

前摇摇言

我在墨西哥市长大，是一个传统的男人。我不但忽视自己的情绪，也忽视我身边的人所怀有的情绪。回想过去，可以说以前我做过的许多事对我生命中的人是很无情的，同时对他们也造成了伤害。

更糟的是，我学的是科学，而科学这门学问则是鼓励人们把自己与研究对象区别开来，理性思考不能受情绪左右。你或许以为我决定研读心理学是因为我对人的感觉有兴趣，其实我对心理学有兴趣，是因为当时我认为心理学家可以控制人，能处在助人、支配人的立场上。

在我念书准备成为心理学家时，我必须拿一根铁丝插进活青蛙的脊椎，破坏它的脊椎神经。在我进行这件可怕的事情时，我告诉自己，如果我要成为一名真正的科学家，控制我的恐惧感是件要事。

后来我参与了一些实验，譬如让老鼠挨饿，以研究它们在极度饥饿时的反应。经过这些训练之后，我对自己和他人的感觉更加了无兴趣。可悲的是，我对于生命中的女人所抱持的感觉也格外地无动于衷。

在情绪上如此地鲁钝，是什么样的情形呢？

记得以前的我会去迷恋，但是并不寄予深情；我对待别人的方式毫无尊敬、懊悔或罪恶感可言。我的快乐从不长久，而且不曾记得自己的梦。我也从来不掉泪。我的智商虽然不低，但是我回头审视自己时，我只觉得自己是个情绪上的白痴，一个 EQ 极低的年轻人。

现在可以说我已经从那悲惨的情形中走出来了。

我在 60 年代末期开始认识自己的情绪，或者应该说是我“碰到”了自己的情绪。犹如一个探险家发现了新大陆，我对于我内心及周围人的种种情绪大为惊异，并为之着迷。

最后我决定把“情绪”当成我的心理学者生涯中持续不辍的研究主题。

我现在仍在寻求理解情绪的方法，虽然仍有很多人类情感我不甚明白，但是我发现这项追寻是种荣幸，其中充满了乐趣，并能增进我的生活和工作中的人际关系。

情绪和个人力量

在现代社会中，力量通常让人联想到控制，而且是控制人和金钱的能力。

例如，我们一想到有权势的人，脑海就会浮现出工业巨子或狡猾的政客，且绝少会想到女人。

我们会联想到运动界的超级巨星，像年薪数百万、开敞篷跑车、结交超大牌模特儿的棒球或篮球明星。

我们可能会去想像有权势的人在情绪上是很酷的：和蔼可亲的唐纳·川普、镇定的威廉·巴克雷、随和沉着的麦可·乔登或骄傲的查尔斯·巴克雷。这些人在体能控制和情绪梳理上有着令人惊叹的能力，从而让我们认为他们就是力量的化身。

我们大部分人都得不到那种力量，甚至可能也不感兴趣。但是我们多半会想要拥有那种源自良好人际关系和丰硕工作成果的个人力量。

情绪解读力是个人力量的主要成分。现今世间的人际关系往往充斥着怀疑讥讽的态度，很容易因紧张而恶化。

人际关系的一再失败是绝望和抑郁的源头。可是如果我们在家庭中、社交圈中，或是街道上、工作岗位上的人际关系是光明

的，彼此都感到圆满，我们就会觉得振奋、乐观。生活的乐趣、奋斗的意志和精力都会获得提升。

总而言之，我们会觉得力量在握。情绪解读力未必能让我们取得无穷尽的金钱和物质，但是能够使每一次的对话、每一次与人的接触、每一次的合作，不论时间长短，都令所有涉及的人得到最大的补偿。

人在学会如何解读情绪时，就会知道情绪能予人力量。情绪解读力是个人获取权力的钥匙，因为情绪是有力量的。如果能使情绪为你工作，而不是扯你的后腿，情绪就会赋予你力量。

那么我的生命中究竟发生了什么事，而让我接触到自己的情绪呢？

我的改变源自于和两个人的相识以及其后展开的关系，其前后相隔了七年。一个是滑头的心理治疗师，一个是女性伴侣。这两次际遇，都是在初次见面时，双方即跨过横沟而产生了密切的联系。

