

Don't

别再闹情绪

善待自己的情绪 聆听他人的心声

情绪解读大师 克劳德·史坦纳博士 【著】

李毓昭 【译】



适当表达自己的情绪
可以帮助你
增强良好的人际关系
丰硕工作成果
带来生活的乐趣



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

别再闹情绪

善待自己的情绪 聆听他人的心声

情绪解读大师 克劳德·史坦纳博士 【著】

李毓昭 【译】



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别再闹情绪/ (美) 史坦纳 (Steiner, C.) 著; 李毓昭译.
—桂林: 广西师范大学出版社, 2001. 1

(大众心理生活译丛)

书名原文: Achieving Emotional Literacy

ISBN 7-5633-3105-0

I. 别… II. ①史…②李… III. 情绪-研究
IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 59611 号

桂图登字: 20-2000-059 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 36 号 邮政编码: 541001)
(电子信箱: pressz@public. glptt. gx. cn)

出版人: 萧启明

全国新华书店经销

北京市海淀区跃华印刷厂印刷

(北京市清河大楼乙 60 号 邮政编码: 100085)

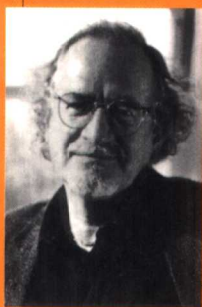
开本: 889mm × 1 194mm 1/32

印张: 5.25 字数: 95 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

定价: 14.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



作者简介

克劳德·史坦纳博士

Claude Steiner, Ph.D.

1935年生于巴黎，在美国研读工程和物理学，最后投身心理学界，并担任密歇根大学的临床心理师。他是“沟通分析理论”创始人柏恩的门徒、同事及好友。在1971年柏恩逝世后，他便致力于推广急进心理学及情绪解读力。

克劳德目前和家人居住在加州曼多西诺郡，并在此执业。他的著作有《酗酒者玩的游戏》、《当男人爱上女人》等书。

译者简介

李毓昭

中国台湾地区中兴大学毕业，曾旅居日本两年，译有《创业家的斗魂》、《做自己的医生》、《表现力》、《心灵鸡汤》系列等二十多本书。现为出版社资深编辑与自由译者。



选题策划 呼延华

《别再闹情绪》

[美] 克劳德·史坦纳 著

李毓昭 译

《辛辣烫》

[德] 海德威希·凯娜 著

赵国栋 译

责任编辑 罗文波

装帧设计 海凝

正文排版 刘明炜

目 录

前 言	1
第一章 解读情绪解读力	9
第二章 感知情绪，与人互动	25
第三章 释放内心的感觉	49
第四章 开启心门	57
第五章 平衡你的情绪	79
第六章 审视内心	105
第七章 爱情、家庭和工作	135
第八章 情绪的战士	153
结 语 用爱生活	163

前言

我在墨西哥市长大，是一个传统的男人。我不但忽视自己的情绪，也忽视我身边的人所怀有的情绪。回想过去，可以说以前我做过的许多事对我生命中的人是很无情的，同时对他们也造成了伤害。

更糟的是，我学的是科学，而科学这门学问则是鼓励人们把自己与研究对象区别开来，理性思考不能受情绪左右。你或许以为我决定研读心理学是因为我对人的感觉有兴趣，其实我对心理学有兴趣，是因为当时我认为心理学家可以控制人，能处在助人、支配人的立场上。

在我念书准备成为心理学家时，我必须拿一根铁丝插进活青蛙的脊椎，破坏它的脊椎神经。在我进行这件可怕的事情时，我告诉自己，如果我要成为一名真正的科学家，控制我的恐惧感是件要事。

后来我参与了一些实验，譬如让老鼠挨饿，以研究它们在极度饥饿时的反应。经过这些训练之后，我对自己和他人的感觉更加了无兴趣。可悲的是，我对于生命中的女人所抱持的感觉也格外地无动于衷。

在情绪上如此地鲁钝，是什么样的情形呢？

记得以前的我会去迷恋，但是并不寄予深情；我对待别人的方式毫无尊敬、懊悔或罪恶感可言。我的快乐从不长久，而且不曾记得自己的梦。我也从来不掉泪。我的智商虽然不低，但是我回头审视自己时，我只觉得自己是个情绪上的白痴，一个 EQ 极低的年轻人。

