”并结合亲身体验，帮助了许多面临困境的心灵。

为什么 差生自暴自弃，优生也会自杀？

为什么 低EQ的人容易闯祸，高EQ的也不例外？

为什么 相爱的人却常常彼此伤害？

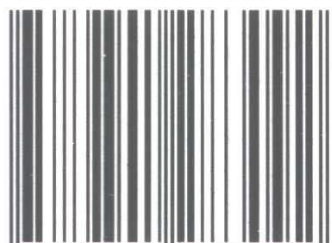
为什么 强壮的人，身体也会“兵败如山倒”？

其实，每个人都是不同程度的“情绪伤害者”，本书会帮助你走出“被伤害”的漩涡，重新活得自信而光彩。

赶快学习从坏情绪中解套出来，因为生命有限，如果你不珍惜，健康会失去，爱也会流走……

做个情绪解套高手

ISBN 7-80128-309-0



9 787801 283092 >

ISBN 7-80128-309

B·8 定价：19.80





出版说明

推荐序 爱从处理情绪开始

吴光显 /1

自序 爱的伤害

/3

第一篇 何谓情绪伤害 / 13

完美主义者的情绪伤害，
其实是一种爱的伤害，
爱得愈深，这种伤害就愈大。

第二篇 情绪伤害的现象 / 43

情绪伤害的人最讨厌别人强迫他，
自己却最会强迫别人；



最怕别人制造压力给他，
自己却最会制造压力给别人。

现象一 自卑感、不能肯定自己

现象二 紧张、敏感、钻牛角尖

现象三 不敢做轻易做得到的事

现象四 过分的自我保护，善讲道理

现象五 因怕输而产生强迫行为



第三篇 解“结”之道 / 135

我们常常忘了自己只是一个病人，
拥有各种的不完全，
因此，我们必须谨记目标不要定得太高，
评分不要太苛刻这两件事。

第一 避免伤人的秘诀

第二 去除输不起的心态

第三 认清角色，降低标准

第四 如何面对不同的人



推荐序

爱从处理情绪开始

几年前，我与内人凤珠至纽西兰度假，适逢星期天，就与堂兄、堂嫂去教会礼拜。巧遇客串讲道的彭德修牧师及师母，那一天的讲章就是“完美主义者的情绪伤害”，令我印象深刻，也获益很多，心想若能文字化，必能帮助更多同样受苦的人们。

未料几年后，彭牧师已经写成书籍，文中除了自己第一手经验的分享，也有不少个案生动的描述。内容中没有艰涩难懂的理论，而且没有拗口的专有名词，却指出了我每天临床工作中所诊治之病患的通病；这种病不但当事人受苦，周遭的人也常被波及。

被情绪控制的人，不但会伤害自己的身体与心灵，





限制了自己前途的发展与成就，甚至伤害所有和他有关系的人，关系越亲密，伤害也越重！由此观之，基督徒所奉行的最大诫命“爱神、爱人、爱己”，岂不是应当从“善处情绪的问题”开始吗？而这正是本书作者所要指出的重要观点，并且据此提出一些解决的建议。

拿到原稿，我迫不及待的一口气阅读完毕，很乐意向大家推荐这本书！

期待华人社会越来越健康，活出上帝创造人所赋与生命的色彩。

马偕医院精神科主任

吴光显医师





自序

爱的伤害

3



爱的伤害

那年，五十岁未满，心脏病突然发作，被送入加护病房，把自己吓了一跳。过去，虽有高血压的症状，但是控制得很好，应该不至于这样就突发大病才对。在病房中看了一本书，书名叫《灯枯油尽时》(Burn Out)，这才知道自己是已经崩溃了的人。

为什么会崩溃呢？百思不得其解。检讨的结果，应该是压力所造成的。压力从何而来呢？身为一个牧师，工作压力是免不了的，尤其是在纽西兰宣教的四年中，更感觉所要求于我的，除非是上帝，否则是不可能都做得到的。窃思，在教会内有太多无理取闹的人了。那时，我自怜又愤怒，就对内人说：“我发誓，这辈子绝



不再踏回教会去当牧师!”