寻 获 良 师

艾瑞克·柏恩（Eric Berne）是第一个改变我的生命的人，他当时 45 岁，是个心理治疗师，刚刚中止心理分析师的训练，因为他和训练他的人意见分歧。他一直在研究与心理分析学南辕北辙的学问，那便是现在所谓的“沟通分析”（TA. Transactional Analysis）理论。

1958 年，他开始在旧金山离中国城仅几条街的公寓里，每星期和一小群志同道合的人聚会。有个朋友带我去了一次。我发现柏恩的说法很有意思，便加入了他们热烈的讨论。会后柏恩请我下一个星期再去，我去了。此后直至 1971 年柏恩去世之前，我几乎从未缺席过。我成为柏恩的门徒，全盘吸收了他所推衍的

学说。

沟通分析是一种分析人际关系的技巧，着重在人与人之间交流的实际内容上。它的方法虽然简单，却能有效地分析人如何对待彼此，以及如何借着修正行为上的错误而改变一生。这和传统的心理分析截然不同，它的焦点不是人的本身，而是人与人之间交往的实质。柏恩的基本论点是，我们能教人改变交往的方式，以治愈他们的情绪问题，而不是帮助他们去了解为什么他们有情绪困扰。

由于柏恩对社交有兴趣，我因此能够从他那里学到如何聆听人与人之间的对话。我还学会了如何运用直觉去找出人们隐藏的情绪，并且由此而推断出他们真正的想法和感觉。

不过，在那时，情绪并不是我们关注的焦点。事实上，我们以为情绪和我们的工作没有什么关联，那不过是以理性的方式研究人与人之间的交流罢了。然而柏恩的概念却和最后推衍出来的情绪解读训练有密切的关系。例如，柏恩所提的内在“自然儿童”的概念，就是我们情绪生活的源头，这一点本书稍后会再讨论。

柏恩发现每一个人心里面都有三个部分，他称之为儿童、父母和成人。他将此正常人格的三个部分合称为“自我状态”，并且认为我们无时无刻都在扮演着此三者之一的角色。

你可以从任何一本有关沟通分析的书中了解“自我状态”。不用说，“儿童”是自我具有创造力、情绪的部分；“成人”是理性的“人类电脑”；而“父母”则是由对人和生命的种种看法所组成，犹如预录好的录音带对我们发生作用。

柏恩教我们要注意人与人之间的“社交”，特别是要注意，是哪一部分的自我状态在进行社交。沟通分析理论主张，你可以从观察一个人自我状态的互动情形来了解他的一切。

柏恩提出来的另一个重要概念是抚慰。抚慰可以是正面或负

面的，但本书提到的“抚慰”仅指正面的意义，是一种情感的表示。你若对某人说“我喜欢你今天的样子”，就是给了那个人一次抚慰。同样的，你若亲昵地拍拍孩子的背，或注意聆听伴侣说话，你就是在给他们抚慰。抚慰可以是一句话或一个动作，它被定义为人们认知的基本单位。一个人收受或给予抚慰的方式含有许多信息。有些人施放的多半是负面的抚慰，这种人的生活与享受正面、含有情爱的抚慰的人的生活迥然不同。

这些概念对我而言形成了下一步理论的基础：情绪的沟通分析研究，或者称为“情绪解读力”。

被迫去感受

若不是有另一段改变我生命的关系，我绝不会把沟通分析和情绪解读力联结在一起。这段始于1969年的关系令我一头栽入感觉的世界中。在一夜之间，我和一位女性——荷基·薇可——展开了一段恋情，在此后的七年中，她教了我情绪上的必需品。需要什么就说出来，更重要的是，我学会发自内心地说出“我爱你”。

