

如何與負面情緒者同行

2025/06/02

中華信義神學院牧關中心工作坊

陳張慧嫻

前提

- 如何看待負面情緒者？
- 焦點是問題還是人？
- 我不是做研究的學者，我只是一個實務工作者。
- 分享的是過去**18**年多在更多及深入的心靈輔導工作中的體會及整合。

期待・渴望

- 讓負面情緒者教我們如何成為教會！
- 法利賽人說：「你怎麼跟稅吏和罪人一起吃飯呢？」
- 耶穌說：「健康的人不需要醫生，有病的人才需要。『我喜愛憐憫，不喜愛祭祀』你們去琢磨這句話的意思吧。因為我來，不是要呼召義人，而是要呼召罪人。」(太九**12-13**)
- 受教者的舌頭及耳朵：靜聽及用言語扶助（賽五十**4**)

情緒何來？為何？

- 1. 情緒是與生俱來的。
- 2. 人的情緒反應，反映出他對外在環境的評估、內心世界的需要和動機，也往往是帶動行為或反應的背後動力。
- 3. 情緒是人求生的本能。（出二：6）
- 4. 三一神也有情緒的表達
- 5. 情緒是神的創造---情緒是人可以與神或人建立心靈的關係的必要元素。一個失去情緒感受的人，他也失去了與人在心靈上建立親密關係的能力。

情緒的定義與關聯

- 情緒是一種複雜的心理歷程，其定義也隨著不同觀點而有所差異。
- 「情緒是受到某種刺激所產生的身心激動狀態，此狀態包含複雜的情感性反應，與生理的變化。」（張春興，民80）
- 「情緒是生物體的複合狀態，包含身體不同性質的改變（呼吸、脈搏、腺的分泌），及精神上的表現（興奮或不寧），帶著強烈感受的信號和經常帶動傾向其中一種行為的表現。」
- 如果情緒非常強烈，也會干擾智力，形成某程度的分解和趨向原始行為的傾向。

情緒四層面

- **生理反應**：心跳加快、呼吸急促、血管收縮或擴張、肌肉緊繃、內分泌變化.....
- **心理反應**：個體的主觀心理感受，例如：愉快、平和、不安、緊張、厭惡、憎恨等。
- **認知反應**：個體對於引發情緒的事件或刺激情境，所作的解釋和判斷。
- **行為反應**：個體因情緒而表現出來的外顯行為，包括語言與非語言。

情緒的特性

- 情緒是由刺激引發的
- 情緒是主觀的經驗
- 情緒具有可變性



負面情緒

- 情緒與情境
- 情緒的迷思
- 情緒與思想
- 情緒習慣
- 情緒記憶

情緒---行動之下的能量

1. **憤怒**的能量幫助我們維護自己的尊嚴和自我價值
2. **恐懼**是辨別的能量，幫助我們衡量危機、意識危險所在，以便保護自己。
3. **憂傷**是道別及結束的能量，讓生命展開新一章，邁向成長。
4. **痛苦**和憂傷給予我們力量結束過去。

情緒---行動之下的能量

5. **罪惡感**是形成良知的力量，讓我們對事情有原則；有內在的價值系統。
6. **羞愧**是讓我們認識自己限度的能量，承認我們犯錯並且了解自己需要幫助。
7. **喜悅**表示萬事如意，肯定我們的需要都獲得滿足。
8. **意志力**是一種欲望的力量，能夠提升而化為行動。
9. **想像的能力**，能夠尋找一切新的可能性。

對情緒的迷思（一）

- 一般而言，我們會將情緒簡單分為正向情緒或負向情緒，它們是不能同時存在的。
- 如：「如果你對一個人生氣，就表示你不喜歡這個人」「表達生氣就是表示不尊重對方」
- 其實情緒只是反映出我們內在的感受，並沒有好壞之分。每種情緒都有它獨特的價值，少了某種情緒，我們就無法完整體驗生活。

