

Emotion Rituals

A resource for therapists and clients

我的情绪我做主

——你每天可做的情绪调节练习

【美】David W. McMillan

聂晶 杨寅

Emotion Rituals

A resource for therapists and clients

我的情绪我做主

——你每天可做的情绪调节练习

【美】David W. McMillan 著

聂晶 杨寅 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的情绪我做主：你每天可做的情绪调节练习 /
(美) 麦克米兰 (McMillan, D. W.) 著；聂晶，杨
寅译. —北京：中国轻工业出版社，2011.6
ISBN 978-7-5019-8186-1

I. ①我… II. ①麦… ②聂… ③杨… III. ①
情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第067002号

版权声明

Emotion Rituals: A resource for therapists and clients / by David W. McMillan / ISBN: 0-415-95209-3

Copyright © 2006 by Taylor & Francis Group, LLC

Authorized translation from English language edition published by Routledge, part of Taylor & Francis Group LLC. All Rights Reserved. 本书原版由 Taylor & Francis 出版集团旗下，Routledge 出版公司出版，并经其授权翻译出版。版权所有，侵权必究。

China Light Industry Press is authorized to publish and distribute exclusively the chinese (Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale throughout Mainland of China. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. 本书中文简体翻译版授权由中国轻工业出版社独家出版并限在中国大陆地区销售，未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal. 本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签，无标签者不得销售。

总策划：石铁

策划编辑：戴婕

责任编辑：戴婕

责任终审：杜文勇

责任监印：刘志颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：三河市鑫金马印装有限公司

经销：各地新华书店

版次：2011年6月第1版第1次印刷

开本：720×1000 1/16 印张：17.50

字数：205千字

书号：ISBN 978-7-5019-8186-1 定价：35.00元

著作权合同登记 图字：01-2010-5332

读者服务部邮购热线电话：400-698-1619 010-65125990 传真：65288410

发行电话：010-65128898 传真：85113293

网址：<http://www.wqedu.com>

电子信箱：wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换

101020J6X101ZYW

译者序

在介绍本书之前，还容我先说一个小时候读过的故事。故事大意是，一位乡绅家境殷实，生活安稳无忧，却害上了忧虑病，整日闷闷不乐，沉默寡言，常常无故叹气。某日正巧赶上一名医行至此地，家人便请他来为这位老爷问诊医病。怎想名医看过老爷后，不但没有给出治病的方子，反而对这家人出言不逊，最终惹得老爷勃然大怒。正待老爷唤佣人赶走医生之际，众人才发觉老爷的忧虑病已然被治好了。

如果你和我们一样，都惊叹于这位中医所应用的以情胜情的治疗方法，那么相信你肯定同样也会被本书中新颖而实用的观点所吸引。本书详细介绍了关于促进不同情绪之间相互转化的方法，将其编制成简易的“仪式”，并且列举了许多临床实例，阐述了如何在临床实践中让来访者从这种情绪转化的仪式中获益。虽然早在《黄帝内经·素问》中就有提及脏志理论，即“心志喜、肺志忧、肝志怒、脾志思、肾志恐”。且后人又将脏器、情绪分别与五行对应，并演化出“喜胜悲，悲胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜”的以情胜情的理论，但这样一种理论似乎并不被现代心理咨询与治疗所接受和看好。至少，在之前我们所接触到的课程、培训以及众多心理咨询类书籍中，很少有人单纯从情绪转化的角度来看待和处理人们的情绪问题。对于情绪的调节，常用的手段大多是通过改变认知、信念来达到转化情绪的目的；而本书则是我们阅读到的第一本明确地关注不同情绪之间如何相互转化的简明指南。

当然，这本书与古老东方哲学的契合确实让我们兴奋不已，但这并不是我们乐意

II 我的情绪我做主

极力推荐此书的主要原因。除了对于不同情绪的详细介绍和阐述外，本书中丰富的临床材料也传递出质朴、扎实的感觉。所有情绪之间的转化并非凭空出现，而是均有临床实践作为基础，而书中的案例也给我们个人的临床工作带来了启发和帮助。