这些要求对我而言都不是容易做到的。事实上，简直就是困难重重。在她充满爱心的督导之下，我有了很大的进步。由于这份感情让她精疲力尽，最后她终于无法负荷，而离我远去，但是我却已改头换面。

我遇见荷基时，正好在柏克莱的自由大学讲授一门急进精神病学。我俩便与其他成员在柏克莱的自由诊所设立了RAP（Radical Approach to Psychiatry，精神病学急进法）。

我学到的经验

我们组成几个“接触”小组，先教导参加者沟通分析理论及运用在合作关系中的原则。从这些工作衍生出来的最受欢迎的接触小组是“抚慰城：自由表达爱意的解放空间”。

我们开始从“抚慰城”中发展出学习情绪解读力的技巧。这些技巧是为打开心门而设计的，我们会在第五章详谈。

每星期“抚慰城”会在RAP中心的一间大房间里聚会三次。有四到六个人在这个房间里给予、接受抚慰或要求抚慰，甚至给予自己抚慰。组长必须督导每一项交流的进行，以确保每个人给予彼此正面的抚慰，而不是批评，确认这些抚慰是人们所需、所能接受的，并且在必要时帮助组员改善他们的交流方式。我们运用这些初期的聚会方式教导人在竞争且严酷的世界中去爱人并与人合作。我们很快就发现了出乎意料的附加效果。参加者每每在几个小时之后便会看着大家，宣称他们“爱房里的每一个人”。事实上每个人离开时，脸上都散发着情感的光芒，踏出轻快的脚步。显然这种练习影响了参加者对爱的感觉。这就是后来发展出情绪解读力训练的基础。

发现自我内在的压迫者

在“抚慰城”的练习中，我们发现自我内在的压迫者无所不在。是我们脑中的声音，使我们无法对自己和他人产生好感。

例如有些参加者在试着给予或接受正面的抚慰时，就会听到“头里面有声音”告诉他们为什么不能给予或接受那些抚慰。那个声音用幽微或明显的方式表示，他们参与这种奇怪的练习是愚蠢、不良或疯狂之举。

我们接着发现，几乎每个人内在都有一些负面因素存在，让人觉得自己不好。它其实是我们在童年时，他人试着要控制、操纵我们的冷水桶。重要的是要记得自我内在的压迫者犹如他人的思想与意见的录音可以予以关闭或切断，也可以完全将之驱离我们的生活。

即使人们需要正面抚慰，借以振奋精神，但当他们在试着给予、要求或接受抚慰时，显然也经常会产生严重的自尊危机，有时还会有极端的焦虑，甚至有自我嫌恶在火上加油。

有些人会听到一种声音说“你很自私，你不值得抚慰”，或是“这样好蠢，只会让你出丑，闭嘴吧”；有些人则感到不安，或是在给予、接受抚慰时觉得窘迫。几乎每个人的意识里都有个内在的坏蛋不时在攻击他，特别是在情绪低潮的时候。

在“抚慰城”中的经验使我对情绪生活的本质有了深入的了解。其中一点就是，即使大部分人在“抚慰城”中很愉快，感觉良好，但是总有少数人会觉得不舒服，受到冷落，害怕或受伤。所以我决定在聚会开始时，先与大家协定好，务必使活动进行得很安全。这份协定称为“合作契约”，参加者和领导者同意绝不运用或容许他人弄权操控第三者或者说谎。

这样的契约大大减少了在会后觉得不快的人数。现在这种抚慰人心、促进互信的契约是训练情绪解读力的重要部分。要将我们的感觉完全融入生活中往往是件可怕、艰巨的事情，而这样的契约使情况变得较为容易。

