

人 生 新 境 21

情緒的管理

如何增進你的EQ

EQ



Dr. Windy Dryden & Jack Gordon 著 ◆ 何灣嵐 譯

人生新境 ②①

情緒的管理——如何增進你的EQ

Dr Windy Dryden & Jack Gordon 著・何灣風 譯

人生新境⁽²¹⁾

情緒的管理——如何增進你的EQ

1996年11月初版

1999年9月初版第八刷

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

定價：新臺幣200元

著	者	Dr Windy Dryden &		
		Jack Gordon		
譯	者	何	灣	嵐
發	行	人	劉	國
				瑞

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：23620308・27627429
發行所：台北縣汐止鎮大同路一段367號
發行電話：2 6 4 1 8 6 6 1
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：2 6 4 1 8 6 6 2
印刷者 雷射彩色印刷公司

責任編輯 林 芳 瑜

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-1627-9(平裝)

本書如有缺頁・破損・倒裝請寄回發行所更換。

THINK YOUR WAY TO HAPPINESS

Copyright © 1990 by Windy Dryden & Jack Gordon

Published by arrangement with Sheldon Press

through Bardon-Chinese Media Agency

Translation copyright © 1996 by Linking Publishing Company

All Rights Reserved.

前言

一本講情緒健康的書到底有什麼價值？太多人都有先入爲主的觀念，認爲情緒上的問題非得數月，甚或數年的深入治療不見功效。弗洛伊德坐在沙發一端，傾聽他的病人將自己過去的黑暗歷史娓娓道來，已經是深植人心的一幅圖畫。於是，大家皆認爲，如果我們想要重新恢復新生，心理醫生的幫忙是絕對不可或缺的。其實，這種觀念不但誇張，而且根本就是錯誤的。數十年前被人接受的這個觀念，今日觀之，已經處處漏洞。

今天的心理學比起弗洛伊德的時代，其進步何止千里。情緒上有困擾的人，要找人請教，不再需要什麼沙發椅之類的東西，也不需要鎮日上課。即使有課需上，最多也不過二十來節就綽綽有餘。不過，除了這些不同以外，在心理治療背後的心理學，也有了一些基礎性的改變。

舉例來說，我們每天都會碰到的情緒問題，如沮喪、發怒、妒忌、以及過分消極等等，很少

再被認為是身體上或醫學上的不適了。當然，這些毛病也會是身體器官功能不正常的結果；但是，大家會去尋求心理輔導，其問題本身的性質都僅止於與心理有關。也就是說，大部分的情緒問題都是「學得」的。它們就像我們在成長過程中所發展出的壞習慣一樣，都是學習得來的。先要有人教，我們才會「學著」有罪惡感，會生氣，會讓自己緊張到一個程度，咬手指，失眠，或怕離開自己的住家。

聽了我這麼講之後，你會覺得奇怪，是不是？我告訴你，這還是我們今日對精神緊張的成因，所能拿得出來的最好解釋。我們的父母、朋友、老師和我們一樣，都以同樣的方式學得這些「自我挫折」的習慣。敞開來講，是他們將這種習慣「傳授」給我們，而我們再把它們「傳授」給我們的朋友和孩子們。

在我們對情緒問題所作的了解中，這些都還只是開頭呢。我之所以會這麼講，是因為設若這些習慣都是我們學習來的，那我們需要如何來改變它呢？答案很簡單，是用教育。我堅持認為，人之所以會生氣，是因為他們的家庭教導他們生氣的。除非有人教他們如何不生氣，否則他們一輩子都會不斷生氣。可以做到讓一個人不再愛生氣嗎？可以的。如何做到呢？藉著受教於一位了解怒氣是如何發展出來的老師，就可以做到了。這位老師是誰？就是那一位心理顧問。這種顧問，我們也稱作「心理治療師」，而他們的工作，我們則稱之為「心理治療」。仔細地想一想，我們就不難承認，今天在情緒和人際關係上有困難，而求助於這些心理醫師的人，並非有病，只

是他們需要學習而已。他們需要的，不是治療，而是教育。這種人通常並不需要看醫生，他們需要的，是一位老師在他的課堂（而不是診所）內，教導他們一些人類行為的基本課程。

這也就是我寫這篇「前言」的目的所在。在教育的过程中，有什麼比書本更自然的呢？上自學習外語，下至演奏樂器，一切的教育及學習方式都靠著書本而得以達成。那麼，如果我們使用書本，將情緒健康的原則教給讀者，又有什麼好大驚小怪的呢？心理學與地理學並無二致，都可以藉著老師們在課堂上，運用教學的技巧將知識傳授給學生。而且，這兩者也都可以使用書本作爲工具，使教育的效果達到極致。