我们在临床实践中偶尔也会有这样的困惑：有时来访者决定开始努力从原本功能不良的情绪中走出来，但当我们一起走出情绪的深坑时，却发现多出了一个需要被填补的情绪空洞，而这总是让我们感到一瞬间的迷茫。就如我们在翻译此书期间见到的一位来访者，她在咨询中向我们描述了她的很多羞耻的体验。我们已经花了一些时间讨论那些让她陷在羞耻当中的自动想法。然而，当我们试着找到一些新的更有功能的想法来替代原先的自动想法时，却发现我们的来访者无法真的从羞耻中走出来——对于她所经历的，除了羞耻她似乎无法体验到其他情绪。于是，我们向她介绍了书中关于羞耻的转化仪式，并和她一起讨论了其羞耻情绪的意义。在讨论中我们都同意她应当为自己承担错误并勇于改正自己的勇气而感到骄傲。在那之后，她开始变得更加接纳自己的体验，并且更愿意与我们讨论生活中其他方面的问题。这个情绪仪式可能并没有帮助这位来访者解决生活中的所有问题，但它确实为她走出羞耻提供了莫大的帮助。

随着我们对书中内容的逐渐消化和实践，我们越发地相信本书的出版一定会给从事心理咨询与治疗工作的同行们带来一种崭新的视角和技术，帮助其更好地提供临床服务。当然，在这里还要特别感谢在本书翻译过程中易春丽、李松蔚、陈瑞云、丁欣放、刘海骅等人提供的专业知识及翻译技巧上的支持和帮助，以及我们的朋友黄峥、王雨吟、高隽、何瑾对书稿的认真审校和宝贵建议。虽然译者对本书的翻译力求准确、流畅，但因本人知识及能力水平有限，难免在翻译上存在一些纰漏和错误，希望广大读者朋友能够多多予以指正。

晨晶 杨寅

2011年4月与北京大学

前言

在当前的心理治疗教育及实践领域，认知行为治疗流派可以算得上是最流行的治疗理念。该理论的基本假设就是，非理性的想法是造成病态行为和不良功能的根源。从某种角度来说，这种治疗流派的优势在于它为心理问题提供了一种聚焦式的治疗策略。而从另一方面来说，认知行为疗法最常受到的批评和攻击就是它往往忽视个体的情感（Atkinson, 1999；Greenberg, 2001）。

正如认知行为理论所提出的，思维可以改变感受。但是感受同样也能够改变感受，而想象甚至可以创造感受。让我们以音乐为例。假设每一种情绪都像是一个音符，如果连续演奏，就会创造出一首动听的乐曲；可如果一位音乐作曲家只是单调地重复一个音符，一遍又一遍，那只会让我们发疯。

在现实生活中，我们很少会长时间地体验一种单一的情绪，而是一种情绪紧接着另一种情绪，有节奏地向前发展着，汇聚成一股由多种不同情绪构成的洪流。当我们可以达到上述状态的时候，就证明我们此时是健康的。而一旦我们陷落在某一种感受当中——或是某种情绪毫无规律地反复出现——就说明我们被疾病控制了。

这并不是我异想天开的什么新念头，从弗洛伊德到罗杰斯，所有的治疗师都说过同样的事情。本书仅仅引入了两个新观点：第一，单纯地释放情绪并不够，很多时候情绪是需要被容纳的。心理治疗的目标应该是帮助来访者掌控好他们的情绪。“情绪仪式”为治疗师们提供了强有力的工具，让他们可以帮助来访者实现自我情绪的觉知

IV 我的情绪我做主

与控制。

本书所呈现的第二个崭新观点就是每一种独立的情绪都拥有自身的动力性。而心理治疗师可以利用个体的独立情绪的动力性，帮助来访者重新整合自己健康的情绪洪流。

在此，我们想要呈现的新想法就是：通过将每一种独立情绪所蕴涵的资源整合为一种治疗资源，我们可以为来访者创造出治疗性的仪式。心理治疗师确实做了很多工作，帮助那些惶恐而又悲伤的来访者触及自己与生俱来的欲望和愤怒等强烈的情绪，并让他们免受焦虑与抑郁的侵扰。但是，他们却很少帮助那些愤怒或躁狂的个体找到健康的情绪平衡；很少帮助那些快乐、自负且固执己见的个体变得负有责任和谦逊有礼；也很少帮助那些充满羞耻、戏剧性和自毁倾向的个体找到更为积极的看待自己的视角。