实 行 EQ

这些技巧与其他的情绪解读力训练一样，需要诚实、信任和求变的欲望。

多年以来，我在研究这些技巧时，就运用过这些方法，并且

请我的家人、朋友、同事和女友也一起使用。我写书、演讲、办讲习会的同时，周围的人都说我的情绪生活有所进步。

我开始能自在地给予或接受爱和情感，我能触及我的感觉，明白这些感觉产生的原因。我学会诚实地面对我的感觉，在被当面问及时，也轻易不会恼羞成怒。

最后我学会承认我的错误，并诚挚地致歉。然而更重要的是，我明白自己“仍待改进”，仍在情绪解读上求取进步。

我从朋友和学生那里最常得到的抚慰是，我所教授的理论和我的言行一致。倒不是说我已具有完美的情绪解读力，而是我一直在这方面有所提升，每日都在不懈地学习。

你们将会在下面几章读到业经证明，能帮助培养情绪解读力的训练方法。这个方法对我和周围的人有效，所以我知道对你也会产生效用。

第一章**摇**解读情绪解读力

我们都会犯情绪性的错误

但是，没有情绪

我们都会成为精神病患者

摇摇情绪解读力包括三种能力：了解自己情绪的能力，聆听并认同他人情绪的能力，以及丰富表达情绪的能力。

具有情绪解读力就是处理情绪的方式不仅能增进个人力量，也能提升周围人的生活。情绪解读力能促进关系，让人们有可能互爱、合作，并促使人们有归属感。

我们每个人对情绪都有待学习，有些人本来就具有很高的情绪解读力，但是我相信没有多少人对情绪有足够的认识。我们都会犯情绪上的错误，正因为如此，我们或多或少都能从情绪解读力训练中获得一些帮助。

长期以来，我一直在传授情绪解读力，帮过数以百计的人提高情绪智商。我见过的大部分人，尤其是男人，只要提到情绪这两个字就会感到极不舒服。男人通常都会觉得，一旦表露出他们的感觉，深藏而痛苦的秘密可能就会泄露出去。更普遍的是，人们以为情绪解读力的训练会让他们在个人与工作生活中失去控制或权力。

有时候放松情绪控制的闸门确实会使人惹上麻烦。但是情绪解读力并不只是解开情绪的桎梏，学习如何去了解、管理和控制情绪也一样重要。

情绪是人类天性的重要部分，没有情绪，我们都会成为精神病患者。我们如果能认清情绪，加以管理，并且以建设性的方式去聆听他人，我们个人的力量不但不会减少，反而还会增强。

情绪上的智能意指你知道自己和他人有什么样的情绪，这种情绪有多强，是什么原因导致这种情绪。而具有情绪解读力表明你知道如何管理自己的情绪，因为你了解这些情绪。借助情绪解读力的训练，你将会懂得如何表达自己的感觉、表达的时机和地点及其对他人的影响。你还可学会真正的同理心，学习对自己的情绪影响到他人的后果负责。

通过这种训练，你将会成为情绪上的美食家，知道情绪的脉

络、口味以及口感。你也可学会让理性与感性一起运作，增进与他人联系的能力。因此不论是在处理亲人间关系、婚姻关系、工作、游戏、教职或爱人方面，都会变得驾轻就熟。

我们都应该参与某种形式的训练，因为在情绪上犯错是那么的普遍，后果也颇为严重。如果你不以为然，那么请看看以下关于情绪解读力的例子，这些是我多年从报纸上收集而来的。

◆ 在一场全州乐队比赛中，汤姆士·杰佛森高中的乐队长在领到第二名的奖牌后，随即把奖牌扔到垃圾筒里。该校在全美竞赛中总是名列前茅。后来该校的另一名乐队指挥斐·赛门开始和裁判争论，声称他们的乐队应该得第一名。

◆ 在加州一个名为拉哈伯拉的中上阶级社区，有一天举办了一场儿童橄榄球赛。一位气呼呼的母亲对一名裁判大骂脏话。在那个裁判要离开时，她又从后面拉他。接着又有三个男人加入攻击，打中裁判的脸。他被击伤的下巴必须用铁架固定好几个星期。