如果你曾經聽過在心理治療的過程中，書籍也被用來作爲工具之一（他們管這種方式叫「書籍治療法」），那麼，我就可以再告訴你，除了書籍以外，其它的教育工具也曾經被用來當作工具，幫助求助的人獲得心理上的健康。

多年以來，我一直將我所認爲，有關「認知行為療法」最好的書籍推介紹我自己的病人。其中，〈理性情緒治療法〉（*Rational Emotive Therapy*）就是其中最好的一本。事實上，我自己也曾經寫過十四本書，來幫助這些需要幫助的人，在接受輔導的時候獲得最大的助益。如果我告訴你，書籍療法在我們這些「心理治療師」所使用的處方中，已經有了它不可動搖的一席之地，我想我是以非常客觀的態度來講這話的。一本書，若是沒有別的什麼大不了的優點，至少還有一項，是別的工具所沒有的：你可以一讀再讀。無論你把它放在什麼地方，它就在那裡，等待你開

暇時再揀起它來閱讀。有事時，你放下它，待會兒再回去讀它，它依舊在那兒，等著提供你不同的觀念。當然，它不可能回答你所有的問題；但是這也就是為什麼心理輔導再加上書籍療法，病人的進展就會更快而有效的緣故。不過，儘管書籍療法有這麼一個小缺點，身為心理治療師，我們都知道，在為病人施以輔導以前、以後、以及過程中間，知識的傳授，對於病人是一件很重要的事，因為真理永遠是真理，而真理通常都能夠幫助人活得更好。

錄音帶也有類似的優點。有人就是不喜歡讀書，而喜歡聽人講話。不管是用眼睛看，或用耳朵聽，錄音帶和書本的教育功能都是相同的。除此以外，我也在一些周刊上寫一些專欄。有些讀者還寫信給我，他們讀了我寫的文章之後，受益匪淺呢。

還有一些療法，是經由電話為之。多年以來，我經由電話，曾經為在墨西哥至加拿大，加州至倫敦的病人施行輔導。這些人我從未謀面，但是卻也教導了他們如何去了解自己 and 別人。

最後，靠著書信的往還，也可以產生成功的治療效果。我曾接到有人從印度、澳洲以及歐洲寫信給我，而我也都回了信。有些個案還持續好幾個月或好幾年的書信聯絡，而最後也都結成了善果。

有了這些經驗，觀察過這麼多案例，我想你對我應該有信心，相信我的建議，選擇幾本好書，學習對情緒作更有效的控制。

那麼，什麼樣的書適合你呢？無論本書是否是你爲了要幫助自己克制心理的障礙而買的第一

本書，還是第十本書，它都需要有值得我們推薦的地方，才會對你有所助益。

1. 它必須是為非專業性的讀者而寫的。也就是說，作者必須將複雜的心理學理念轉化成為一般市井小民都能閱讀的語言。這一點，有時很難做得到。有些作者總是無法抗拒一種引誘，不將他們專業性的語彙拿出來大肆賣弄一番，搞得讀者頭昏腦脹，不肯罷休。對於這種不尊重你「不知道心理學專用術語」權利的作者，我的建議是：不要去買這種作者所寫的書，為你自己找麻煩。

2. 它的作者必須是專業的心理醫師、心理學家，或社會工作者。作者不但要有心理學的文憑，而且還得在實際的心理輔導業務上有廣泛的經驗才行。溫迪·德萊敦（Windy Dryden）大夫（我有幸在一九八八年秋天於倫敦遇見他）和傑克·哥敦（Jack Gordon）大夫（也是我本人所熟識的一位大夫）都符合以上所講的條件。

3. 它必須要實用。一本「自我幫助」的書，最好就具有讓讀者「自我幫助」的功能；否則它就是一本名實不副的書。不過，這並不是說它必須能夠對讀者所有的問題都提供解答。至今，不但沒有書能夠做到這一點，甚至接近這個目標的書也是付之闕如。但是，無論如何，一本「自我幫助」（以下簡稱「自助」）的書，必須能夠教導你一些自助的基本技巧。你必須讀的那一本書，一定得是將重點集中在你最被困擾的那一個問題上，特別是我們是如何受到激怒，並且如何解決發怒的問題的書。就事實而言，這一種類的書，只要是好書，一定不會偏離這個方向的。

4. 這本書的總結，或在書的每一章，或在書尾，不但要能夠幫助讀者複習書中所教的內容，而且還有複習的課程才行。本書在每一章結尾處都有這種總結。我讀過之後，發現它們都很實用，就像我以上所講的一樣。

