

情緒表達的藝術

潘 淙 / 譯



情緒表達的藝術

潘 淙 / 譯

生活
叢書 ④

情緒表達的藝術 定價 一一〇元

譯者 潘 淙

發行人 林英美

出版者 風範出版社

臺北市忠孝東路二段九八號十樓

電話 三九一九一一六 七六五七一三二

編輯部 臺北縣永和市自強街三九號二樓

電話 九二二七八九二

印刷 大聞實業有限公司

永和中正路二七三號

總經理

總經銷：風範出版社

地址：台北市金門街9號之14

電話：3120091・3939041

登記證 行政院新聞局局版臺業字第三六五二號

劃撥 一〇六三八八〇—九 風範出版社

初版日 中華民國七十五年八月十五日

譯者序

擾人的情緒

「煩死了！」這句話，幾乎沒有人不曾說過。戀愛失敗了，煩！環境不理想，煩！電視看多了，煩！晚上睡不着，煩！工作積一大堆，煩！總之，就是煩煩煩，煩得要死。

煩的經驗，人人都有，而煩，只是情緒表現的一種。其他如苦悶、焦慮、急躁、尷尬、畏懼、憤怒、衝動等，也都是情緒的不同面貌的顯現，當然，也都是非常普遍而又非常擾人的人生經驗。

情緒的發生，並非空穴來風、散漫無主的，但常常令人莫名

其妙。尤其是所謂的情緒低潮，仿如一片悄悄落下的邂逅戲幕，於不知不覺間罩住了人的生活展望，令人活力盡失，心灰意懶。碰上這種時候，我們大都什麼事也不想幹，只是呆呆坐著，或者漫無目的地閒晃，不然就是東摸西摸，連自己都不曉得自己在幹什麼。

有人的地方就有情緒問題。達官貴人、市井小民，一樣都會被情緒所困。世界上有許多問題（如愛情問題、家庭問題、青少年問題、社會問題、乃至政治經濟問題），即使不是情緒失調所引起的，多少也與情緒有關。畢竟，人除了是有理性的動物之外，也是有情緒的動物。我們已知情感生活所引起的問題，較適合於理性的事物所引起的問題，要來得複雜且繁多；而情緒，正是情感生活中最為活躍的主角。這個主角以它多樣的容貌，替人的情感生活添上明暗不一的色彩，有時，更跳出它情感的舞臺，跑到理智的世界張牙舞爪，干擾了理智的正常運作。

生命中有情緒這個活寶，有時候很令人頭痛。然而情緒既伴和著生命而生，一定有它存在的功用與意義。此處，我們何妨來談談它，認識它！

情緒是自我的反映

人是很善於放煙幕彈的動物。放煙幕彈是為了讓別人不易窺知自己，也為了使自己不易受別人傷害。這個動機，原也是無可厚非的。只是煙幕彈一放多了，常常連自己都受到矇蔽，以致不瞭解自己，甚至誤解了自己。

然而瞭解自己，對個人的一生關係重大。古希臘阿波羅神殿上就有一句發人深省的名言：「汝當自知！」由於人除了內在的自己，別無真正屬於自己的東西可以施捨；也唯有探尋到內在的源頭，人才能從容自在和他人共享一份充盈的自我。因此，一個關切生命的人，都會盡己所能地瞭解自己。

瞭解自己，有許多孔道，譬如個人的思維、信仰、興趣等等。然而所有大大小小的孔道中，最足以教人認清自己的，只有情緒。

我們曾說：情緒並不是空穴來風、散漫無主的。它是發自人內心深處的鳴響，也是構成的內在的要素之一。一個人在面對種種人生經驗時，他的情緒反應，最足以顯示他這個人，也最能明確指出他的行為和他的自我價值觀。因為，情緒是個性的回饋，在情緒底下，隱含了一個人的真實面目。

聆聽情緒所帶來的訊息，可找出個人存在的根。如果我們慣於自問：「什麼令我失常？」、「什麼令我敏感？」、「什麼時候我會害羞？」、「什麼事令我尷尬？」、「什麼事會激發我的興致，令我全力以赴？」……我們便能由這些問題的回答中，描繪出自己的形像。有時候，這形像儘管不太好，但是非常真實。以這種方式來傾聽情緒的訴說，我們最能夠脫卸一切皮相和