本书提供了诸多治疗性仪式，将想象力与孤立的情感融合在一起，重新汇聚成一条健康的情绪洪流。这些仪式可以帮助我们摆脱每一种情绪可能产生的羁绊，为每一种情绪的不良功能进行修补。

在《我的情绪我做主》中我们所介绍的治疗性技术，很像是认知行为治疗当中出现的自我对话。不过，与认知行为治疗明显不同的是，我们这里所使用的自我对话并不是演讲，而是一种仪式。它关注的是情绪，而非观念或自我判断。认知行为治疗的目标似乎在于教会一个人如何用理性的方式来加工关键性生活事件，而本书所提供的情绪练习则旨在改变个体大脑中的化学物质、转换神经通路，并且重新平衡个体的情绪状态。我们在这里所推荐的仪式，可以每天使用一次、两次或者更多，就像冥想和祈祷。或者，它们也可以在需要的时候随时使用。虽然情绪仪式可以被用来帮助来访者去应对某些艰难的时刻，不过这并不是它们首要的存在理由。这些仪式可以帮助来访者缓慢地建立通往内在和谐与力量的通路。它们可以帮助我们走出情绪节点和环路的羁绊，融入健康的情绪洪流。

在酝酿《我的情绪我做主》这本书的时候，我希望它能够将它塑造为一本面向学生、学者和心理治疗实践者的重要教材。《我的情绪我做主》一书应该成为心理治疗引论课上的第二教材（它为学生补充了最基本的内容，教会学生如何去倾听）。本书还涵盖了一章有关情绪神经生理学基础的内容。这部分内容用大脑研究和生理学知识为本

书所提供的临床观点奠定了基础。不过，也许有一些读者会希望跳过这个部分，直接进入本书更具实践操作性的章节。

我的目标是与读者一起分享一种感觉，一种我在开始探索情绪洪流如何汇聚时所体验到的兴奋与探索的激情。对于心理治疗而言，这是一个如此简单而又有用的理念：每一种情绪都可以成为解决其他情绪的方法！

那些以上述方式来理解和处理情绪的治疗师，就不再仅仅是认知行为治疗师或是来访者中心的治疗师了。将情绪作为心理治疗的工具，就像是给病人开药然后看着他们逐渐改善好转。为什么会这样？因为情绪是连接我们大脑和生物化学递质的纽带。大脑释放的化学递质会相互作用，并改变彼此。而当我们的情绪改变时，我们的大脑化学递质也会随之发生变化。如果知道自己正在做的是什么，心理治疗师一样可以帮助来访者改变他们头脑中的化学递质，就像百忧解所做的那样。

《我的情绪我做主》这本书的重点就是想告诉人们，我们完全可以在不吃药的情况下改变自己的神经化学递质。我们可以通过改变自己加工情绪的方式来改变大脑中的化学物质。而治疗师则可以帮助来访者选择在神经激素和神经传导素之间互换，让来访者选择使用不同的情绪加工过程以引导这种互换，从而开启不同的神经通路，并最终创造出崭新的脑部化学反应。

本书的内容安排

最开始的几章内容会让读者们首先熟悉一下本书所传达的理念的渊源，以及它的历史与哲学根源。在这些章节中，读者们还会渐渐熟悉有关人类大脑、神经激素、神经方面的术语以及每一种情绪的神经解剖学机理。我会利用发生在我们咨询小组会议上的对话来呈现上述内容。之所以采用对话交谈的形式来呈现本书的理论渊源与该理论的神经学基础，原因有以下几点：第一，这种社团式的设置为我们提供了很多相互支持和学习的机会，而本书的很多读者也会对这种形式的互动交流感到熟悉；第二，这些内容所体现出的观念和语言很可能会令人感到不寒而栗，而谈话式的语言风格可以降低这种效果；第三，当我以交谈的方式来写作的时候，思路总会格外清晰。

当我们渐渐领悟情绪理论和情绪的神经学基础之后，本书便会开始带领我们一同探索治疗师如何将来访者带离不健康的情绪模式，再融入健康的情绪流之中。就这一点来说，治疗师们一定不会对此感到陌生，并且能够产生他们自己的想法和理念。