现在可以说我已经从那悲惨的情形中走出来了。

我在 60 年代末期开始认识自己的情绪，或者应该说是我“碰到”了自己的情绪。犹如一个探险家发现了新大陆，我对于我内心及周围人的种种情绪大为惊异，并为之着迷。

最后我决定把“情绪”当成我的心理学者生涯中持续不辍的研究主题。

我现在仍在寻求理解情绪的方法，虽然仍有很多人类情感我不甚明白，但是我发现这项追寻是种荣幸，其中充满了乐趣，并能增进我的生活和工作中的人际关系。

情绪和个人力量

在现代社会中，力量通常让人联想到控制，而且是控制人和金钱的能力。

例如，我们一想到有权势的人，脑海就会浮现出工业巨子或狡猾的政客，且绝少会想到女人。

我们会联想到运动界的超级巨星，像年薪数百万、开敞篷跑车、结交超大牌模特儿的棒球或篮球明星。

我们可能会去想像有权势的人在情绪上是很酷的：和蔼可亲的唐纳·川普、镇定的威廉·巴克雷、随和沉着的麦可·乔登或骄傲的查尔斯·巴克雷。这些人在体能控制和情绪梳理上有着令人惊叹的能力，从而让我们认为他们就是力量的化身。

我们大部分人都得不到那种力量，甚至可能也不感兴趣。但是我们多半会想要拥有那种源自良好人际关系和丰硕工作成果的个人力量。

情绪解读力是个人力量的主要成分。现今世间的人际关系往往充斥着怀疑讥讽的态度，很容易因紧张而恶化。

人际关系的一再失败是绝望和抑郁的源头。可是如果我们在家庭中、社交圈中，或是街道上、工作岗位上的人际关系是光明

的，彼此都感到圆满，我们就会觉得振奋、乐观。生活的乐趣、奋斗的意志和精力都会获得提升。

总而言之，我们会觉得力量在握。情绪解读力未必能让我们取得无穷尽的金钱和物质，但是能够使每一次的对话、每一次与人的接触、每一次的合作，不论时间长短，都令所有涉及的人得到最大的补偿。

人在学会如何解读情绪时，就会知道情绪能予人力量。情绪解读力是个人获取权力的钥匙，因为情绪是有力量的。如果能使情绪为你工作，而不是扯你的后腿，情绪就会赋予你力量。

那么我的生命中究竟发生了什么事，而让我接触到自己的情绪呢？

我的改变源自于和两个人的相识以及其后展开的关系，其前后相隔了七年。一个是滑头的心理治疗师，一个是女性伴侣。这两次际遇，都是在初次见面时，双方即跨过横沟而产生了密切的联系。

寻获良师

艾瑞克·柏恩（Eric Berne）是第一个改变我的生命的人，他当时 45 岁，是个心理治疗师，刚刚中止心理分析师的训练，因为他和训练他的人意见分歧。他一直在研究与心理分析学南辕北辙的学问，那便是现在所谓的“沟通分析”（TA. Transactional Analysis）理论。

1958 年，他开始在旧金山离中国城仅几条街的公寓里，每星期和一小群志同道合的人聚会。有个朋友带我去了一次。我发现柏恩的说法很有意思，便加入了他们热烈的讨论。会后柏恩请我下一个星期再去，我去了。此后直至 1971 年柏恩去世之前，我几乎从未缺席过。我成为柏恩的门徒，全盘吸收了他所推衍的

学说。

沟通分析是一种分析人际关系的技巧，着重在人与人之间交流的实际内容上。它的方法虽然简单，却能有效地分析人如何对待彼此，以及如何借着修正行为上的错误而改变一生。这和传统的心理分析截然不同，它的焦点不是人的本身，而是人与人之间交往的实质。柏恩的基本论点是，我们能教人改变交往的方式，以治愈他们的情绪问题，而不是帮助他们去了解为什么他们有情绪困扰。

由于柏恩对社交有兴趣，我因此能够从他那里学到如何聆听人与人之间的对话。我还学会了如何运用直觉去找出人们隐藏的情绪，并且由此而推断出他们真正的想法和感觉。

不过，在那时，情绪并不是我们关注的焦点。事实上，我们以为情绪和我们的工作没有什么关联，那不过是以理性的方式研究人与人之间的交流罢了。然而柏恩的概念却和最后推衍出来的情绪解读训练有密切的关系。例如，柏恩所提的内在“自然儿童”的概念，就是我们情绪生活的源头，这一点本书稍后会再讨论。

