

王浩威·青春门诊系列

生命的12堂 情绪课

王浩威 / 著

中信出版集团



王浩威 / 著



生命的12堂
情绪课



图书在版编目 (CIP) 数据

生命的 12 堂情绪课 / 王浩威著. -- 北京: 中信出版社, 2017.8

(王浩威·青春门诊系列)

ISBN 978-7-5086-6234-3

I. ①生… II. ①王… III. ①青少年心理学②青少年教育-家庭教育 IV. ①B844.2 ②G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 054571 号

© 王浩威

本书经由心灵工坊独家授权, 限在中国大陆地区发行。非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

生命的 12 堂情绪课

著 者: 王浩威

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 三河市西华印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9 字 数: 181 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-6234-3

定 价: 42.00

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

情绪、亲密、逾越

“卫生署”草屯疗养院 张达人院长

当浩威邀请我为本书写推荐序时，初想可能因为本书是他带领团体的历程，而我因经常带领或督导团体心理治疗，所以期望我以团体动力角度来回应本书。但看了本书主要目的及描述方向，决定仍以本书主旨“认识与觉察情绪”为主轴，表达个人的阅读心得。

本书主要描述王医生与十一位团体成员（加记录员），分享十二次团体聚会的经验，透过与他人亲密的接触过程，感受生命中的十一种情绪的变化。书内毫不掩饰地描述了每位成员情绪转变的经验，内容既栩栩如生又真诚动人，且无任何学术专业用语，因此读者极易进入这十二位成员（以及王医生）内心中，也易将情绪投入到他们的世界，所以阅读起来一点也不觉得干涩乏味。

回过头来谈谈何谓情绪，情绪觉察又是怎样的经验，它又如何连接到亲密过程与发展。情绪有如皮肤的毛细血管，察觉外界刺激给予的任何体感，大脑综合这些感觉后，才做出反应；情绪亦有如眼睛的瞳孔，任何外界形象，透过瞳孔进入眼底，最后在后脑部形成影像。因此有如毛细血管或瞳孔功能的情绪，可感受外界最初传来的最原始的信息，因尚未经过理智的过滤，所以它是鲜活的；但当情绪经过理智判断后所衍生的思考或行为，则会失去最原始的味道。总之情绪无所谓好坏，它只是如毛细血管或瞳孔般，真实反映人心理的最赤裸状况。亲密则是不断透过与人互动所经历的诸多情绪的综合概念，而人格是个人内化与周边人互动产生的亲密关系。由于每个人在塑造人格的过程中，与周围他人的互动，都会在有意无意间留下不愉快甚至痛苦的疤痕，在往后的岁月中再碰到同样情境之时，这些疤痕便会隐隐作痛，导致我们无法去接受再次传来的情绪刺激，而压抑是我们最常选择的防卫方法，但久而久之，这些压抑的情绪便会阻碍我们的心理成长。

本书虽描述十一种情绪经验，但在字里行间仍会流露出团体内另类情绪经验，如书中所提的“高峰经验”，我将其称为第十二种情绪。它有先验性或超越性，似乎类同书中所述的正面情绪，但仍有区别，其乃从正负面情绪中提升出来，而不为此两种情绪所役，有如在高山上看着山下一清二楚的感觉。它基本上尊重与接受山下发生的任何事物，好与坏、善与恶或正与负，也由于这样的清澄，所以可觉察人被引发的各种情绪，当然亦可直觉地感受到此第十二

种情绪，我姑且称之为“灵性”，这过程有如“明心见性”。

若欲从团体动力了解此团体提供的效益，最显著的是“镜子功能（mirror function）”，它不但帮助大家从别人身上看到自己的影子，亦同时透过彼此分享，和自己的人生对照，发现不是只有“我”才有这样难以承受的情绪或经历。当了解到大家的共性之后，才不会压抑个人的负面情绪，而愿意摊开来接受与面对它，这是与一般团体心理治疗同样可贵的地方。另外本书难得之处是每次团体历程描述后，都有王医生的情绪笔记与情绪出路，它可帮助读者从复杂的感性中跳出来，以理性态度看王医生如何分析这些纠葛情绪，以及怎样以健康心理面对。