對情緒的迷思（二）

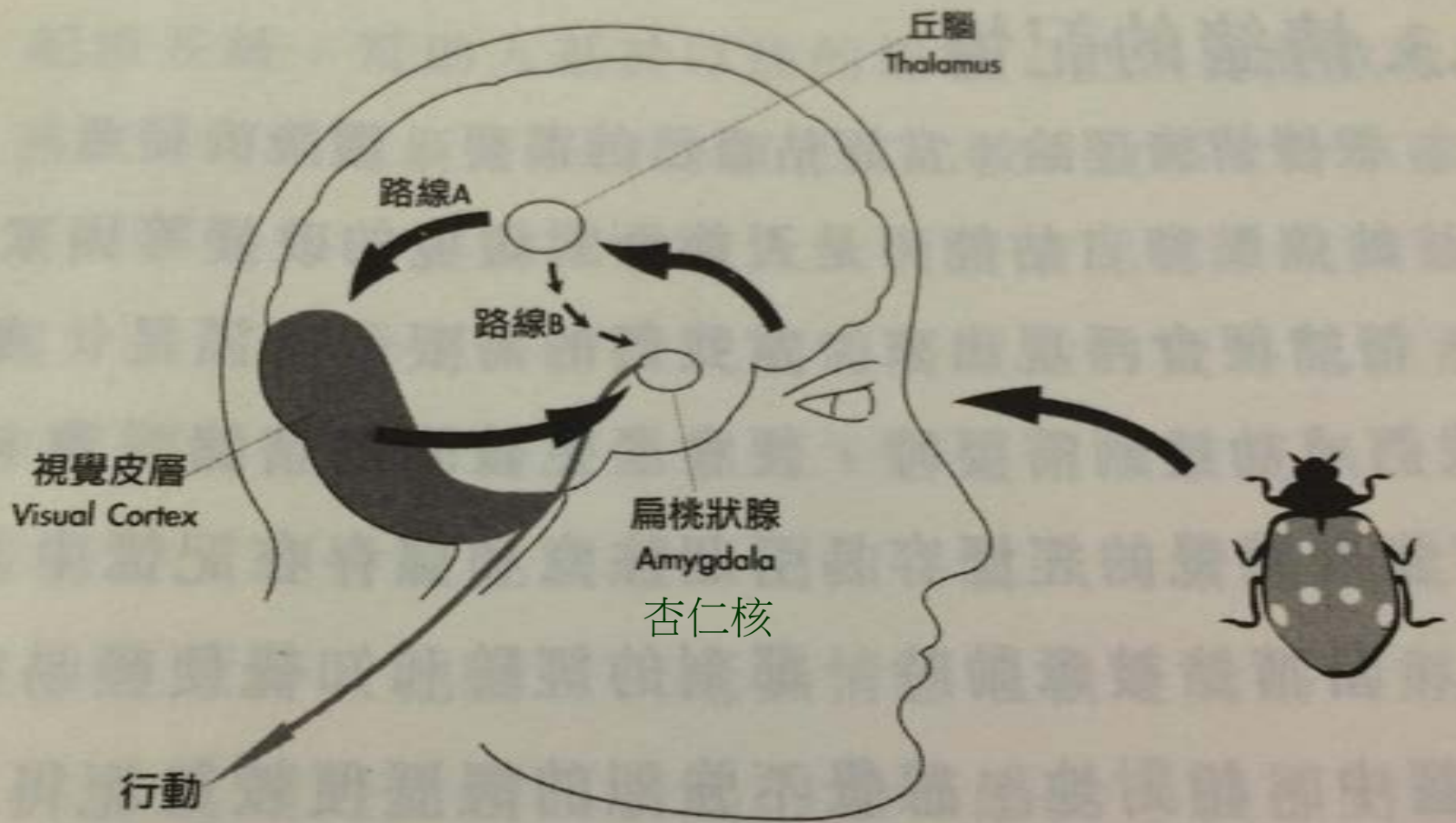
- 認為我們可以選擇性地去掉一些情緒，諸如我們可以完全不生氣，或者完全不難過，可以永遠快樂。這些都是非理性的、不可能實現的。
- 事實上，當我們壓抑自己的情緒時，就累積了一些緊張、壓力、想法，反而限制了我們感受快樂與愛的能力。
- 情緒的能力是整體的，只有自由地經驗各種情緒，才能感受更多流暢的情緒。

