

# 別讓情緒控制你的生活

如何讓辯證行為治療法幫助你掌控自己

Scott E. Spradlin / 著  
蔡素玲、鍾志芳 / 譯

Don't Let Your Emotions  
Run Your Life:  
How Dialectical Behavior Therapy Can  
Put You in Control



心理出版社

# 別讓情緒 控制你的生活

如何讓辯證行為治療法  
幫助你掌控自己



Scott E. Spradlin 著

蔡素玲、鍾志芳 譯

別讓情緒控制你的生活——

如何讓辯證行為治療法幫助你掌控自己／

Scott E. Spradlin 著；蔡素玲、鍾志芳譯。

-- 初版 -- 臺北市：心理，2007.12

面；公分 -- (心理治療；90)

參考書目：面

譯自：Don't let your emotions run your life: how dialectical  
behavior therapy can put you in control

ISBN 978-986-191-100-7 (平裝)

1. 心理治療 2. 行為治療法 3. 情緒 4. 自我實現

178.8

96023886

心理治療 90

## 別讓情緒控制你的生活 ——如何讓辯證行為治療法幫助你掌控自己

作者：Scott E. Spradlin

譯者：蔡素玲、鍾志芳

執行編輯：李晶

總編輯：林敬堯

發行人：洪有義

出版者：心理出版社股份有限公司

社址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓

總機：(02) 23671490 傳真：(02) 23671457

郵撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651

登記證：局版北市業字第 1372 號

電腦排版：蕨豐企業有限公司

印刷者：正恒實業有限公司

初版一刷：2007 年 12 月

初版二刷：2009 年 9 月

本書獲有原出版者全球繁體中文版（除中國大陸外，但包含港澳地區）出版發行  
獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2007 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 320 元 ■有著作權·侵害必究■

ISBN 978-986-191-100-7

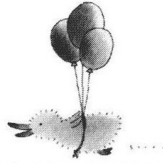


**謹** 以此書獻給我所有 DBT 的個案們，感謝他們  
如此仁慈地讓我參與他們的人生奮鬥過程，以  
及讓我能夠與他們為伴，走向康復的道路。

Don't Let Your  
**EMOTIONS**  
Run Your Life

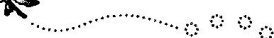


## 作者簡介

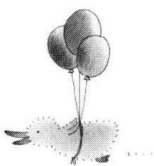


**S**cott Spradlin，獲有碩士學位，是一位使用辯證行為治療法（DBT）治療「過度情緒反應」病人的專家。他在美國華盛頓州西雅圖市的行為技術改變團體（Behavioral Technology Transfer Group, BTTG）完成了 DBT 密集訓練。現在他在堪薩斯州 Wichita 市主持並執行堪薩斯 DBT 計畫，在當地治療病患，以及訓練學生與專業人士學習 DBT 之理論與實務工作。目前他也是 Wichita 州立大學輔導系副教授。