在生命的全过程，我们都在学习与人亲密相处，也就是学习爱与被爱，而爱首先就是要学会如何体会、觉察所经历的情绪，如此方能深思这些情绪累积所衍生的爱或亲密关系，最后再透过不断探索亲密关系中的真实自我，进而超越亲密中的情绪纠葛，成为情绪的主人。

谢谢当年的伙伴们

王浩威

参加台大医院精神科的谢师宴，遇到陈珠璋教授。已经快九十岁了，他还是神采奕奕，还带来一瓶品牌罕见的威士忌，热情地邀我尽情品尝。

“喝呀，好喝的，要不要试试看？”陈教授平常的口气是淡淡而疏远的，偶尔像现在这样语气加快、稍有重复、平淡中已经有些急切，便是他最开心的表达方式——虽然刚认识的人，可能觉得他是不高兴，以为是被他骂了。

这也是我做他学生二十五年才慢慢理解的。

到台大医院精神科，做最低阶的第一年住院医师是1987年的事。当时，什么都不懂，就加入陈教授的团体心理治疗教学中。我

坐在陈教授督导或亲自带领的几个团体里，像是一个看不见任何巧妙的盲眼观察员。渐渐地，这样的磨炼也让自己开了另一只眼，开始了解团体里的动力，相互的影响，乃至慢慢浮现的疗愈因素（therapeutic factors）。

完成住院医师的训练后，在花莲待了四年，再回台大医院担任主治医师，又开始负责病房的团体心理治疗。这一次，和陈教授分属不同楼层的病房，但总是在走廊上或电梯里相遇。

有一次，我告诉他要和《张老师月刊》合作，开始一个半结构的团体（指的是主题事先规划，但流程开放）。我的口气是戒慎而害怕的，因为这在当年还十分传统的台大医院精神科是史无前例的，而且，在我的经验里，陈教授又很重视规矩。

我现在忘了陈教授如何回答的，应该是约略地不置可否，只是问有没有将这团体拿来做研究的安排。我慌乱地说，有录音有记录，再看看怎么处理。

其实我内心中的团体是团体有更多的分享，而且是自发性地来自大家的信任。我会渴望试一次像20世纪70年代流行一时的会心团体（encounter group），这是由卡尔·罗杰斯（Carl Rogers, 1902—1987）在20世纪60年代氛围里发展出来的。因为这样，我大胆地采取了许多新的方式，对当时我在的台大医院精神科所接受的团体治疗而言，可能是离经叛道的方式。我积极加入大量的自我揭露，不再单纯是高不可攀的沉默领导者；同样，这团体没有疏远的旁观者（记录者郑淑丽也被鼓励加入）；这团体也没有为研究而做的前

后测验，减少参与者可能因有人观察而不自觉地压抑；甚至记录发表时，我也不强求没受过团体训练的淑丽要在文章中抓住团体里相关动力的描述。

那些年台湾流行《情商》这本书，疯狂的程度比美国的畅销书更甚。我不禁思索，这是否反映了台湾当时的社会结构发生了松动，才产生了这样恐慌的假性需求。我也思索，比起情商，华人文化的传统里，对人们的情绪向来十分忽略，情绪相关的文化呈现也是很贫乏的。这些不足，比起情商，才是台湾社会更迫切的需要。因为这样的缘故，才向《张老师月刊》建议以“情绪”作为主题。

在学术界，情绪的分类，向来是十分混乱的。这样的混乱，显现出这一领域研究的不足，也显示这些讨论可能还有很多丰富的可能性。虽然，当时还没读到当代情绪研究大师保罗·艾克曼（Paul Ekman，著有《说谎》《心理学家的面相术》和《破坏性情绪管理》），也没依他的情绪分类（所谓情绪的六个基本类型：愤怒、厌恶、悲伤、惊讶、恐惧、不快乐）来思考团体结构。但幸运的是，我们将后来这十年相当受重视的积极心理学，特别是马丁·塞利格曼教授（Martin Seligman）提倡的“快乐”，囊括进去了。

