



心理更新 · 心理自疗

爱得越深，伤害越大？

摆脱情绪伤害的阴影

让爱——没有伤害



爱的伤害

EMOTIONAL HEALING

彭德修 | 著

中国言实出版社

● ● ● ● ● ● ● ●
● ● ● ● ● ● ● ●
● ● ● ● ● ● ● ●



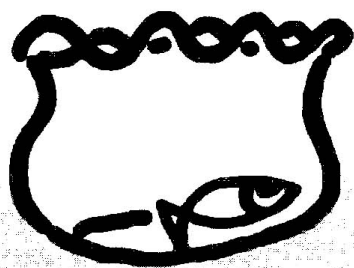


心理更新 · 心理自疗

爱的伤害

EMOTIONAL HEALING

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 978-7-80128-309-0

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

本书由宇宙光出版社授权在中国大陆出版发行,中文版权属宇宙光出版社。

Chinese Edition is arranged by permission through Enoch Communications Inc.

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮购)

64924880(总编室) 64928661(二编部)

网址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经	销	新华书店
印	刷	四川五洲彩印有限责任公司
版	次	2001 年 5 月第 1 版
		2008 年 10 月第 2 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
规	格	880 毫米×1230 毫米 1/32 7.375 印张
字	数	150 千字
定	价	22.00 元 ISBN 978-7-80128-309-0/D·297

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。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，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。

目录

推荐序：爱从处理情绪开始.....	1
自序：爱的伤害.....	2

第一章 何谓情绪伤害.....	7
-----------------	---

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。

第二章 情绪伤害的现象.....	29
------------------	----

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

第三章 解“结”之道.....	93
-----------------	----

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。

目录

- ◎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

第四章 重新得力..... 167

越能原谅别人，自己的伤害就痊愈得越快。

第五章 管教的艺术..... 181

管教，是需要一些技巧和功夫的。这个技巧，最重要的就是“柔和、谦卑”与“接纳、肯定与赞美”。

第六章 赞美的艺术..... 203

让爱恢复为一种栽培的力量，向上提升的力量。

跋..... 223

推荐序

爱从处理情绪开始

几年前，我与内人凤珠至新西兰度假，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予生命的色彩。

马偕医院精神科主任

吴光显医师

自序 爱的伤害

那年，50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，尤其是在新西兰宣教的4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。**”（《圣经·罗马书》7：19）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，既惊且喜地冲上楼去，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

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，期望得越高，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阐释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。

为了陪伴孩子在新西兰的学业告一段落，我在新西兰休养身心达2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在大家分享，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，我陆续听到一个新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象)，要我回台湾去开始进行这项使命！

苦没有白受

回台湾后，我陆续到过一百多个团体去演讲。每一次演讲都赢得无数的掌声，让许多人得到帮助。有的人热切地握着我的手向我致谢，说他终于知道自已的问题出在哪里了！有的人要我为他祷告，流出兴奋的泪水，因为在他内心里多年的困扰，终于找到了症结。有人欢乐地告诉我，他那三十几年的心结终于解开了！有人说，他再也不感觉人生的道路崎岖难行了，现在开始，他已能够轻松自在地奔走人生的大道。许多人向我买录音带送丈夫、妻子、孩子、亲友、同事或是属下的员工；有人要我准许他在国外把录音带拷贝送给人。因此，我知道自己所受的苦没有白受，现在已成了别人的借鉴。借着我的见证，人们看见自己的问题，正参考我的意见在做自我调整与医治。为此，我要向上帝献上衷心的感谢！顺便告诉你一个喜讯，4年多来，我的心脏病不但没有再复发，甚至连台湾两大医院的检查都找不到当年发病的痕迹在哪里呢！

出书只为帮助更多的人

然而，演讲时少有机会能畅所欲言地讲个清楚，为了节省时间，常常得忍痛将一些贴切的比喻去掉；至于运用在生活上的实际例子，就毫无引证的余地。甚至演讲后，

连让人发问的时间都没有，常常感到非常的遗憾。因此，有人鼓励我出书，自己也深深感觉有此需要，把我的发现记录、贡献出来，希望能帮助更多的人！

对专家学者而言，本书的内容可能如“野人献曝”，不值一提。然而，我的主题根据是《伤愈》一书作者的理论，并不是我凭空塑造的；同时，在自己或别人的身上，找到了这些理论的佐证，所以才不避讳地发表出来。我窃思：假若我早几年认识这个“情绪伤害”的道理，不就可以少受几年这种锥心之痛了吗？具有讽刺意义的是在上学时，我的心理学与协谈的成绩都还考得不错呢！无论如何，敢讲诸前辈、专家学者，不吝指正幸。

爱是支持的力量

在此，要谢谢所有鼓励我、肯定我、接纳我的亲朋好友，如前马偕医院林宝祥夫妇、精峰企业公司总经理郑枝玉先生等，他们的支持与爱是我持续努力的力量。

我的贤内助韩丽华更是应该感谢的对象。过去，我情绪伤害发作时，她总是默默忍受我一些莫名其妙的行为；在我发病时，她安慰我、鼓励我，更一路陪我走了过来，在我探讨情绪伤害的现象时，她倾听我的分析，亦友亦师；在一百多场演讲中，每次都在场仔细聆听，从不厌烦，也给我许多很好的建议。我所做的这一切事，若有任何成就，她都有不可磨灭的贡献。我要再一次谢谢她，也要感谢上帝把她赐给了我！

第一章

●何谓情绪伤害●

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。

因心脏病发作，经历了死亡的挑战之后，我才体会：原来把我害得凄凄惨惨的罪魁祸首就是“情绪伤害”。它与我同在了50年，但我竟然不知其存在；后来发现，许多人和我一样有这种问题。因此，我深深地领悟：我所受的苦、得到的教训，绝对不是为了自己而已；一定是上帝要借着我，让更多的人得到帮助。所以，我暗中许愿，身体恢复健康后，一定要到处去作见证，让人们认识“情绪伤害”的可怕；同时，借着我的经验与心得，一同来学习对付“情绪伤害”这个病症。虽然我不是心理学的学者专家，却毛遂自荐到处演讲，甚至写书，只不过想与大家分享我的经历，希望这种伤害不致继续伤害大家以及我们所爱的人。

不知不罪 无须自疚

有些做父母的听了我的演讲之后，流泪对我说：

“今天我才知道自己伤害子女有多深。”

“我们都没有受过怎样当爸爸、妈妈的训练，也没有拿到当爸爸、妈妈的毕业证书呀！”我回答他们说。

所谓不知不罪，何况我们本身也是受害者啊！

我的孩子21岁时，在他的生日派对上，我对他说：

“对不起，你年幼时，我不知道要怎样当爸爸；等到懂得怎样当爸爸时，已经无可挽回了。”

因为依照心理学的说法，21岁以后，人格就已经定型，难以改变了。这是我们共同的问题。谁也不必内疚，也不必怪罪谁！