Don't Let Your  
**EMOTIONS**  
Run Your Life



## 譯者簡介



### 鍾志芳（第一章至第八章）

學歷：美國喬治亞州立大學地理學碩士

經歷：曾任高中教師、美國環保顧問公司。  
曾擔任中英文口譯與學術文件翻譯。

### 蔡素玲（第九章至第十四章、附錄）

學歷：國立彰化師範大學輔導研究所碩士

經歷：桃園縣永豐高中輔導教師  
台中縣大明高中輔導教師  
花蓮縣立國風國中輔導教師  
台北市立復興高中輔導教師

資格：諮商心理師高考及格

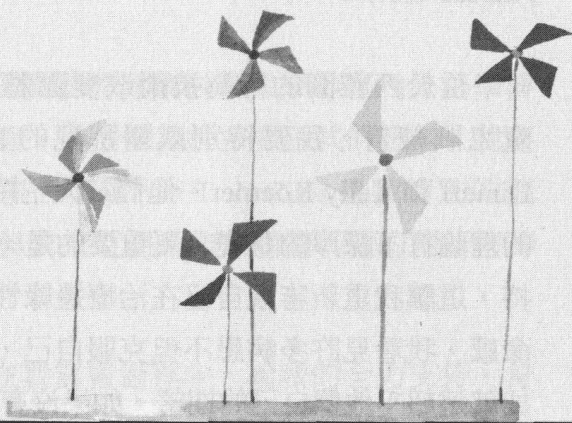
現任：國立花蓮高中輔導教師

著作：高職心理學導論教科書、高職生涯規畫教科書、  
綜合高中生生涯規畫教科書

合譯：焦點解決取向的教師效能（心理）

Don't Let Your  
**EMOTIONS**  
Run Your Life

# 謝詞



這本書有許多人直接與間接的參與。感謝 New Harbinger 出版社的 Patrick Fanning 與 Matthew McKay 邀請我加入此項計畫。感謝 New Harbinger 出版社的 Tesilya Hanauer 與 Heather Mitchener 的「編輯專業」之鼓勵，並且陪伴我一步一步走完整個出版過程。有了他們，使得我此次出書成為一次可貴與愉快的經驗。感謝 William Rodarmor，他的機智、專注與技巧，使得我原本散亂的字句成為流利易讀的文句，也為讀者省去許多空洞的學術用語。

感謝 Brad Hubert、Greg Mulkey 與 Luke-Dorf 公司送我參加辯證行為治療法 (DBT) 訓練。我在那兒認識了 Soonie Kim 博士，他對辯證行為治療法的原理與運用有絕佳的教導方式，藉由他的介紹，我得以進入 DBT 的世界，也成為波特蘭辯證行為治療法計畫的成員之一。波特蘭 DBT 團隊展現非凡的同理心與憐憫心，我的老師 Alice Rose 小姐領有專業的臨床社工師與心理治療師證照 (License of Clinical Social Work and Psychotherapy Defined, LCSW)，她在領導者技巧訓練團體中引領著我。直到今天，我帶團體的一些技巧還是從她那兒學來的，能與這些專家一同合作是絕妙的經驗。



位於西雅圖的行為技術改變團體（BTTG）可以說是 DBT 諮商師的魔鬼訓練營。我要特別感謝那兒的 DBT 鐵三角 Marsha Linehan、Linda Dimeff 和 Kelly Koerner。他們三人主持的訓練營幫助我在邊緣性人格疾患的理論打下深厚的基礎，更重要的是，我從他們身上學到對個案的全心支持，這讓我重新審視自己在治療邊緣性人格病患時的憐憫心、自信心與使命感。我看見許多病患不但克服自己，走出陰影，積極開創生命，他們的成就遠超乎他們自己的期望。如果沒有 Marsha 的團隊與研究，我們對於如何治療邊緣性人格個案仍感覺困惑，我希望這本書能成為 DBT 病人與治療師有用的工具書。

我曾在波特蘭醫學中心的急難處理室（Crisis Triage Center, CTC）值夜班，當時我有個綽號「黑夜隊長」（Captain Midnight），當我面對急難病患時，我大量運用 DBT 的原則與方法，我的創造力得以發揮，極限得以推展，在那兒的工作經驗對於我後來的執業有極大的影響，尤其有關教導個案如何與醫療急難處理小組合作這方面。這些緊急醫療人員為絕望病患點亮希望，並且讓我見識到醫療工作是一項藝術。我有幸認識 Jane Erickson、Deb Roth 與 Ellen Barker（別名 Encarta）並與他們成為知心好友，他們對「黑夜隊長」出書的關心與鼓勵，我十分感激。此外，我還要感謝 Marianne Irish 與 Elyce Benham 兩人，Marianne Irish 的友誼與她熱愛的詩詞在我值班的那些日子陪伴著我，而 Elyce 與我合作無間，我們就如同影集「X 檔案」中穆德探員與他的搭檔史考利探員一般。

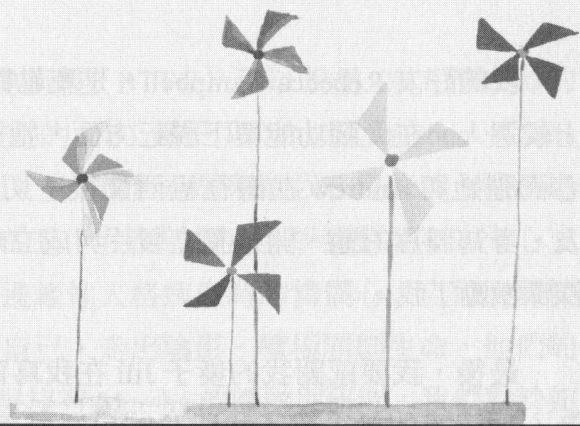
我在寫書的過程中，常常帶著筆記型電腦在各大咖啡館遊蕩，我必須感謝這些咖啡館的老闆及員工對我的容忍與支持。在奧勒岡州波特蘭市醫學中心工作時，趁換班時的空檔，我常到附近四十五街上的星巴克寫書，謝謝他們的友善待客。我要特別感謝位於波特蘭市東南方的 True Brew Café 的老闆 John Asparro 與 Valerie Dianna，他們廉價又美味的拿鐵咖啡；在堪薩斯州的 Wichita 市，來自奧勒岡州的 Amy Clarke 開設的 Bean Scene 咖啡館；還有 Watermark Books & Cafe 裡和善的人們。