情緒的種類

格林伯格 (Greenberg) 提出以下的情緒分類：

- 1) 原始性情緒 (primary emotion) --- 適應性 (adaptive) 及適應不良 (maladaptive)
- 2) 輔助性情緒 (secondary emotion) --- 防衛式的情緒，用以遮蔽原始性情緒
- 3) 手段性情緒 (instrumental emotion) --- 具操控性的情緒，企圖達到目的

情緒	適應性	適應不良
憂傷	伸展，悲傷	沒有希望，絕望地依戀
憤怒	給予能力	毀滅性
愛	看顧 / 自由	沉溺 / 依戀
焦慮	危險信息	創傷性
羞恥	歸屬於組別 / 良心譴責	自我憎恨 / 屈辱
受屈辱	健全的憤怒	自我虐待 / 虐待別人



情緒在大腦中的運作

(圖二：情緒路線圖³)

圖所見，這是所謂

高路 High Road

杏仁核
amygdala

丘腦 thalamas



短路
Low Road

海馬
hippocampus

Low Road (短路) 與 :High Road (長路)

創傷與二度學習

傷害事件：
可怕的經驗
成長的缺乏

產生

- 個性/性格
- 癥狀
- 痛苦記憶
- 未完全感受
- 狹小及偏差的思想觀念

體驗受苦的情緒
重建意義

不再停滯於過去
新我的誕生

心靈麻木
心靈昏暗

情緒困擾
情緒疾患

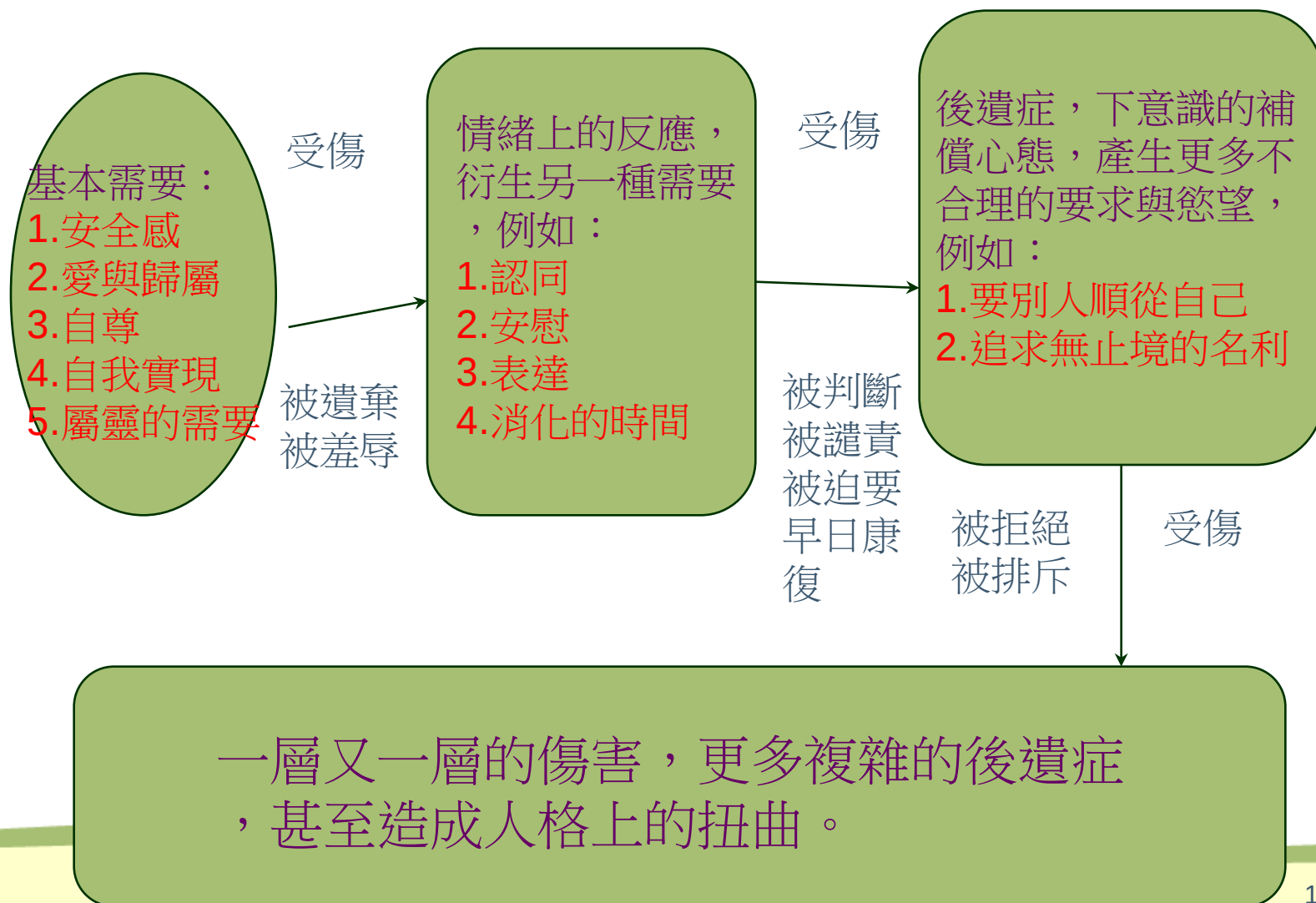
人際問題

沈溺行為

失去愛與
工作的能力

創傷與二度傷害

尋找傷痛之源（黃麗彰）



是什麼阻礙情緒自然地流動？