然而，回想所受的压力，似乎又都是为了一些小事情，让我不胜其烦又无可奈何。为何压力会大到引发心脏病，似乎太过离谱了吧！



是“情绪伤害”害了我

在家养病期间，又看了一本叫《伤愈》(Healing for Damaged Emotions)的书，才知道自己得了一种叫做“情绪伤害”的心理病。我发现，就是因着它的存在，自己才会成为一个易被压力打垮的人。这有如人一旦生病，就难以背负本来能负的重担一样。换句话说，由于情绪伤害这种心理病，我格外容易感受压力，甚至会自动把压力加大、加重。结果，33岁时，我就得了高血压；等到压力到了无法承受的地步就崩溃了，甚至引发了心脏病。

情绪伤害跟着我 50 年，把我害得差点丧命，然



而，我却不认识它，也不知道它的存在。这让我想到：正像基督教所说的“罪”之于人类，如保罗所说：“我所愿意的善，我反不作；我所不愿意的恶，我倒去作。”（罗马书七章十九节）可是，有多少人发觉到“罪”的存在呢？我们的肉体有各种的病，所谓罪其实是指灵魂的病，而情绪伤害就是心理的病。有些病是看得到、感觉得到的，甚至令人痛苦难当的，我们不但不会忽视它，还会急着去认识它、解决它；但是有些病没有迹象、感觉不到，人们常常忽视它，但是它的后果却能致命！不幸的，灵魂与心理的病是属于后者，令人防不胜防。

发现《伤愈》所描写的竟是自己的症状时，我好像发现新大陆似的，既惊且喜的冲上楼去，告诉内人与孩子。他们都看过这本书，却齐声表示难以置信！费了不少口舌，他们才恍然大悟，明白过来。怎么也想象不到，外表健壮，既好强又具有牛脾气的我，竟然是一个外强中干的人。



爱的伤害 人人都有

6



自序
爱的伤害

养病期间，许多朋友前来探望，热心肠的我一再述说自己的发现与渐得医治的见证。不料，大部分的人竟然都告诉我，他们也有这样的困扰。有的人听到一半就红了眼眶，甚至泪如雨下！这时，我才知道情绪伤害是众人的通病，只是各人病况轻重有差别而已。令人吃惊的是：其实，情绪伤害是一种“爱的伤害”，导源于父母、师长们的爱。如俗语“爱之深、责之切”所显示的，爱得越深，期望就越高，伤害也就格外的重。而且连教会里那些制造压力给我的会友，竟然也是因着爱我、对我期待格外高的缘故；而他们正是被情绪伤害的人！

因此，我誓言一定要把握机会宣计这种因为爱所产生的情绪伤害，使更多人因着认识它，而从这种捆绑中得到释放，让“爱”能产生正面的力量，不再发生负面



的伤害。在有生之年，我将以此作为我的使命。

为了陪伴孩子在纽西兰的学业告一段落，我在纽西兰休养身心达两年之久，一方面疗养身体，一方面调理情绪伤害，尝试解开捆绑自己的心结；同时，找机会尽量把所发现的真相与大家分享，得到听众热烈的反应，激励我一直探讨下去，也加强我致力完成使命的意愿。

在那些时日里，我陆续听到一个纽西兰华人教会及一个我深爱的台湾教会发生纷争的事，许多会友受苦良深。刹那间，一道亮光闪过我的脑海：许多的纷争其实是一种爱的伤害。因为上帝的标准是完美的，基督徒自然以完美为目标，忘了人的有限与软弱。结果变成一个律法主义者，总是好高骛远的批评，无法接纳别人，尤其对所爱的人，即使是一丝丝的过失也不放过，教会纷争于是爆发。这当然不是好事，然而，却足以证明教会是一个爱的团体，只是信徒被受了伤的情绪所左右而已。在那时刻，我好像听到了“马其顿的呼声”（源自圣经用语，意即好像看见当地的人在请求帮助的异