5. 這本書所處理的，必須是最常見到的情緒問題，而不是特例。當然，本書的大部分內容，也都集中於這一類型的問題；而「沮喪」必須是包含在內的。我曾經稱它作「最痛苦的情緒」。兩位作者在書中都重複了我在拙著〈消除沮喪〉(Depression)中的觀點。他們也將最危險的情緒「發怒」收入了本書，告訴我們怒氣是如何引起的，也教導我們如何將現況導正過來，使得發怒的程度降低成「不快」。此外，本書也以很淺顯的用語，說明處理焦慮、憂心、自我要求、羞恥、害羞，以及罪惡感等等問題。

雖然我們的煩惱不可能一古腦兒完全被除去，永不再生，但你能否相信，我們靠著書中的教導，能夠將盛怒「減化」為不快，罪惡感「減化」為後悔，以及將害怕「減化」成為好奇？即使有可能如此，我們也將變成一個機器人。不，我們既然是人，不是機器，就得永遠需要面對挫折。不過，受過教導之後，我們會將衝擊減到適當的程度，而不至於讓它逼得發瘋。

這就是本書，以及類似本書的其它書籍所努力的目標。我們都希望更能控制自己，並且也希望能夠與別人處得更好。可慶幸的是，這些目標都需要技巧才能達成，而今天的心理學也都能將這種技巧做更好的教導；不過要養成這種技巧，最好的起頭方式，莫過於找一本淺顯易讀，專門

針對基本原則作講解的書來閱讀。我很高興能在這兒告訴各位，這樣的書如今已經買得到了。書的名字就叫作《情緒的管理》(Think Your Way to Happiness)它的作者就是溫迪·德萊敦以及傑克·哥敦大夫。

保羅·霍克 (Paul A. Hauck)

目次

前言

一 (一)

第一章

基本的概念

一九

第二章

焦慮和憂愁

四七

第三章

沮喪

七五

第四章

罪惡感

一〇一

第五章

怒氣與敵意

一二九

第六章

愛的問題

目次

情緒的管理

一六三

第七章

羞恥與難為情

一八三

第八章

自律的問題

二〇七

第九章

維持情緒的健康

第一章 基本的概念

如果你問人家，到底有哪些事情會讓他們生氣，你所得到的回答會是林林總總，不一而足。其中，我們所能歸納出的典型回答也有以下幾種：

1. 「我生氣，是因為先生經常不斷的嘮叨，我真是氣呀！早念晚也念。似乎我怎麼做，都不對勁。」

2. 「我們那十幾歲的女兒可真是無藥可救。她真是讓我們生氣呀！她每晚都要出去，有時還過了十二點才回來。有幾次，到了早上她該去上班的時候，不管我們怎麼叫，她就是不起床。家裡的事一點兒也不幫。她的臥房像豬窩一樣，而她卻從來不整理，成天只會拿著她的立體收音機到處製造噪音。她聽這種噪音可以安然自得，但是卻把我們講的話當作耳邊風。」

3. 「我太太似乎是把家當旅館一樣。她每天晚上都要出去，一會兒這裡開會，一會兒那裡開

會。每逢周末，她都要陪朋友或合夥人打高爾夫球。我向來見不著她的面，我真是既孤單又擔心！」

4.「什麼事都會讓我生氣！今天的世界局勢，不管什麼事情都是每下愈況。暴力，到處都是暴力。你每天在電視上都可以看到數以百萬計的人在挨餓受凍。我一聽到這些事情就會沮喪得不得了！」

你也一定可以想到一、兩件讓你的情緒發生變化的事情。我的客戶中，有兩位還說，讓他們感覺沮喪的，是天氣呢！

然而，大家賴以解釋他們之所以會發怒的「原因」，其實都錯了！我們的意思不是說，在這些人的生活中，以上所述的事件是不存在的；它們當然是會發生的；在我們的生活中，這些問題都是非常實際的問題，並且也困擾著我們每個人。與別人發生摩擦，重病在身，以及交通事故等等，都是無日不發生的事故。這個世界的許多角落也都處在極度恐怖的狀態之下。你聽了我這麼講之後，也許就會說：「好吧，既然你所說的這一切都不是我們生氣的真正原因，那麼，你可否告訴我們，到底我們因何發怒呢？」這是個好問題，也是我們極願意立即盡我們的能力清楚解答的問題。

以上所述，是我們從別人處所得知，種種使他們情緒失常的原因，顯示了一點非常重要的事實：那就是所有人都相信，情緒上的緊張，是人遇到逆境或是暴露自己缺點後的直接反應。換言