矯飾，來傾聽自我，從而認識自我。

不過，情緒也有故弄玄虛的時候，因為，每個人都有一幅與真實自我不無出入的自我畫像。愈沒有自知之明的人，其自我畫像離事實愈遠，其情緒愈容易故佈迷陣，而他本人則愈會「鬧情緒」，浮沉於情緒的波濤中，無法自己。

因此，情緒需要正確的分辨，以防止自我畫像朦朧真實的自我。當然，分辨時一定要坦誠而負責，否則就失去分辨的意義。

在這二十世紀行將步入二十一世紀之交，電視電影、形形色色的廣告，報紙雜誌和各種傳播媒介，以及蜚言流語、野巷雜談和各種東家長西家短等等，各式各樣的噪音如喋喋不休的浪濤似地，一波接著一波襲向我們。置身在這重重的圍困中，再加上為了應付這種種圍困而自行施放的「煙幕彈」，我們發覺要傾聽自我，看清自我已非常地困難。報章雜誌上儘管時常有自命專家的人提供一些現成訣竅來幫我們認識自己（譬如面相術、掌紋、八

字算命、十二星座等等)，然而看過這些訣竅之後，我們到底將自己增添了多少瞭解？只有天知道！

面對這樣的外在世界，我們發覺，最方便、最乾脆的認識自己的途徑，便是傾聽自己的情緒。因為，不論我們承認與否，情緒永遠存在著，永遠在影響著我們的行事與為人。情緒是不因外在的喧嘩而淹沒的，反而只會增長。它是自我的反映，是瞭解自我的竅門。

情緒與挫折

情緒惡劣，多半由於遭遇挫折。此時，如何處理情緒，就在於我們如何應付挫折了。

有的人因為不得要領，結果陷於不安或流於冷淡。有的人則作白日夢，企尋一個奇幻世界來解脫人生的種種糾葛；也有人變得暴躁，整日叫罵不休，像要拿別人當出氣筒似地；有的人則「

返老還童」，以幼稚的方法應付困難，譬如踢東西、裝病等等；更有人藉煙、酒來消愁，甚至注射速賜康、嗎啡等麻醉品，以圖鑽入「太虛幻境」。

這種種方法儘管常見，卻都不奏效，只會把事情弄得更糟。踢東西踢不了障礙，裝病雖可緩急於一時，卻緩不了註定要面對的麻煩事。拖延、逃避，躲入「太虛幻境」中以求忘掉煩憂，似乎暫時得了解脫，卻終究免不了回歸現實後的空虛與苦上加苦，當然更註定了長期的挫敗感。此時，自憐或自怨自艾都是沒有用的，因為，麻煩還在，像一根未挑出的刺，毫不同情地要讓你坐立不安。

如果我們肯面對挫折，承認心頭的不快，就可以防止情緒的蔓延。情緒原是一種警兆，它告訴我們有件事不對勁了，要我們循著它去探本溯源，找出癥結，而不是耽迷在它所帶來的不良影響中。情緒不像理智，不會以條分縷析、層次分明的邏輯來替我

們剝繭抽絲，它只會用它獨到的方式，迂迴而微妙地引導人瞭解事實。雖然它充滿陷阱，人稍不自覺就會陷溺其中，但它是以此來引人瞭解自己的缺陷和限制，教人懂得謙虛和互相體諒。它並以此來磨練人的性情意志，讓人懂得由不和諧嘗試臻於和諧，由不統整努力臻於統整，並因而達到個人的成長成熟。

化解情緒

想化解情緒，首先就不能不從煙、酒、白日夢、麻醉品那兒回頭。因為，這些東西固然有振奮或安慰的作用，偶爾也的確能夠提供一點暫時的解脫，然而日久成癮，不但不能給人安慰或解脫，反而徒增沮喪和空虛，並且成為新的煩惱之源。

化解情緒，可依循三種途徑：

一、用感性的態度來化解：想辦法宣洩情緒，是最好的方式，譬如放聲一哭、仰天長嘯、跑幾圈等等，還有古人所謂的「

長歌當哭」，似乎也不錯。此外，也可以找尋適當的娛樂和運動來調劑心神。然而不論是宣洩或調劑，一定不要採取任性和不顧一切的行動，免得事過境遷平靜下來的時候後悔不及。

二、用理性的態度來化解：試著平靜下來，帶著一份幽默，換個角度來看待眼前的自己。有時候，不妨對自己（或對鏡子）大聲訴說胸中的鬱結，不過，也要留神細聽，才抓得住那番「牢騷」的個中含意，也才瞭解自己的情緒癥結。當然，訴說的時候一定要真誠、坦白。這樣，你甚至可以感覺到自己的自憐心理（這種心理易流於抱怨）。一旦你洞悉了自己的人性弱點，說不定一場大笑便會治好你的毛病。