柏恩发现每一个人心里面都有三个部分，他称之为儿童、父母和成人。他将此正常人格的三个部分合称为“自我状态”，并且认为我们无时无刻都在扮演着此三者之一的角色。

你可以从任何一本有关沟通分析的书中了解“自我状态”。不用说，“儿童”是自我具有创造力、情绪的部分；“成人”是理性的“人类电脑”；而“父母”则是由对人和生命的种种看法所组成，犹如预录好的录音带对我们发生作用。

柏恩教我们要注意人与人之间的“社交”，特别是要注意，是哪一部分的自我状态在进行社交。沟通分析理论主张，你可以从观察一个人自我状态的互动情形来了解他的一切。

柏恩提出来的另一个重要概念是抚慰。抚慰可以是正面或负

面的，但本书提到的“抚慰”仅指正面的意义，是一种情感的表现。你若对某人说“我喜欢你今天的样子”，就是给了那个人一次抚慰。同样的，你若亲昵地拍拍孩子的背，或注意聆听伴侣说话，你就是在给他们抚慰。抚慰可以是一句话或一个动作，它被定义为人们认知的基本单位。一个人收受或给予抚慰的方式含有许多信息。有些人施放的多半是负面的抚慰，这种人的生活与享受正面、含有情爱的抚慰的人的生活迥然不同。

这些概念对我而言形成了下一步理论的基础：情绪的沟通分析研究，或者称为“情绪解读力”。

被迫去感觉

若不是有另一段改变我生命的关系，我绝不会把沟通分析和情绪解读力联结在一起。这段始于1969年的关系令我一头栽入感觉的世界中。在一夜之间，我和一位女性——荷基·薇可——展开了一段恋情，在此后的七年中，她教了我情绪上的必需品。需要什么就说出来，更重要的是，我学会发自内心地说出“我爱你”。

这些要求对我而言都不是容易做到的。事实上，简直就是困难重重。在她充满爱心的督导之下，我有了很大的进步。由于这份感情让她精疲力尽，最后她终于无法负荷，而离我远去，但是我却已改头换面。

我遇见荷基时，正好在柏克莱的自由大学讲授一门急进精神病学。我俩便与其他成员在柏克莱的自由诊所设立了RAP（Radical Approach to Psychiatry，精神病学急进法）。

我学到的经验

我们组成几个“接触”小组，先教导参加者沟通分析理论及运用在合作关系中的原则。从这些工作衍生出来的最受欢迎的接触小组是“抚慰城：自由表达爱意的解放空间”。

我们开始从“抚慰城”中发展出学习情绪解读力的技巧。这些技巧是为打开心门而设计的，我们会在第五章详谈。

每星期“抚慰城”会在 RAP 中心的一间大房间里聚会三次。有四到六个人在这个房间里给予、接受抚慰或要求抚慰，甚至给予自己抚慰。组长必须督导每一项交流的进程，以确保每个人给予彼此正面的抚慰，而不是批评，确认这些抚慰是人们所需、所能接受的，并且在必要时帮助组员改善他们的交流方式。我们运用这些初期的聚会方式教导人在竞争且严酷的世界中去爱人并与人合作。我们很快就发现了出乎意料的附加效果。参加者每每在几个小时之后便会看着大家，宣称他们“爱房里的每一个人”。事实上每个人离开时，脸上都散发着情感的光芒，踏出轻快的脚步。显然这种练习影响了参加者对爱的感觉。这就是后来发展出情绪解读力训练的基础。

发现自我内在的压迫者

在“抚慰城”的练习中，我们发现自我内在的压迫者无所不在。是我们脑中的声音，使我们无法对自己和他人产生好感。

例如有些参加者在试着给予或接受正面的抚慰时，就会听到“头里面有声音”告诉他们为什么不能给予或接受那些抚慰。那个声音用幽微或明显的方式表示，他们参与这种奇怪的练习是愚蠢、不良或疯狂之举。

我们接着发现，几乎每个人内在都有一些负面因素存在，让人觉得自己不好。它其实是我们在童年时，他人试着要控制、操纵我们的冷水桶。重要的是要记得自我内在的压迫者犹如他人的思想与意见的录音可以予以关闭或切断，也可以完全将之驱离我们的生活。