严格说来，当年的设计是以亲密的人际关系中人们所常有的情绪为主。在亲密关系里，不得不显现真实的自我，不得不揭露自己的潜意识。十分敏锐的朋友可以看出来，这些情绪的安排，其实是步步逼近人们向来为自我保护而深藏起来的那些潜意识活动。

于是，十二次的主题（十一种情绪加上最后的分离），前四分之三是由浅入深，由表面现象深入深度意识，也是由生疏关系再深入到信任中才能呈现的话题。随着大家彼此的熟悉，也包括对团体的氛围、空间的存在和进行的方式等的熟悉，大家可以放心，这时，话题才可能渐渐深入。

最后的三次则是收尾。像外科手术一样，打开的潜意识伤口要慢慢缝合起来，脱下的自我保护盔甲要慢慢地穿上。当回到现实生活中，每个人又恢复了要独自一个人去面对的处境。一个好的带领人，至少要照顾好他的成员。这一点，我希望自己做到了。至于经历这次团体，大家的内在是否改变，是否产生不同的效果，则是我更期待的。

这些日子过去了，回头看看这本书我还是相当喜欢的。有些记录几乎是自己成长的痕迹，差一点儿就要忘了当年自己曾经有这样的思虑；有些还是珍贵的人生功课，自己也还在学习。我还是很高兴，在我的生命中某一年的好几个月，在罗斯福路的某幢大楼地下室里，自己曾经遇到/组成/加入了这个团体。自己是带领人、是观察分析人，也是最重要的——参与和分享的人。

我看完了这些文字，不禁又涌起对那些伙伴的感激，谢谢他们的信任，谢谢他们的分享。在后来的人生里，我更明白这一切是比我当年以为的还不容易也更珍贵。盼望再版以后，这些失联的伙伴可以有理由再一次联络。至少，让我将新版的书送给你们。

我也谢谢王桂花总编辑，谢谢陈珠璋教授。如果可以，我想将这本书献给陈教授，感谢他引导我走上团体心理治疗之路，甚至是所有的心理治疗之路。当年初版，我还没清楚地明白这一点，盼望现在还是来得及的。

学习凝视自己的情绪

王浩威

情绪是什么？其实，恐怕我连自己的体验也都很难描述得很清楚。

从达尔文的重要作品《人和动物的脸部表情》来看，许多情绪原本是十分本能的，是所有的动物都有的。然而，达尔文也注意到，有一些情绪则是人类专有而动物没有的。

我自己倒是对另一种情形感到好奇：动物普遍拥有的情绪，却是人类所没有的或少有的。譬如：喜悦和欲求。弗洛伊德对人类的理解方式，一方面受到达尔文的影响，一方面也注意到这一切的缺席，所谓的潜抑和压抑。长久以来，弗洛伊德及其精神分析追随者的理论，确实影响我良多。

即使是人类，不同的民族、性别和阶级，也有不同的情绪体验。

在我们的文化里，汉字本身就是一个对情绪的叙述十分贫乏的语言系统。同样，在我们的生活里，比起西方人（特别是拉丁语系民族），对情绪的活动是明显贬抑的。有趣的是，女性的情绪表达永远比男性更丰富而准确；然而，在文化价值中却又是被轻视的，譬如“女人太情绪化了”等常能听见的批评。而阶级又是另一个更复杂的问题。虽然台湾的精神医学研究显示，在高度压力下，底层阶级容易以身体化症状（头痛、累、酸痛等）来呈现，而中产及精英阶级则以情绪症状（焦虑、抑郁、烦躁等）来表现，但是，单单这样的研究还是不足以呈现出其中的复杂性。