- 情緒被否定
- 錯誤理解情緒
- 誤把情緒作結論或行動
- 應付當下而把情緒抑壓
- 成長創傷妨礙經歷情緒

體驗受苦情緒的重要性

情緒反應

完全地感受

情緒的表達與評估

情緒獲得解決

整合為人生經驗

未完全感受（或根本未曾感受）

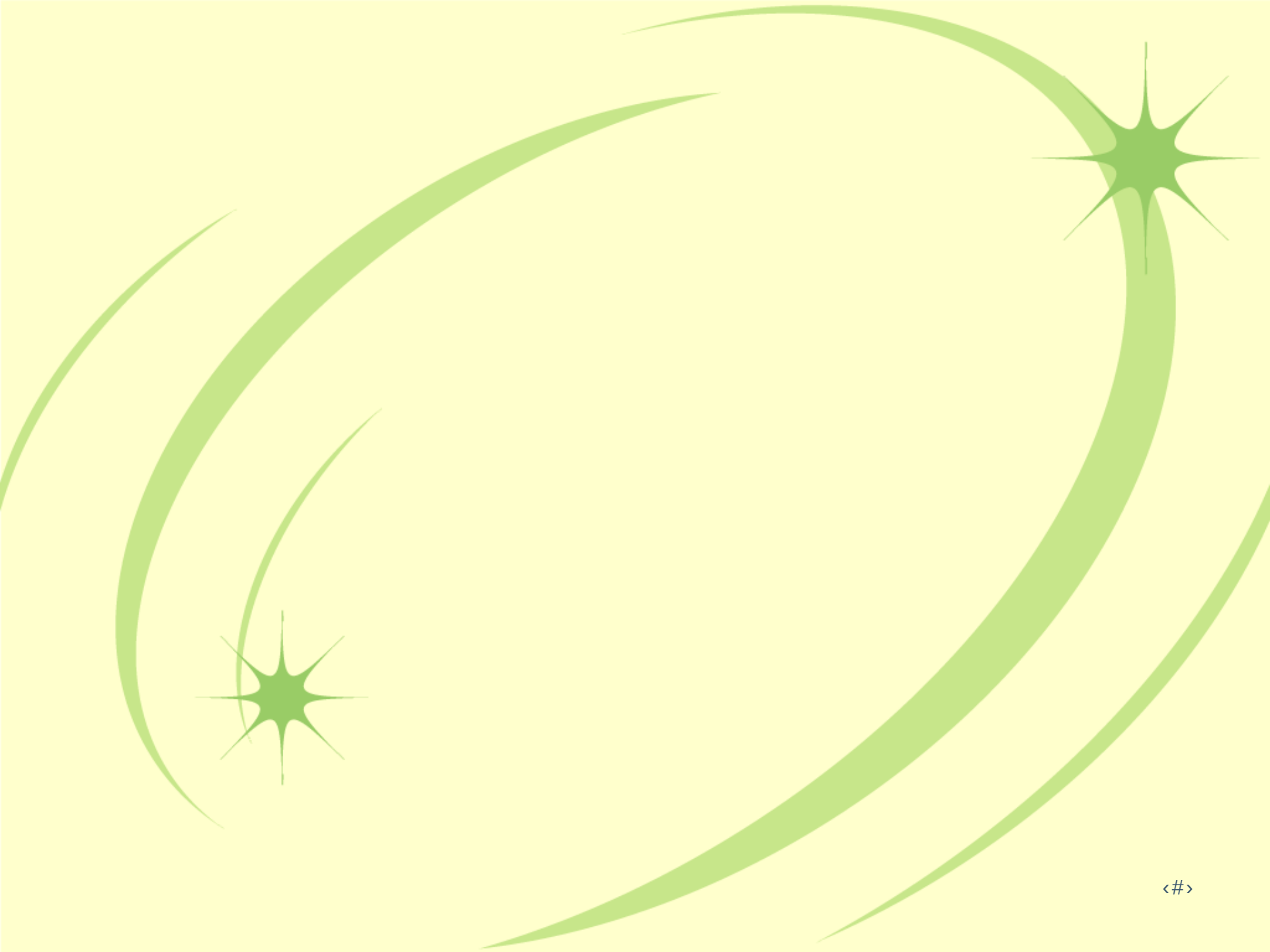
壓抑、否認、埋藏、轉移、逃避等

未處理的情緒存放到陰影中

待將來再處理

學習誠實地接觸情緒

1. 開放 (**Non-judging**)
2. 耐性 (**Patience**)
3. 初心 (**Beginner's Mind**)
4. 信任 (**Trust**)
5. 無求 (**Non-striving**)
6. 接納 (**Acceptance**)
7. 解執 (**Letting go**)



情際溝通的重要性

- 人的自私、自以為義與自以為是，製造了不少人間悲劇。究其因，是人不懂情、不當用情、也無術鑄情，以致情感是有了、但卻不能生發預期中的效應。學習情際的感動，是人與人能相交相通的第一步。
- 《聖經》說誡命第一是當愛主你的上帝，其次是愛人如己，如果我們明白到人與人之間是依賴情感聯繫，以情感互動，我們就會珍惜人際相遇、學習彼此相通，以致生命互相影響，使人生得以（體悟）圓滿。
- ～楊兆前，《心靈創傷與感動治療》。

同行的目的

- 經歷 • 體驗
- 旅程 • 聖化
- 陪伴 • 盛載
- Holding • Unfolding
- Transitional Object & Space

情際溝通與真我呈現