◆ 华伦·慕是明尼苏达维京橄榄球队颇具天分的四分卫。他被警察以虐待妻子的罪名逮捕，因为他们的孩子惊慌地打电话给“119”说“爸爸在打妈妈”。

◆ 美国总统克林顿的首席顾问迪克·莫里斯不得不退出克林顿的竞选活动工作。因为根据报道，他为了赢得某个妓女的心，竟泄露了国家机密。

◆ 英国有个富有的议员和妻子在法庭上谎称，当他们的路华牌轿车撞到墙时，是妻子在驾驶。这对夫妻其实是酒后驾车而肇事，说谎是因为担心议员会被吊销驾照，并失去议会的席位。在目击者推翻他们的供词之后，50岁的约翰·伯索沃被判刑15个月，他38岁的妻子安则被关了9个月。由于他们在该社区被冠上了骗子的称号，婚姻因此触了礁。

报纸上每天都载满了这类故事，叙述成功聪明的人在情绪冲

动时犯下大错。在这些故事中，是愤怒、恐惧或羞耻心等情绪使得聪明的人做出蠢事，置他们于无力的情境中。

其实我们都会犯情绪性的错误，只是没有那么极端。虽然我们的错误不太会上报，但几乎每个人都必须承认，偶尔我们也会为愤怒、恐惧、不安全感或嫉妒所迫，或是因选择不对而不得不为某一不当的行为负责。而这些错误终将使我们和我们所爱的人变得柔弱。

亲密的晚餐

我当然坚信情绪解读力能增强个人的力量，我会在本书中不断地强调这一点。而在这里我想先叙述一件事情。这是一场原本单纯是老朋友的饭局，却快速演变成争风吃醋的局面，如果处理不当，很可能会导致报上常见的火爆场面。

劳勃受邀到已结婚多时的南施和强纳生家吃饭。南施和劳勃是老朋友，在高中时曾短暂地约会过。南施做了一桌佳肴，并摆上蜡烛以增加情趣。不过在用餐时，劳勃似乎对面前的气氛和食物兴趣不大。

劳勃边拨弄盘中的食物，边谈到他和妻子分居的事。他妻子有天下午下班回家就对他说要分居。她向劳勃保证没有第三者，但并不解释她离开的原因。他很沮丧，不知道该怎么办。

两杯酒下肚之后，他自怜地叹道：“面对现实吧，她就是不要我了，我怎么可能再碰到别人？我没有以前好看，也不想去逛一家家的酒吧，或是应征交友广告。”

南施很了解老朋友的心情。过去一年来她在镜子前面用越来越多的时间审视自己脸上的皱纹，担心自己看起来比实际年龄大。年龄的增长使她产生了过去所没有的不安全感。她又喝了一点酒。

强纳生因为白天工作太累，就先上床睡了。午夜过后，南施和劳勃便独处一室了。

两个老朋友继续谈论劳勃失败的婚姻。话题转到他们初识时的罗曼史以及之后长久且完好的友谊，然后劳勃提到他不再那么有吸引力了。南施向他保证他还是很英俊，不难找到女朋友。他在泪眼盈眶中握住南施的手，南施便靠过去拥抱他。

接着他们的脸颊和嘴唇互相碰触，突然之间便互相亲吻起来。

“停下，”南施说，“我们不应该这么做。”

劳勃站起来，浑身颤抖。“我该走了。”他说着走向门口，尴尬得不敢看南施。“对不起。”他向南施说了声再见，最后瞥了她一眼，就逃离了大门。

失去理智

当晚，南施睡得很不安稳。在床上想了许久之后，隔天早上便告诉她丈夫所发生的事情。她解释说那时他们都喝醉了，并且心情沮丧，而劳勃又显得特别需要关爱，使她一时无法自持。

强纳生的反应很不寻常。他起初非常生气，但他记得他们曾发誓要对彼此坦诚。他明白南施大可不必告诉他接吻的事，而他也可能永远都不会知道。他想像也许一年后，劳勃会因为心虚，而在喝酒时向他全盘托出，或是南施不小心脱口而出，那就糟糕透了。