为了让书中的理论更加浅显易懂，我在书写的过程中将每种情绪单独介绍，情绪的运作看似孤立，实则不然。人类的大脑不会只感受到一样东西，很多情绪会同时存在于我们的头脑中，就好像伟大的音乐会同时包含主旋律与副歌一样。

也许会有一种情绪处于主要地位，但可以肯定的是，它绝不会孤立存在。在阅读本书的过程中，请时刻记住这样一条重要的警示：很多种情绪会同时并存。也许近代的理论家会向我们描述这些多种混杂的情绪是如何在一起工作的——从经验和化学两个层面——而心理治疗师则可以帮助来访者谱写出一曲复杂的情绪交响乐，而不是仅仅创造出某个单调的情绪旋律。这一理论和这本书带给大家的承诺是：旨在提出情绪流的概念，并阐释治疗师应该如何利用每一种独立的情绪来帮助个体变得更好。

对一个心理学理论的剖析

要想建立一个心理学理论，我们必须能够解释它对于心理学黄金三角的影响：思维、情绪和行为。而在通常情况下，仅仅覆盖思维和行为这两方面就足够了。不过，在本书当中，我想要强调的是情绪在任何解释人类心理的理论中所占据的重要地位。并且我希望可以在黄金三角中加入一个元素，使之转变为黄金四边形：情绪、思维、行为以及神经作用。

既然我们现在已经了解了大脑以及大脑的运作机制，作为心理健康专业人士的我们，就必须将有关神经环路和大脑递质的内容纳入自己有关人类功能的理论当中。我们知道，不论是思维、情绪还是行为，都拥有神经学的标记。情绪中包含了化学递质的交换与调节。因此，我认为我们完全可以通过化学来改变自身的感受。

我们不得不在整体的治疗性草案当中囊括更为快捷、同时也较少针对性的技术方案。尽管遵循这样的途径很明显可以有效地提升治疗师的全面治疗技巧，但是在典型的心理治疗实践当中，这些技巧可能只会对大约一半，或是更少的来访者发挥作用。而且，这些技巧对于那些还不知道如何与来访者建立起治疗联盟的治疗师来说，可谓

毫无益处。同情和积极的倾听技巧仍然是治疗工具中的核心。

然而，本书的重点并不是教授大家如何建立治疗性联盟。相反，它力求在一种更为广阔的理论性和神经性基础上，为一套全新的治疗工具提供理论背景，而治疗性联盟则是这些工具发挥作用的环境。

在我希望运用相同的情绪理论基础来书写的一系列图书当中，本书是最先问世的一本。书中的理论将 Tomkins (1963) 的情绪理论运用到了实际的临床工作当中。在我运用这一理论的过程中，我坚持认为我们总是沉浸在某种感觉当中的。大多数的时候，我们都处于一种稳定的情绪状态之中，像是轻微的兴趣或是满足。在日常的生活当中，我们的感受取决于我们所面对的情境，也会不时从一种转换为另一种。

神经学在行为治疗当中具有的重要性

我认为人类拥有九种基本情绪：愤怒、恐惧、悲伤、羞耻、渴望、喜悦、惊讶、疲惫和厌恶。根据 Tomkins 的理论 (1963)，我们的每一种情绪都服务于某种适应性的目的。一次又一次，我们通过变换强度水平来运用它们中的每一个。

只有当我们陷落在某一种情绪，或是某一个情绪节点或环路的时候，才会出现心理病理学的问题。而一旦我们以这种方式出现情绪陷落，就需要发现一些健康的途径来帮助我们摆脱情绪瘫痪所引发的心理病理学问题。

阅读完本书之后，读者们应该能够理解并教会他人情绪是如何发挥作用的。我希望读者可以为自己的来访者提供更为聚焦和细致的观点，以帮助来访者在他们的日常生活中更好地行使自己的功能。本书中的很多观点是全新的，另一些则不是。不过，我倒是试图将串联它们的理论描述得既符合人们的常识，又具有一定的建设性。

特别值得一提的是，本书所呈现的理论向大家解释了认知行为治疗的神经学原理。首先，它将艺术、想象力、情绪和神经学融合在了一个理论当中，并且为来访者提供了一套可以遵从的、具体的实操性仪式。通过不断练习，来访者会逐渐体验到改变。而当他们不断为自己建立情绪技巧时，自尊和内心的力量也会随之而来。通过运用基本的独立情绪，《我的情绪我做主》一书为咨询师们提供了一套崭新的临床工具。