我的好友 Rebecca Campbell，是奧勒岡健康科學大學神經內分泌學博士候選人。在大腦功能與下視丘方面，她提供我許多非正式的諮詢。我衷心祝福她與 Andrew 在搬往紐西蘭後一切順利。T. J. Civis 是我特別的朋友，身為製片的他，開始獨立製片與成立短期的作家團體，他的創新精神深深激勵了我。

最後，我要感謝我的妻子 Jill 在我寫書過程中，給我的全力支持，身為心理學家的她，給了我所有的免費諮詢，當年她到 George Fox 大學求學，我也跟著來到波特蘭，讓我有機會接觸學習 DBT，最終有機會完成這本書，我最感謝她。



# 譯者序



情緒可以說是我們「最熟悉的陌生人」。不僅在陪伴個案的過程中，我看到個案面對情緒狂潮的徬徨無助；或是在日常生活中，我們每分每秒都帶著情緒與自己或身邊的人相處，情緒深深影響著我們的一言一行。究竟情緒從何而來？為何會出現生氣、快樂、悲傷的情緒？當人們深陷於悲傷、憤怒、恐懼這些強烈情緒時，有什麼具體的方法可以解開這些複雜的情緒？讓這些強烈情緒變得比較容易忍受？又有什麼方法可以讓情緒轉移？甚至如何增強個人自我安慰的能力？以及增加正向的情緒經驗？這些疑問都是我們在面對自己或他人的情緒時，迫切想要得到的答案，如果我們可以藉由他人經驗的協助，平時做好準備，當下一次強烈情緒再次出現時，我們就可以清楚地與自己的感覺溝通，終止陷入負面情緒的惡性循環之中，熟練情緒管理的技巧，擺脫情緒的桎梏，善用情緒，因而擁有更滿意的生活。

在眾多提到情緒管理的外文書籍中，感謝中原大學蔡秀玲老師引領我們進一步閱讀由 Scott E. Spradlin 所著的《別讓情緒控制你的生活》(*Don't Let Your Emotions Run Your Life*) 這本書，全書分為四個部分，共十四章。第一部分談及情緒的本質，協助我們瞭解情緒是一全方位系統之反應，認識情緒的目的，以及原始情緒與次級情緒的內涵。第二部分談到我

們如何具體的描述與命名情緒，包括內觀情緒技巧、辨識自己的情緒觸發點，瞭解自己的衝動與行為以及各種情緒的後果。第三部分談及如何減少情緒管理的阻礙，包括挑戰個人的自我對話、改變生活型態以及改變強烈的情緒。第四部分則談到熟練情緒管理的技巧，如何將這些技巧應用於一般與親密的人際關係之中，以及如何增加個人危機求生與接受的能力，以增加個人的挫折容忍力，並從情緒的苦難中學習成長。

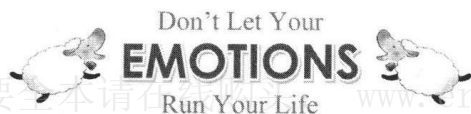
本書中，作者利用許多辯證行為治療法（DBT）幫助我們預知、瞭解、避免甚至替代那些強烈的情緒，而 DBT 的治療技術綜合了認知行為技術、社交技巧以及佛教的智慧。作者使用大量的練習單與自我檢核表，幫助讀者循序漸進的瞭解 DBT 療法，逐步的教導讀者如何消除令人無法忍受的情緒，讓我們心平氣和的與情緒並存，忍受那些因為生活不斷產生的壓力。

在翻譯過程中，我們兩位譯者實際練習本書所提及的每個練習，獲益良多。相信這樣的一本書，不僅在我們面對自己的情緒，或是在陪伴個案面對情緒的過程中，都會是一本有用的入門好書。