- 真我呈現是在真誠的情感流露之後。真我呈現是需要一個容納強烈情感的情際關係。這種能夠盛載強烈情感的能力，就是慈心的動力。這個真我的呈現，是必然性地，使心靈產生一個奇妙的轉化。這個真我的呈現，是必然性的使生命產生一種根源性的蛻變。這就是感化的力量。

心靈蛻變路線圖

- 自我防衛
- 真情流露
- 心靈轉化
- 真我呈現

第一重境界：自我防衛

用防衛機制逃避現實經驗及／或情際關係



第二重境界：真情流露

類別情緒，互相配搭的情際關係經驗，真誠的自我心理狀態，被接納的情感經驗，互為內在的經驗。



第三重境界：真我呈現

適切行動，泰然自若，流暢經驗，生命活力，心曠神怡，心靈開放；情際關係的親和經驗；身體放鬆；同理心及對自己的同理心；智慧、仁慈；對自己的情緒，經歷清晰了悟；真相真理的感覺。

情際溝通與心靈轉化

- 我們所期盼的生命重整，需要**心靈的轉化**。心靈的轉化，需要**情際的感動**。情際的感動，需要**慈心的啟動**。慈心的啟動，需要七重的操練。
- 第一重：**放眼** (letting see)：當事人願意學習觀察自己
- 第二重：**放下** (letting go)：當事人把防衛機制放下
- 第三重：**放鬆** (letting loose)：協助當事人減低焦慮
- 第四重：**放開** (letting thru)：當事人是否在坦露的邊緣
- 第五重：**放入** (letting in)：把正面的關愛經驗輸入心靈
- 第六重：**放出** (letting out)：把昔日抑壓的情感表達出來
- 第七重：**放心** (letting be)：協助當事人享受寧靜平和心境