写作语气

本书会用不同的语气向来访者讲述：一种是临床的、个案研究式的语气，它来自于真实的我，就像是某个讲故事的声音；另一种是交谈式的、理论化的语气，它来自于我和我同事的声音；还有一种是学术汇报式的语气，仿佛在描述大脑的神经学机理，它更像是某本严肃的神经学期刊中的腔调。

个案研究的语气用来帮助读者将理论运用于实践。交谈式、理论化的语气旨在让复杂的问题尽可能变得更为清晰易懂。而学术报告的气气则试图帮助读者识别大脑的各个部分，以及治疗师希望在治疗中通过运用理念来加以改变的那些大脑神经激素。

在本书的第一章和第二章中，我将借用咨询小组的情景来引入理论的逻辑基础。在第三章，语调将会逐渐变成学术报告和讲故事的方式，引领读者走入神经解剖学这个新奇的世界。我希望这个偶尔有些复杂难懂的章节，可以帮助治疗师熟悉并了解，在我们尝试帮助来访者改变的时候，他们的大脑中究竟发生了什么。而在本书剩下的章节中，讲故事和理论构建的语气将会交替出现。

我在本书中所呈现的绝大多数观点都会通过临床案例研究的形式来引入、解释并进行总结。当然，它们并不全是真实的案例，只有那些以我为主人公的故事才是真实的。不过，它们是我临床实践过程中对成千上万个声音与情境的编辑和融合。

情绪的能量模式

就像音乐的音符一样，情绪之间既可以相互压制，也可以相互激发；它们既可以无序地运动，也可以平行出现；它们还能交融在一起，创造出一种完全不同的情绪体验。愤怒、恐惧、渴望、厌恶和惊讶，这些情绪全都可以赋予躯体以能量，而悲伤、羞耻、疲倦 / 休息 / 睡眠 / 昏迷，则是在收回能量。

某些情绪会创造出使我们想要接近某个物体的能量，例如渴望和愤怒；而另一些情绪则会抑制我们，比如厌恶、恐惧和羞耻。

有些情绪很少会让人们产生前进或远离的运动，喜悦就是其中之一。它是当我们实现目标的时候所流露出的感受，也是一种目标情绪。喜悦表达出了胜利、掌控和紧张的松弛。

惊讶既不属于“靠近”也不属于“回避”的情绪。它令人兴奋，由渴望所创造出的能量可以利用惊讶前进，而由恐惧创造出的能量可以借由惊讶而后退。

还有其他一些情绪表现为“非此即彼”的模式。我们可能感受到恐惧，也可能感受到愤怒——但是绝不会同时感受到两者。我们也许会感受到悲哀，也许会感受到愤怒——但是绝不会同时感受到两者。也许是疲倦，也许会恐惧，但是绝不会两者并存，也可能是喜悦，也可能是悲伤，但是绝不会两者并存；也可能是喜悦，也可能是羞耻，但是绝不会两者并存；也可能是疲倦，也可能是渴望，但是绝不会两者并存。

一些相会对立、非此即彼的情绪为我们解决另一方的情绪问题提供了健康的解决方式。在本书当中，喜悦和羞耻是我们最为强调但也是最有问题解决意义的一对情感。愤怒和恐惧同样可以互相解决对方的问题，但是又有什么意义呢？谁会愿意将恐惧作为解决自己愤怒的途径呢？相对于恐惧而言，愤怒只不过略有好转而已。事实上，一方面我们希望用疲倦来解决恐惧，另一方面，只有在真实存在的危机当中，我们才会想要用恐惧来解决疲倦的问题。