强纳生一点都不怀疑南施对他的爱，而他也明白，在某方面看来，南施告诉他这件事是在保护他。他也看得出来，她对劳勃的困境感到心痛，也极担心强纳生不会原谅她。他还知道她对自己的外表没有安全感，因此无法拒绝劳勃的注意力。

虽然他起先感到愤怒，但是他知道发脾气不会让他觉得好

过，也无法解决问题。何况他也可能小题大作，而破坏了自己的婚姻。于是他不仅没有大发雷霆或怒火中烧，反而试着从南施的角度来看她的行为。

他告诉南施他的愤怒与嫉妒，而在说这些话的同时，他觉得自己能够平息这些情绪了。他用双臂紧紧拥住南施，然后向南施说明他必须去见劳勃的原因之后，便开车去劳勃的寓所。

“南施告诉我发生的事了，”他在劳勃的客厅沙发上坐下时说道，“我不喜欢，但是我了解。我不生气。我想这不过是个错误，而且不会再发生了，对不对？”

“当然，”劳勃向他保证，“我很抱歉。”

“谢谢，”强纳生伸出友谊之手，“我想没事了。”

这种状况一般不会有好的结局。情绪上的错误往往会成为隐藏的秘密，这对所有牵涉其中的相关者都有害。而当有人道出真相时，有时也会导致口角或肢体上的冲突，产生情绪上的创伤，进而以离婚收场。

极少有人会像强纳生这样，在面对如此令人情绪冲动的事件时，还能停下来想一想，再决定对策。而强纳生终究能够理清他的情绪，把它说出来并加以控制，直到他能够以建设性的方式将之表达出来，避免其生活因失控而翻覆。

正由于强纳生和南施在情绪解读上的交流，使他们更尊重彼此，能够就彼此的关系展开对话，实际上也巩固了他们的婚姻。能够坦诚地、毫无保留地谈论自己的情绪，反而让他们再次体会到个人的力量，对他们的关系更具信心。这有助于丰富他们的生活，从而借之保持与劳勃的情谊。

这个例子在很多方面都涉及到情绪解读力的精髓。强纳生知道自己很生气、嫉妒，他了解自己为什么会有这些情绪，他也明白南施对劳勃的感情以及想安慰他的心理。强纳生明白，她因劳勃的热情对待而受宠若惊，同时他也能够体会劳勃的忧伤和对孤

独的畏惧。一旦强纳生对自己的情绪有更深入的了解，他便能控制发脾气的冲动。最后他明白谨守誓言，和南施之间保持完全坦诚的重要性。

全部这些都需要技巧。有些人年纪轻轻就学会了，不过我们随时都能够学习。花时间去学习这些技巧，就是在培养情绪解读力。

遗 忘 的 心

大部分人都无法像强纳生一样在上述事件中做出那样的反应。为什么不行？为什么有那么多聪明人在情绪表现上笨拙不堪？因为我们和自己的感觉丧失联系。为什么会这样？因为我们受过苦，并且必须不断地承受痛苦的经验，从而导致的我们的情绪系统停止运作。

为什么我们的感觉会麻痹？让我用身体受伤为例来说明。许多年前，有个年轻的葡萄农名叫契克，他的农场就在我位于曼多西诺郡的农场旁边。有一天他漫不经心地把手伸进正在运转的捆草机里，感觉到一股电流传到他手臂。

他把手抽回来看，既不惊慌也不感到疼痛。他觉得奇怪，食指和中指怎么不见了。他翻过手才看到两根手指只凭着几丝皮肤和手相连。

起初他一点感觉都没有。接着剧痛开始了，最后他清楚地意识到两根指头已被切断。后来，经过多次的手术之后，契克的手指——已经被接回去了，但是不能活动——仍一直让他想起那次意外。他能够平静地描述整个事件的过程，尽管别人光是想到就心里发毛。