在这一次情绪工作坊的运行中，我试着引导大家来探讨彼此的情绪体验，包括我自己的。当然，这只是一个小小的记录，既不是严谨的质性研究，更谈不上给上述问题总结答案。

这一本书只是希望带领大家，透过书中每一个人的体验，开始学习凝视自己的情绪。

防潮箱里的回忆

郑淑丽

《生命的12堂情绪课》是《打开情绪Window》改版更名再出版的新书。当心灵工坊出版社的总编辑王桂花告知旧作重出之事，除了惊喜之外，也觉得颇有意思。

1997年1月开始，王浩威医生带领了由四男八女（包括我与浩威自己）组成的“搞砸EQ情绪工作坊”，从恐惧、寂寞、嫉妒等负面情绪开始，再以快乐、信任等正面情绪收尾。成员们每周聚会一次，前后进行了三个月，总共十二次。在成员们知情而且同意的状况下，同步进行录音，结束后逐字誊出数万字的稿子，《打开情绪Window》即以此为基础，整理改写后出版。而这本书的作者虽是由王浩威医生和我挂名，实际上工作坊成员才是促使此书诞生的

真正创作者。

多年后，原为作者之一的我，以读者的身份重新阅读这本书，依然觉得受用无穷。虽然工作坊的主题是情绪，但是讨论的主轴大多围绕在“亲密关系”上。或许，也唯有让我们真正在乎的亲密关系，才会如此深刻又细腻地牵动着我们的情绪。当年的我，是团体中年轻的成员之一，多年之后，再回看当时的记录，我已经与当时团体中年长的成员如大姐、阿陌等人年纪相当，看他们倾诉自己的人生故事，经过岁月的淬炼而更成熟的我，能以更多的同理心和更细腻的敏感去贴近分享者的心情。因此，回看书稿的同时，我也修润了部分文字。

工作坊的录音带和当时逐字整理的厚厚一叠文稿，还收藏在家中的防潮箱里，没料到有一天会再拿出来重新省视。重新阅读书稿，我看到二十几岁的自己，在乎什么，烦恼什么，又愤怒些什么，有机会和十多年前的自己相逢，觉察了自己已经改变和未曾改变的部分，我觉得很幸运也很有趣。谢谢这一切的因缘。

为了让读者能更快进入状态，我简单地介绍一下团体成员的基本资料，以及让人印象深刻的一小段话。

“我真是那么幸福吗？我说的话都没人能理解，难道幸福的人就没有难过的权利？”吉吉，32岁，公司行政人员。

“看到已经五六十岁还手牵手的夫妻，真是羡慕。这般亲密的能力我一直没学会。”阿陌，40岁，出版社主管。

“孤单并非我主动选择的。因为害怕被拒绝，只好自己先选择

独处。”晴子，29岁，初中教师。

“似乎要等到人死了，感情才不可能再有变化，才会有永恒。我害怕受伤，习惯逃避情感，可是这样下去，人活着还有什么？”素素，28岁，会计。

“我从不希望，没有希望的人才需要希望；我从不失望，没有希望的人才会失望。”阿勋，48岁，文字工作者。

“人真的可以借由考古学家的挖掘过程，发觉自己以为已经遗忘的历史记忆。”阿正，33岁，研究所学生。

“不管到哪里，我的疏离感都会存在。我想维持人际关系，但又不想妥协。”大姐，42岁，业务主管。

“我害怕父母对待我的方式，影响到我对下一代的态度，我真的很怕自己变得跟他们一样。”阿妹，28岁，玩具设计师。

“如果一个人对人生绝望，可能选择自杀。如果对环境绝望，可能选择逃避。可是如果对另一个人绝望，那该怎么办？”小倩，31岁，杂志社主管。

“似乎通过某个关卡，你就知道，和这个人是OK了，和这个人的关系不同了。”唐果，32岁，博士班学生。

- 推荐序 情绪、亲密、逾越 // III
- 作者序 谢谢当年的伙伴们 // VII
- 前言一 学习凝视自己的情绪 // XIII
- 前言二 防潮箱里的回忆 // XV
-
- 第一课 恐惧：笑声在暗夜里回荡 // 001
- 第二课 寂寞：在人群中销声匿迹 // 023
- 第三课 嫉妒：绿眼睛的魔鬼 // 047
- 第四课 背叛：永恒因死亡而存在 // 071
- 第五课 愤怒：抑郁的白雪公主 // 089
- 第六课 沮丧：落入无底的深渊 // 109
- 第七课 疏离：人真的能像座孤岛吗？ // 129