划分情绪的章节

在本书中，第五章是第一个讨论具体情绪的章节，该章的主打情绪是愤怒。而接下来的第六章到第十三章，每一章都会用相似的组织结构来讨论一种情绪。

在每一章中，我都会首先给出某种情绪的定义，然后是一个临床上的案例研究，在现实情境中引入对这种情绪的治疗，接下来是对情绪的生理性回顾，以及对它的认知理解，再下面的部分描述了这种情绪的消极后果，然后是对它积极治疗效果的讨论。与特定情绪有关的问题会在一章的中间部分进行讨论。本章剩下的内容会继续讨论如何有效地解决情绪问题。在这之后，是一种可以帮助来访者找寻到健康途径，脱离情绪造成的病态后果的仪式。作为一章终结的，是在每章开始时引入的故事的总结，它会对情绪造成的两难处境进行总结和处理。

作为总结

本书的第十四章向读者们描述了共情或者说同感过程中所涉及的功能和技巧。共情可以说运用了所有的情绪，并且拥有一种特定的方式来开启大脑中恰当的部位，并释放恰当的神经激素。在我们运用情绪并与他人的情绪进行连接的时候，共情可谓是最为重要的工具。在本书的最后一章中，我将对整个理论进行总结，并指出它在实际运用中所具有的潜在用途，以及它在当前的治疗中对改变所具有的潜在意义。

读者所扮演的角色

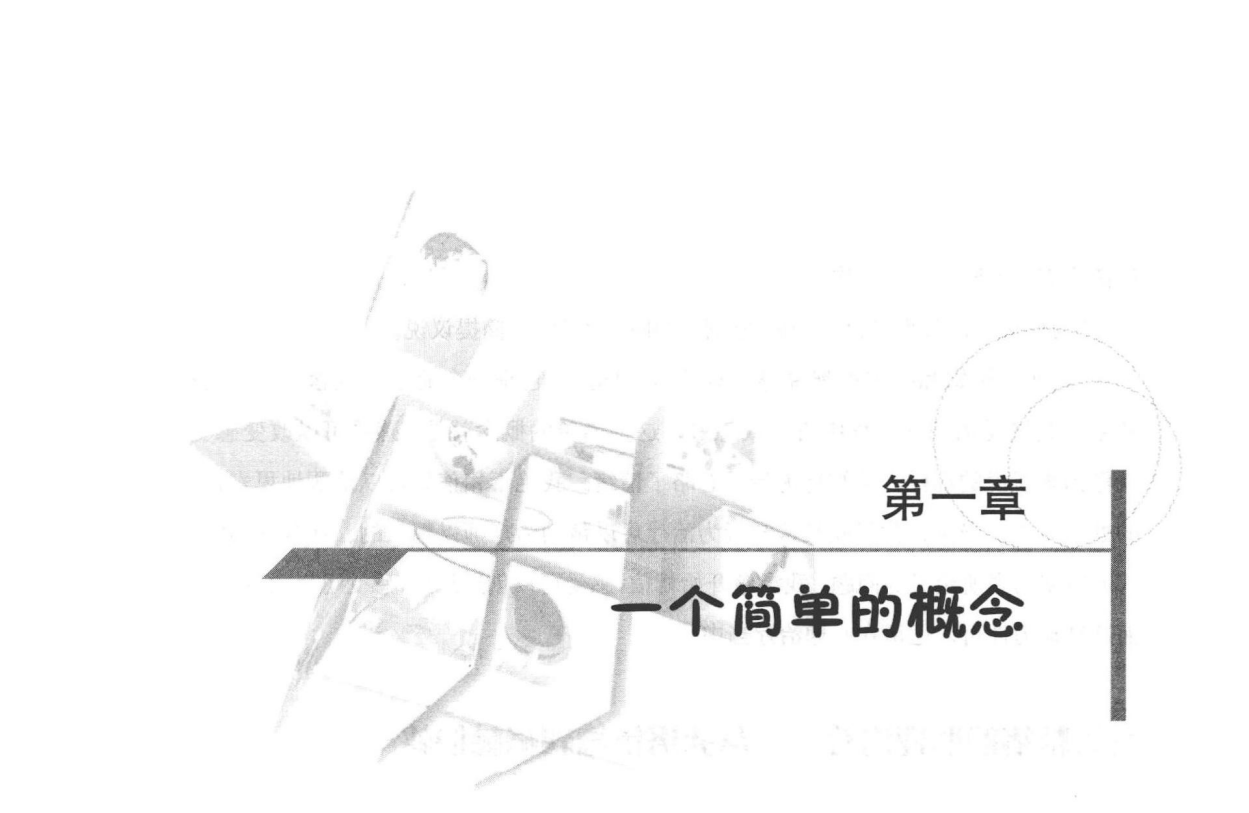
在我向大家描述情绪的同时，我希望我亲爱的读者们也可以行使自己的权利，用线条、箭头、颜色、圆点或是五线谱的图示来绘制这些情绪之间的关系。我希望你们可以听到或是想象出一首乐曲，并据此构建出我所描述的健康情绪之路。通过描述情绪如何融汇在一起，我也将在向大家展示每一种情绪都是多么与众不同、特立独行的同时，展示它们之间所拥有的相互连接而又共通的部分。