为什么契克一开始会没有感觉呢？因为他的神经系统暂时休克，阻止了痛觉的产生。这种机制非常有用，因为契克不觉得

痛，所以有时间去了解发生了什么事，而能以理性对待。

麻木是对伤痛的自然反应。对创伤暂时的无痛感，使我们能够逃离现场或做出保全性命的决定。如果处在焦虑和恐惧之中，我们势必茫然无措。不过在肉体创伤之后产生的肉体麻木是短暂的，不过一二分钟的时间，疼痛就会排山倒海而来。

但是因情感上的伤害所产生的麻木就不一样了。我们如果经常受到心理上的创伤，心智为了与之抗衡，就会把情感冻结，变得麻木无感。我们为了在遭受心理创伤时存活下来，便会紧急运作防卫机制——心理上的护墙，以便孤立自己，避免受到恼人的思绪、回忆或噩梦的侵扰。这听起来好像很不错，但是这样的防卫却是大有问题。我们所砌起的心理护墙不仅为我们阻隔痛苦，也把我们和爱、喜悦的感觉隔开了。而且这些墙偶尔也会倒塌，我们便得承受有时非常强大且具毁灭性的汹涌的混乱情绪。

要从麻木的情绪中恢复过来，我们必须多次回顾受创的事件，并且找一个有同情心的人谈谈。但通常我们不会找人讨论，也无法从创伤中复原，而只是返回麻木的状态。

这种情况有两个原因：第一个，情绪上的创伤，如父母施虐或酗酒，往往令人隐而不宣；第二个，这种情绪上的伤痛通常不是像契克所遭遇的那种单一事件，而是长期的，具有毁灭性的。人一生中所受到的情绪创伤可能会滞留、隐匿在灵魂的黑暗角落，瘫痪受害者一生的感情生活。

据我多年来的观察，我们大部分人都处在半永久性的情感休克状态下，这种状态还会因一再发生的痛苦经验而增强，以至和自己大部分的感觉失去联系。我们忘却了受创的事件，不记得当时的感觉，不知道谁有足够的耐心和同情心来聆听我们的诉说，帮我们理出头绪来。结果我们就在感情麻木的情况下过日子，把大部分的感觉锁在心中，在一个谨慎、迟钝的世界中不断感到失望。

当然不是每个人在童年时都受过虐待或有酗酒的父母。但是即使是普通成长过程中的高低起伏，或日常工作环境缺乏情绪的发泄管道，都会是痛苦的经历，从而导致某种程度上自我保护的麻木。

情绪的休克在儿童期早已形成，并在我们的一生中持续存在。我们在玩惊险的游戏时就会被骂（你能不能安静几分钟？），或是在感到害怕时被单独留在一旁。我们的父母可能经常吵架或打冷战。我们还会挨其他小孩的拳头或嘲笑，有时甚至是我们视为朋友的人。

童年充满了情绪挫折，甚至受虐经验。他们所心仪的对象往往拒绝他们，或习惯于操控他们的行为，在他们“好”的时候才给予，“不好”的时候就缩回去。

在这种情况下，他们还被迫保持沉默，不论是在学校或在家里，都隐藏他们的感觉或要求。他们说，把感觉倾倒出来是粗鲁轻率的。

他们的父母只在乎他们最明显的问题，诸如有没有被坏小孩欺侮或是否很难和人交朋友，而对他们较不明显的苦闷通常不感兴趣，例如挫折、尴尬、失恋或自惭形秽等。有些父母问小孩的感觉时会不自在，而且也极少谈论他们自己的情绪。

渴望情绪

我们在适应所有形形色色的状况之后，就不得不把受挫的情感和受伤的感觉深锁在心里，不知道该怎么办或该向谁诉说。我们无法谈及自己的感觉，我们也不了解那些感觉，对他人的感觉所知更少。在疑惑之中，我们会隐藏情绪、说谎或假装没有感觉。我们逐渐变得无动于衷。

在爱情生活中，原本应该容许情绪自由奔放，许多人却因受