之，我們事實上都相信，我們之所以會發怒，原因是出自外在的境況。當這些境況引發出了我們的怒氣、失望或自憐時，我們就無可避免的發怒了。除非這種外在的境況受到改變，或者我們能夠從其中走避，否則我們對自己的怒氣是束手無策的。以上這種看法，已經深植人心，甚至可以說，在某一個程度之內，它已經成了一種常識。如果一把尖刀有可能造成肉體的疼痛，那麼尖銳有如利刃般的言語也就可能造成情緒上的痛苦——就如強烈的羞恥感或罪惡感等。在某一個程度範圍內，這種理論聽起來都很合乎邏輯。我們每一位，都曾經有過被別人羞辱的經驗，當對方用嘲諷或輕視的話語加諸在我們身上時，我們會覺得自己真正給人「看扁」了，因而氣到無言以對的地步。

不過，我們接下來就會舉例說明，這種廣泛為人所接受的理論，無法解釋情緒低落的原因。某天，你可能因為一件事情心情焦慮，但是換了一天，即使外在的環境一點也沒變，當你碰到了同樣的事情，你很可能絲毫不受影響。我們再舉一個例子：我們不是經常聽到，某甲邀約一位頗具吸引力的異性而受到了拒絕，結果心情沈到谷底，但同樣的一件事情發生在某乙的身上，他卻能夠記取這次失敗的經驗，再接再厲的例子嗎？

情緒紛擾的主要原因

過去幾年以來，心理學家和醫師們曾經對於精神健康各方面作了相當可觀的研究。這些研究對情緒紛擾的成因以及因應和消除的對策，都有了明確的發現。這些心理分析醫師們認為：人類情緒上的不穩定，應該歸因於孩童時期對於父母的抗爭。之後，包括我們兩位在內的許多位心理治療醫師們，都確認了最初由一位美國臨床心理醫生艾利斯（Albert Ellis）在一九五五年所發展出來的人類情緒紛擾模式。此一模式就是學習心理學的人所熟知的「ABC情緒紛擾模式」。艾利斯大夫首創了一種「理性情緒治療法」（RET）的心理治療法，這種治療法就是以該理論作為中心。根據這種ABC理論，人類在精神上所受的痛苦，並非直接源自那些纏擾我們的問題，而應該歸因於我們對於這些問題所產生的非理性及虛妄的觀念和想法。因此，要克服你的怒氣，並且使情緒重獲平衡，你必須辨別到底哪些想法是虛妄的，並且斬釘截鐵將它拔除，直到你自己確信以往的這些想法是不理性為止。假若你接著能夠根據新而更理性的想法行事，那麼你情緒上的紛擾就會褪去，並且被更健康、更合宜的反應所取代。爲了要更明確的說明以上這段話的意思，我想以一個我們經常經歷的事情作例子。

你曾經在報紙的廣告上看到一則你嚮往已久的工作。你認為自己的資歷足以擔任這項工作，

這是一個你等待良久的「工作」——它有趣，又富挑戰性；報酬高，前瞻性更是非比尋常。你寫了一封信去，被約談了，但是卻沒有雀屏中選。就ABC模式而言，其中的A，我們稱作觸發事件（activating event），代表了你沒被選中。我們假設你覺得萬分沮喪，我們稱爲C，情緒上的結果（emotional consequence），並且用它來代表你的感覺和行動。你申請這一個工作，結果在A點被拒絕，而在C點時覺得非常的沮喪。你喪失了食慾，覺得沒精打采。朋友打電話來，邀請你參加他們的一些活動，你的反應是：「有什麼用，我沒力氣。你們去玩你們的吧，不要管我。」這時，大家根據常理所做的判斷是：你去找一份很不錯的工作，結果沒有被錄用，自然，你就變得沮喪。大多數人都會有同樣的想法。不過，他們錯了！其實，C並不是由A所產生的；你之所以會沮喪，是源自於B，B代表你的想法系統（belief system）。在這件事情上，B代表你認定這個工作的種種事情，以及你認定你與這個工作的關係會是如何如何，這些主要包含著用來評估的「想法」。它其實有兩種：一種是理性的，而另一種是非理性的。我們先來談一談理性的那一種。先請你記住，這些你「認定」你不被錄用的「想法」，是合情合理的。這種想法通常都是這麼來的：「我當然是不願意不被錄用，因爲，這對我非常的不利。我希望被錄用，但是卻遭到拒絕。事情真是不順，使我如何如何……」如果有人要你再講清楚一些，你就會拿出一些大家一查便知的事實出來，告訴人家你沒被錄取，對於你是多麼多麼的不幸。而因爲沒有被錄取，你就少了很多加薪、進取的機會……等等。同時，你也會表現出：因爲求職沒被錄取，所以現在開香檳