了解这些部分以及情绪如何与其他情绪相互协作，就等于了解我们自己与他人。通过这种方式，你可以成为自己的主人。相比于陷落在情绪的泥沼中无法自拔，或是因为内心的狂怒而无法控制，你完全可以运用自己的想象力创造出一部崭新的内心交响曲，并在情绪的纷争中孕育和谐。不论是作为来访者个体还是治疗师，吸纳并利用这些信息所创造出的选择都是我们从来未曾体会到的。

编写本书给我带来了许多乐趣。我希望自己的热情足够明显，更希望你能从本书的阅读中收获乐趣。

目 录

第一章 一个简单的概念.....	1
第二章 情绪是如何在大脑和躯体中发挥作用的.....	25
第三章 在心理治疗当中使用仪式.....	37
第四章 头脑如何感受.....	59
第五章 愤怒.....	75
第六章 恐惧.....	89
第七章 悲伤.....	113
第八章 快乐 / 满足	129
第九章 兴趣 / 渴望 / 兴奋	155
第十章 羞耻 / 内疚	169
第十一章 惊讶 / 惊吓 / 惊奇	193
第十二章 疲劳 / 放松 / 睡觉 / 出神	211
第十三章 厌恶 / 轻蔑	227
第十四章 共情 / 同情 / 关注	241
第十五章 情绪.....	253



第一章

一个简单的概念

今天是三月的第三个星期三。第三个星期三意味着我的治疗师咨询小组又要碰面了，而三月则意味着轮到我来主持报告了。

每当轮到我的时候，我总会感到些许的紧张。而这一次我显然比平时更加紧张。我没有遵从常规的流程，呈现一个真实的案例来给我的同事们思考。相反，我在这次聚会的两周之前将本书的草稿寄给了他们，希望能够借此提供一个讨论的平台。

我们的小组拥有十名成员，通常出席的是5个人。由于恰逢公立学校的春假，我们的十人小组现在仅剩3人，这其中不包括我在内。不过，这也无法松弛我紧张的神经。汤姆是一位就职于范德比尔特大学的教授，他主讲的科目包括家庭治疗和心理学史。简是一名社会工作者，她总会用一种新世纪的眼光来看待整个世界，并且充满了各种问题。拉尔夫则属于分析型，他更偏爱客体关系理论和精神动力学流派。在成为一名心理治疗师以前，他还曾是一名哲学教师。他们每个人都拿着蓝色的塑料文件夹，里面装着这本书的初稿。

汤姆直奔主题。“这么说你写下了一本鸿篇巨制，一本有关为什么认知行为治疗还不够完善的专著。”

“这不是他的本意，”拉尔夫反驳道，“他的本意是说情绪本身拥有动力性，每一

种情绪都有不同的动力机构。”

“为什么不让我戴维自己来告诉我们他书中的含义？”简提议说。

“其实，汤姆和拉尔夫都说得很对，”我说道，“它是一个简单的概念，但是我却从未在我接受培训的过程中听过或想过。这个简单的概念就是：感受可以改变感受。就像汤姆所说的那样，认知行为治疗忽略了情绪。我绝不相信你可以清醒地思索自己的处事方式。当然，我很欣赏认知行为治疗可以帮助治疗师以聚焦的、任务朝向的方式超越来访者所定义的问题。我渐渐开始相信，感受可以创造思想，感受可以改变感受，而这种动力性可以运用在心理治疗当中。”