Bowlby's Attachment Theory

依附(attachment)

發展
(development)

適應
(adaptation)

探索(exploration)

恐懼(fear)

Patterns of Attachment in Infancy

(Mary Ainsworth)

1. 安全穩靠型 **Secure**
2. 冷落冰霜型 **Anxious Avoidant**
過度規限情感 (over-regulate affect)
3. 「超人迪加」型 **Anxious Resistance**
低度規限情感 (under-regulate affect)
4. 矛盾糾纏型 **Anxious Ambivalent**
Disorganized / Disorientated
互相矛盾的動機 (conflicting motivations)

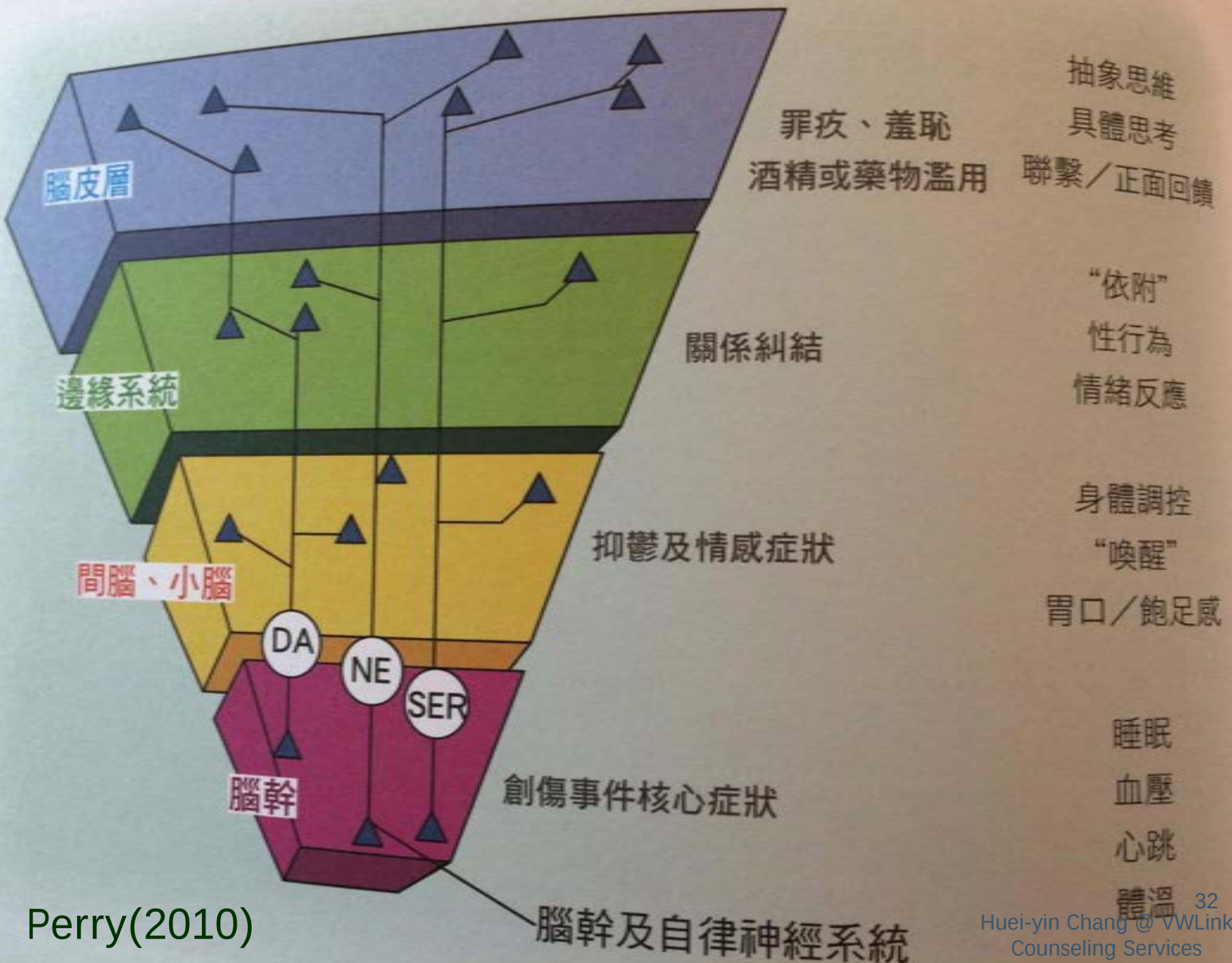
成人相依關係分類

相依類型	看自己	看對方	關係
安穩 (Secure)	正面	正面	很親密和很自主
焦慮 (Preoccupied)	負面	正面	從對方身上得到自我接納
輕視 (Dismissive)	正面	負面	逃避親密來保護自己，獨立，不易受傷
恐懼---逃避 (Fearful—Avoidant)	負面	負面	預計會被人出賣和拒絕，逃避親密來保護自己

從身體開始

Peter Levine的經驗與發現

- 身心受創傷者往往難以正確解讀他人的心思，也不知如何接受他人的仁慈行為。這是因為他們的情緒過度壓抑，以致行為較受到來自原始爬蟲腦的遠古防衛習性所掌控。
- 協助受創者傾聽隱藏於體內還沒來得及表達的聲音，讓他們能重新感受與釋放包括憤怒與驚恐等當初被壓抑的「殘存情緒」，從而擺脫這些強烈情緒的控制。



Perry(2010)

創傷的根源

- 創傷根源並非在於引發身體或情緒痛苦的事件---甚至不在於痛苦本身---創傷其實是隱藏在身體對可怕事件的本能反應當中。由於無法在事發之際及時釋放身體動員的強大能量，導致殘餘能量阻礙我們的身體/情緒做出適當反應，無法跨越痛苦經驗的藩籬而導致創傷。