即使人们需要正面抚慰，借以振奋精神，但当他们在试着给予、要求或接受抚慰时，显然也经常会产生严重的自尊危机，有时还会有极端的焦虑，甚至有自我嫌恶在火上加油。

有些人会听到一种声音说“你很自私，你不值得抚慰”，或是“这样好蠢，只会让你出丑，闭嘴吧”；有些人则感到不安，或是在给予、接受抚慰时觉得窘迫。几乎每个人的意识里都有个内在的坏蛋不时在攻击他，特别是在情绪低潮的时候。

在“抚慰城”中的经验使我对情绪生活的本质有了深入的了解。其中一点就是，即使大部分人在“抚慰城”中很愉快，感觉良好，但是总有少数人会觉得不舒服，受到冷落，害怕或受伤。所以我决定在聚会开始时，先与大家协定好，务必使活动进行得很安全。这份协定称为“合作契约”，参加者和领导者同意绝不运用或容许他人弄权操控第三者或者说谎。

这样的契约大大减少了在会后觉得不快的人数。现在这种抚慰人心、促进互信的契约是训练情绪解读力的重要部分。要将我们的感觉完全融入生活中往往是件可怕、艰巨的事情，而这样的契约使情况变得较为容易。

实行 EQ

这些技巧与其他的情绪解读力训练一样，需要诚实、信任和求变的欲望。

多年以来，我在研究这些技巧时，就运用过这些方法，并且

请我的家人、朋友、同事和女友也一起使用。我写书、演讲、办讲习会的同时，周围的人都说我的情绪生活有所进步。

我开始能自在地给予或接受爱和情感，我能触及我的感觉，明白这些感觉产生的原因。我学会诚实地面对我的感觉，在被当面问及时，也轻易不会恼羞成怒。

最后我学会承认我的错误，并诚挚地致歉。然而更重要的是，我明白自己“仍待改进”，仍在情绪解读上求取进步。

我从朋友和学生那里最常得到的抚慰是，我所教授的理论和我的言行一致。倒不是说我已具有完美的情绪解读力，而是我一直都在这方面有所提升，每日都在不懈地学习。

你们将会在下面几章读到业经证明，能帮助培养情绪解读力的训练方法。这个方法对我和周围的人有效，所以我知道对你也会产生效用。

第一章 解读情绪解读力

我们都会犯情绪性的错误
但是，没有情绪
我们都会成为精神病患者

情绪解读力包括三种能力：了解自己情绪的能力，聆听并认同他人情绪的能力，以及丰富表达情绪的能力。

具有情绪解读力就是处理情绪的方式不仅能增进个人力量，也能提升周围人的生活。情绪解读力能促进关系，让人们有可能互爱、合作，并促使人们有归属感。

我们每个人对情绪都有待学习，有些人本来就具有很高的情绪解读力，但是我相信没有多少人对情绪有足够的认识。我们都会犯情绪上的错误，正因为如此，我们或多或少都能从情绪解读力训练中获得一些帮助。

长期以来，我一直在传授情绪解读力，帮过数以百计的人提高情绪智商。我见过的大部分人，尤其是男人，只要提到情绪这两个字就会感到极不舒服。男人通常都会觉得，一旦表露出他们的感觉，深藏而痛苦的秘密可能就会泄露出去。更普遍的是，人们以为情绪解读力的训练会让他们在个人与工作生活中失去控制或权力。

有时候放松情绪控制的闸门确实会使人惹上麻烦。但是情绪解读力并不只是解开情绪的桎梏，学习如何去了解、管理和控制情绪也一样重要。

情绪是人类天性的重要部分，没有情绪，我们都会成为精神病患者。我们如果能认清情绪，加以管理，并且以建设性的方式去聆听他人，我们个人的力量不但不会减少，反而还会增强。

情绪上的智能意指你知道自己和他人有什么样的情绪，这种情绪有多强，是什么原因导致这种情绪。而具有情绪解读力表明你知道如何管理自己的情绪，因为你了解这些情绪。借助情绪解读力的训练，你将会懂得如何表达自己的感觉、表达的时机和地点及其对他人的影响。你还可学会真正的同理心，学习对自己的情绪影响到他人的后果负责。

通过这种训练，你将会成为情绪上的美食家，知道情绪的脉