有关情绪的心理治疗——从弗洛伊德到格林伯格

在我开始写本书之前，我几乎从未听到过任何人严肃地提出这一简单的概念。不过，事实证明，斯宾诺莎（Spinoza, 1632—1677，荷兰唯物主义哲学家）曾在17世纪说过类似的话。他说，“除非遭到一种更强烈情绪的反抗或是替换，否则一种情绪永远无法被去除”（Spinoza, 1982, p.195）。而在格林伯格和他的同事们之前，除了斯宾诺莎，还没有哪一位正统思想家考虑过这样一种理念，那就是情绪可以改变情绪。

心理治疗当中有关释放压抑的理论是如此广泛地流传，以至于绝大多数心理治疗专业的学生和从业者都可以事无巨细地复述它们。但令人难以想象的是，竟然没有一位正统思想家——从弗洛伊德（1935, 1936）到荣格（1946, 1953），从荣格（1946, 1953）到李希（Reich, 1942, 1949），从多拉德（Dollard）和米勒（Miller, 1950）到罗杰斯（1954），从珀斯（Perls, 1947）到珀斯特（1973），从Janov（1970）到马哈拉（1978）——想到过每一种情绪都有其与众不同的动力性，而这个事实可以为人们提供一扇开启情绪以及情绪特性转变的大门。

弗洛伊德（1935, 1936）在谈论情绪的时候，就好像它们是一样东西。如果说在格林伯格之前有某种情绪吸引了治疗师的注意的话，那就是焦虑或者恐惧。它们是弗洛伊德的主要情绪构造。以Wolpe和Rachman（1960）以及Stampfl（1967）为代表的行为学家继承了弗洛伊德对于焦虑的关注。直到班杜拉（Bandura, 1973）出现后，心理治疗师们才开始考虑将愤怒和攻击作为治疗的重点。班杜拉对于攻击性的回答似

乎就是要求人们停止观看电视，并选择那些更为积极友善的同伴和导师作为自己行为的榜样。对于心理治疗而言，班杜拉的理论起到的作用简直微乎其微。

对于恐惧以及以恐惧为基础的悲伤以外的情绪，第一个真正的治疗性认识，来自于 Novaco (1997) 所提出的对愤怒的认知行为治疗。他似乎也因此成为了第一位关注愤怒的临床理论家。认知行为主义者主张一种被称之为“思维停止”的干预技术。这种技术十分简单易行，就是将一根皮筋套在你的手腕上，每当你感受到不恰当的愤怒时，就弹一下拴在手腕上的皮筋，对自己的愤怒产生负强化的作用。

包括格林伯格和我在内的很多作家，都认为这实在是一种愚蠢的干预方式。更多人则相信无意识并不能抵御消极。告诉一个人不要用愤怒的方式来感受，这只会强化他愤怒的感觉，告诉别人不要去体验他们感受到的东西更加显得徒劳无功。

在格林伯格 (1987, 1991, 1997, 2001, 2002) 之前，甘德林 (Gendlin, 1996) 认为每一种情绪都应该得到深入的探索，并将之运用在心理治疗中。不过，他并没有说该如何使用每一种情绪。格林伯格则在他的《情绪焦点治疗》中创造了“情绪焦点治疗”这个术语，意为：培训来访者修通他们的感受。不过，格林伯格似乎也没有在心理治疗当中创造出任何与甘德林/罗杰斯式的共情治疗有所不同的东西。他鼓励治疗师在治疗时段中运用治疗性机会来激发各种感受，并通过治疗性的关注来转换这些感受。这一点令我印象深刻，它很像是卡可霍夫 (Carkhuff, 1969) 提出的“及时化”的概念，意思是在此时此刻去关注双方产生的感受。很多人都把格林伯格的概念看做一种良好的治疗方法，不过我并不认为这是一个真正的创新。

我在本书中想要提出的概念就是，治疗师应该教会来访者他们正在与之搏斗的感受所具有的情感动力性，然后与来访者一起协同发展出某种仪式，让来访者可以在一天当中使用多次，并就此发展出更为广阔的情绪范畴，创造出崭新的情绪通路。来访者可以在每次治疗时段的间歇练习这个仪式，拓展他的情绪范围。

心理治疗与宗教

大约几年前，我参观了一座位于意大利科莫的宏伟教堂。我一边走一边观看，啧啧称奇。我第一次意识到，我们在心理治疗中所做的事情很多是从宗教中偷来的