最後要感謝心理出版社在翻譯期間所展現出的耐心與諒解。

蔡素玲 謹識

2007年9月25日



# CONTENTS

## 目錄



導論..... 001



### 情緒的本質

- Chapter **1** 情緒：全方位系統反應..... 011
- Chapter **2** 情緒的目的為何？..... 025
- Chapter **3** 原始情緒與次級情緒..... 031



### 描述與命名你的情緒

- Chapter **4** 為什麼我的情緒讓我如此痛苦？..... 043
- Chapter **5** 內觀情緒..... 065
- Chapter **6** 辨識你的情緒觸發點..... 089
- Chapter **7** 習慣你的衝動與行動..... 107
- Chapter **8** 情緒後果..... 121

# CONTENTS



PART

## 減少情緒管理的阻礙

- Chapter **9** 挑戰你的自我對話..... 131
- Chapter **10** 為了情緒復原力改變生活型態..... 145
- Chapter **11** 改變強烈情緒..... 165

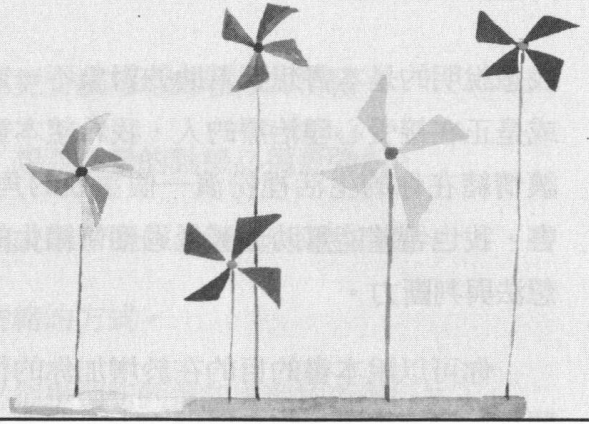


PART

## 熟練情緒管理的生活

- Chapter **12** 人際關係技巧..... 185
- Chapter **13** 親密關係技巧..... 211
- Chapter **14** 生存與接受..... 229
- 附錄：情緒詞典..... 257
- 參考文獻..... 265

# 導論



此書所提供的原則與技術源自於我所受的辯證行為治療法（dialectical behavior therapy, DBT）訓練與執業經驗。辯證行為治療法由 Marsha Linehan 與她在 Washington 大學的同事們所創始與發展，由於 DBT 在治療邊緣性人格（borderline personality disorder, BPD）的卓越成效，DBT 已得到諮商治療專業人員與個案的高度讚譽。

邊緣性人格異常患者經歷快速劇烈的情緒起伏，進入情緒不穩定的狀態，患者常需要很長一段時間才能從情緒飆高期平復下來回到正常的情緒或是情緒基線（baseline）。這種情況被形容成「加熱速度有如在微波爐中般快速，冷卻速度卻有如在傳統烤爐下般緩慢」，情緒完全取得主控權，而且需要長時間回復，儘管終究會平靜下來，患者卻十分敏感，很容易再度被觸發。

被診斷為 BPD 的人，通常是情緒敏感，甚至是過度敏感的人，但是他們並不是唯一有情緒處理問題的人。我們或多或少都有過無法正常思考的時刻，我們也常聽到犯罪動機常常發生在一瞬間。

每個人情緒敏感度的範圍都不同，有些人在過度控制與過度表達之間游移不定。有些人卻可以壓抑或隱藏情緒達數月之久，卻突然激烈爆發。





我想說明的是本書想要幫助的對象不一定是那些正式被診斷為情緒失常，或是正在接受心理治療的人，我希望本書能夠幫助你更瞭解自己的情緒，讓情緒在你的生活裡扮演一個重要的角色，卻不再受情緒折磨。藉由此書，我也希望能幫助你減低過度情緒化的脆弱性，增強戰勝自我的信念、想法與判斷力。

你可以說本書的目的在於增加你的情緒智商，它所探討的課題包括心理學、情緒本質、飲食習慣、人際關係、平和情緒技巧，在不評斷自己的狀況下瞭解與表達自己的情緒。

身為 DBT 的執業者與本書作者，我要感謝 Marsha Linehan 與她在 Washington 大學的同事，此書所提到的許多概念都源自於他們的研究，特別是 Linehan 出版的《邊緣性人格異常的認知行為治療法》(Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder) (1993a) 與《治療邊緣性人格異常實戰手冊》(Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder) (1993b)。我同時也運用了我在西雅圖行為技術改變團體 (BTTG) 密集訓練時所得到的經驗。在我個人執業經驗與寫書過程中，我不但被 Linehan 創造的 DBT 典範所啟發，我也見到我的病患如何運用 DBT 重新面對生活，建立更有技巧與意義的人生，他們的勇氣讓我深深感動。親愛的讀者，我希望本書也能以親切有效的方式引導出你心中這些特質。