三、用超然的態度嘗試提昇：有時，情緒惡劣是因為不可抗拒的事件而引起的。許多既成的事實令人痛苦不堪，無以轉圜，有些人即在這種情況下企圖走上自絕，以求解脫。然而這種逃避辦法正如藉酒澆愁一樣，對人無益。我們如果能儘量以超然的態

度，嘗試由痛苦中尋求意義，相信我們一定能找到一條昇華之路。當然，這非常不易。有時候，更非承認自己的有限而謙心求助於他人（譬如朋友、心理專家，或上帝）不可。然而無論如何，經過這番歷練，我們會發覺自己成長了許多。

目錄

譯者序	一
第一章 表達感覺的藝術	一
第二章 找出受傷與失落的根源	一七
第三章 如何處理憂慮	三三
第四章 適當的發洩憤怒	五七
第五章 如何擺脫罪惡感	七九
第六章 克服懼怕	九七
第七章 面對壓力	一〇九
第八章 從消沈中再成長	一二一
第九章 掌握情緒	一三一
第十章 驅除情緒負荷走向開放的人生	一三七

第一章 表達感覺的藝術

感覺能讓我們觸摸到自己。它是我們面臨周圍環境時所產生的一種反應。它還能使我們意識到生命的存在。

唯有冷靜的頭腦，才能發揮個人對環境最高的感識力。沒有感覺就沒有存在，也沒有生命。換句話說，個人之所以存在是因為擁有感覺，這感覺就是他自己。我們對任何事件的感受都能反映出我們的背景、人格、過去的經歷、目前的種種和未來的潛能。爲了認識自己對周圍環境的反應，就必先透析自己的感覺。

認識感覺就認識生命

不去認識自己的感覺是何物，就無法真正地認識生命。感覺能將自己的經驗作

成綜合摘要後，將訊息再傳達給自己，於是就知道此經驗是快樂還是痛苦。每個人綜合的過程與方式都不相同。事實上，在知覺的過程中，已磨雜了許多個人的需求和期待。儘管如此，這過程還是具有一些共同的模式，透過這模式，我們可以預測和瞭解結果。

雖然每個人對於「重要性」所感受的程度可能不同，反應卻是大同小異；就好比失去了一個對自己很重要的人或事物所產生的反應，大多是很類似的。當人們有了這種基本情感的經驗後，就比較會去同情別人，因為感覺會縮短人與人之間的距離。一旦我們瞭解這層關係，許多生命的神祕性就自然消失了。

感覺是我們對自身知覺最直接的一種反應。它是無法用言語或筆墨形容的。若我們真的用說的或用寫的來形容它，那我們祇是在處理、而不是在感受。當面對一件事情時，用思考的方式來處理，一定比用感覺的方式間接許多。雖然可以用理性的思考來判斷、解析自己確實是受到了傷害；但感覺就能立即告訴我們這答案，因為它本身就是受到傷害與否的顯示器。

智商高的人，不見得就比常人更能搞清楚自己的感覺。事實上，高智商卻往往是項很嚴重的絆腳石，因為他們祇訴諸於理性的分析和邏輯的推論，結果反而是繞路離真實更遠。大家都知道，這些人似乎都不太瞭解他們自己的感覺或情感，通俗一點的說，就是不太感性；所以人緣總是不太好。雖然有時候會給人一股信服的凌氣與讚嘆，但他們畢竟是扭曲了這世界，也遠離了自己。他們似乎僅適合生存於他們自己的象牙塔裏，在塔裏他們可以安全地洞窺著這個世界，肆無忌憚地品評這個世界，但終究徘徊於人類感情之外。這些人僅專注於人類成長的某一方面，一切以邏輯的觀念為依歸。

在這個智慧的象牙塔裏，築著一道道的防衛牆；牆裏，文字取代了感覺，這世界被他們用二分法，截成了是、非兩個極端的部分；在這裏，感覺根本不被採信，因為他們認為它是多麼沒有根據、多麼不具體！

世界是這麼的複雜，我們怎能僅依賴智力就草率地評估自己的知覺？每天我們都會接收到一大堆的刺激，因此我們必找出一套可以廣用的模式來處理這些刺激。