- 創傷並非事件本身，它是事發當時產生的負面情緒，因無法獲得他人同理心的支持與安慰，轉而將痛苦經驗埋藏在身體內，終至形成傷害。

大腦、心靈和訊息傳遞分子

- 壓力通常始於**想法**。你的想法將決定你的感覺--除了情緒，偶爾也包括身體的感覺。
- 當想法製造出**強烈的情緒**時，大腦就會分泌激素，把和情緒有關的訊息散佈到身體每一個系統。(透過一種激素名為神經胜肽)
- 身體與心靈透過這些訊息分子進行連結時，**情緒是重要的媒介**。
- 多元的訊息傳遞系統，連結了大腦、心靈、免疫系統、心臟、肺臟、皮膚.....等器官。

壓力與放鬆反應

- 不管用任何方式，只要能夠**集中心思**，藉此忘記平日生活中的煩惱與憂慮，就可以進入**深度休眠狀態**。這種**與生俱來**、源自腦部下視丘的反應為「放鬆反應」。
- **放鬆反應**一旦被啟動，心跳速度與血壓就會下降；由於所需的精力大幅降低，呼吸的頻率與氧氣的消耗量也會跟著減低；腦波的律動也會從高頻率轉到低頻率；輸送到肌肉的血流量會減少，大部分的**血液會流向腦部與皮膚**，使人產生一個**溫暖與平靜**的感覺。

人類一切問題都源自心理
層面，但所有解答都在於
靈魂。

~Thomas Hora

精神科醫生

心靈與人的生命體系

- 生命的六個基本面向：

1. 思想〈形象、概念、判斷、推理〉

2. 感覺〈知覺、感情〉

3. 選擇〈意志、決定、品格〉

4. 身體〈行動、與物質世界的交往〉

5. 社交情境〈與其他人構成的人際關係和結構關係〉

6. 靈魂〈結合了所有上述成份，組成一個生命。

心靈治癒的五個信念

- 神是愛
- 你在祂眼中是寶貴的
- 祂與你同在
- 世間沒有任何惡勢力強過祂對你的愛
- 任何再大的創傷都能夠被醫治

結語

- 真正的生命源於愛。愛就是對生命的肯定 (Lebensbejahung)：「一個被肯定、被愛、被接受的生命是一個幸福的生命。肯定別人、愛別人、接受別人的生命，是真正的生命。因著這愛，我們變得有生命力 (lebendig)；因著愛，我們連上生命；因著愛，我們也使別人有生命力」(莫特曼)