## 一 對於讀者的假定

在 DBT 治療過程中，我們盡力保持一套清楚的假定。這有助於治療師指導個案進入療程並一步一步前進。此時，我想針對身為讀者的你指出六項假定，我希望你在開始閱讀本書時，能夠採納。

1. 目前，你正盡你所能地處理你的情緒。

2. 你想要做得更好，並且想要更有技巧地處理你的情緒。
3. 你需要做得更好、更努力，想要改變的動機必須更強烈。
4. 你的問題也許並非全是你造成的，但你必須解決這些問題。
5. 目前你並不滿意自己處理情緒的方式。
6. 在每個有關的場合裡，你必須學習新的情緒處理技巧與行為。

## (一) 解讀假定

我們將逐一解釋每一項假定，看看它們是如何適用於你的情況之中。

### 1. 目前，你正盡你所能地處理你的情緒

你也許會很驚訝。一方面你會想：「如果我目前處理情緒的方式，已經是我最好的表現，那我真是糟糕，我的麻煩可大了。」另一方面你可能會想：「如果這已經是我最好的表現，那麼我一定是個懶惰、愚蠢、瘋狂的人。」如果你有上述情形之一，那麼你的內心可能籠罩在否定自己的風暴之中，像是不斷地聽著一卷「老帶子」重複播放，過度苛責自己。事實上，這項假定是要告訴你，你的人生到目前為止，在處理情緒方面，根據你的心理狀況以及你所學到的技巧，你確實已經做到你最好的程度。我們都在盡力而為。問題是你能不能做得更好？當然可以，這正是下一步我們要努力的目標。

想一想你的父母如何向你示範他們表達與控制情緒的方式，他們是嘲笑還是鼓勵你正確有效地表達與溝通你的情緒？他們表達情緒的方式是激烈的？或者他們總是壓抑情緒？這些都是重要的問題，這些因素會影響我們在體驗、控制與表達情緒上有所不同，它們全都影響著我們。如果你丟了鑰匙就會說髒話或是摔東西，那麼，你的父母可能也是這樣。如果你在你摔東西的那一剎那，你的情緒馬上降溫，甚至得到紓解，那麼這種紓解



就是一種增強物，它會增強你未來生氣時就丟東西的行為。就算你明知這樣子不應該，你還是會做。不過，你可以說丟東西是你平復情緒的一種技巧，而這個技巧也確實有用。你也只是運用你所會的技巧而已。

建構假定有助於我們建立希望或是讓我們發揮所能一步一步往前走。現在，隨著你開始閱讀此書，我請求你接受第一項假定。給它一個機會。試試看它們能否讓你有所不同。其他的假定也是如此，它們需要你的承諾與信任。請你盡可能時時刻刻將這些假定牢記於心。尤其是在你舊有的成見跑出來妨礙你的進展，而你想要做得更好、更有技巧地處理你的情緒時，你需要這些假定來提醒自己。目前你並不需要與這些假設立下婚約，但是將來你會愛上它們，強烈到你想要與它們結婚的程度。

## 2. 你想要做得更好，並且想要更有技巧地處理你的情緒

這不是個好理由嗎？你想要更好，做得更好，活得更好，這正是你閱讀此書的目的。有了這個理由，能幫助你在情緒上更平衡。也能夠保持你的動力。我希望這個理由能增加你平衡情緒的感覺。在這段過程中，如果你懷疑自己是懶惰或是缺乏動力，回頭來看看這個假定，提醒自己你並不是懶惰，你只是想要改變。

## 3. 你需要做得更好、更努力，想要改變的動機必須更強烈

我們曾說過你已經盡你所能做到最好。但是現在我們要告訴你，你可以做得更好。這是一種能夠提醒我們不要陷入全有或全無的思考模式，當有些人說你已經做到最好，而你所能做的就只是如此而已。但是 DBT 要告訴你的，你不但已經做到最好，而且你還可以做到更好。你還沒有達到你個人成長的極限。

## 4. 你的問題也許並非全是你造成的，但你必須解決這些問題

當我身為 DBT 技巧團體的催化者，每一次說到這一項假設時，總是