

<<情绪这玩意儿>>

图书基本信息

书名：<<情绪这玩意儿>>

13位ISBN编号：9787543867857

10位ISBN编号：7543867850

出版时间：2010-9

出版时间：湖南人民出版社

作者：李瑟

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<情绪这玩意儿>>

前言

自序改变即是收获 我的人际关系一直都不怎么尽人如意，总希望藉由别人对我的爱来肯定自己（在早期那段苦痛的日子里，我一点都不明白这种观念的真正意义）。

在我历经成功和尝到出名滋味之后，突如其来的空虚让我措手不及，于是促成写这本书的机缘。

二十五岁那年，我取得博士学位，随即在大学任教。

二十六岁时，我在另一所大学主持一项全国性计划。

三十岁出头，我已经成为全国性谘商机构的代言人，可以在国会公听会作证，并着手出版研究报告，作为政府立法的参考依据。

当时，我的收入相当可观，也拥有一栋豪宅。

遗憾的是，我从来没有历经一段真正充满情爱的人际关系。

抗拒改变是我们的天性之一。

不论改变会为生命带来多大的好处，我们的抗拒始终如一。

我称这种心理为自我的「法定监护人」，打从出生那一刻起，它就一直保护着我们。

因为它们的存在，我们才不会胡里胡涂涉足生命中的危险，直到自己有足够的力量，才会去面对挑战。

久而久之，这法定监护人成了我们身体的一部分。

即使如此，我们依旧恐惧自己的力量不足，怯于跨出自己想做的事的第一步，渐渐的，倘若我们没有意识到它们（法定监护人）的存在是如此的狡诈，如此左右我们的生活，我们便会自我怠惰，不再理会心中的渴望。

甚至当周遭的环境让我们感到痛苦，法定监护人仍会坚持我们维持现状，如此，它才能舒适的待在熟悉的环境里，感觉掌控我们的生命。

当我努力改善我的婚姻，和威廉的关系变得越来越好时，法定监护人的日子过得一天比一天难过；只要我们的关系更加亲密，法定监护人就会不断的在脑海里咆哮；因为在这之前，我从未尝过真爱与亲密的人际关系。

这种改变带给我许多初次体验的美味。

然而，我的法定监护人却不喜欢这种改变，并不时以温柔的口吻对我轻声呼唤：想要同时拥有事业的成功与情爱是不可能的！

可想而知，我的内心交战是何等激烈。

终于，我的情爱战胜了一切争战。

我的法定监护人别无选择，只好放弃坚持与破坏。

由此可知，恐惧是有底限的，我们的努力可以改变原有的困境。

日复一日，我观察邻居的孩子都是在相同的地方嬉戏。

于是，我问他们为何不到别的地方玩，到外面去看一看。

同时，他们也让我了解到，成人不也一样在熟知的现实环境里打转。

一旦认清造成我们怯于改变的心理障碍之后，思维马上清晰起来，想要改变的念头于焉产生。

而我目前要做的，是准许眼前的情况改变。

我现在所处的位置，就如同沙漏中央最狭窄的部分，这个空间也阻塞了我的成长。

换句话说，内心冲突阻止我的生命向前迈进。

因此，下一步我该做的事情，是让自己获得更多的力量，并且与继之而起的改变共舞。

当我这本书写到最后阶段时，我明白再过几个礼拜就可以完成了。

那一刻我的心情轻松且兴奋，然而，压存于腹间的梗塞感也同时告诉我，忽视了那进度缓慢的改变。

自我成长的延迟，背后有其重要的因素，只不过那时我对于这个关键点仍一无所知。

于是，我渴求自己的智慧可以早日开悟，早日完成这本书。

有一天，我按照惯例，带着狗儿到覆满白雪的森林中散步。

根据以往的经验，我以为这只会花三十到四十五分钟，剩下的清晨时光可以用来写作。

走着走着，邻居的另一只狗儿也加入我们的行列。

<<情绪这玩意儿>>

于是，我们漫步越过了一大片草皮，又登上了一座小山丘。

这时我不再领着狗儿，而是让狗儿当先，随心所欲的游走，而我随后顺着狗儿们的脚步，一路跟牠们爬上一座又长又陡峭的小山丘。

与此同时，我的内心十分挣扎，因为这打破我原先的计划，但还是决定顺着内心的感觉去做。事实也证明，这确实是很好的身心运动，而且，这项运动促使我全然的甦醒！

在小山丘待大约半小时后，我告诉自己必须回家工作了。

于是，我仔细观察下山的最佳途径，许多小径都被白雪覆盖，底下还深埋着落叶，一个不留神，很容易失足掉入雪洞中，甚至翻滚至好几哩以外的陌生地方。

就在这时候，我的目光不由自主的飘向山丘顶端而非山底。

由于我早已学会信任自己的直觉，因此逐步往上攀登。

在这之前，我从未有过如此的攀爬经验。

其实应该这么形容，我心底有股巨大的声音在声声呼唤，要求我登上山顶感受前所未有的体验。我顺从这个直觉。

随着时间的流逝，我更清楚且肯定当天唯一的工作，是行走这一片白皑皑的森林。

就是这种直觉力的驱使，为我们带来新希望，只要我们肯遵从它的指示。

我非常顺从的恪守直觉的命令。

渐渐的，我的知觉缓缓甦醒，身体越来越兴奋，这种种念头浮上脑海，我感到前所未有的澄净与自在，不禁大声叫出：「是的！」

」也大声喊着：「自由！」

」我感受这异常的神奇，即使我尚未意识到内心迸发而出的究竟是什么玩意儿。

这时，身边的两只狗儿也回过头来好奇的盯着我，想弄清楚我为什么这么兴奋。

在山丘顶端，我选择一处阳光普照的地方坐下，完全体验内在的奇妙感受。

我的心持续在敞开，而当我深深感受到一股全新的自由时，眼泪不禁夺眶而出，弄湿了脸颊。

说穿了，我之所以会恐惧成为完全的自己（拥有我自己的力量），是害怕会再度孤寂。

然而，后者却出自于我那位法定监护人的口中。

过去，在获得世俗所谓的成功时，我和「自我」并没有产生连结，所以，那时的内心完全孤寂。

当我在直觉边缘徘徊时，同时有一股新生的意识在体内流窜，告诉我，我已准备好展开一段生命旅程的探险。

根据我亲身体验的结果说明，你越是设法厘清思绪，越是得不到答案，你所能做的，唯有敞开胸襟接受直觉的引导，并用心参与你的生命历程。

这天早上，我的身心被彻底整合了，彷彿体内的每一个细胞都迅速形成，而且完美的组织在一块。

我深刻体会到，倘若我们准许自己成为更完整的「我」，我们并不会失去自我或与他人的关系。

这段体悟让我想起一位朋友曾这么说：「生命中的改变，并不等于放弃某些事。」

我们的目标是求得安全感和永恒不变的人、事、物。

但生命不可能一成不变，我们的不安全感源自于缺乏认知与自信。

唯有当我们承认改变的事实，才得以准许内心平和与个人的自主，进而形成真正的安全感。

终于，我准备好让自己拥有全部期待中的事物——也就是说，丰富和不断成长的人际关系，以及其他方面的成功。

我的内心有一股显著的自由力量在流窜，在这同时，那两只狗儿也来到我身旁疯狂跳动，似乎跟着我一同庆祝内心的重生。

现在，我已经准备好随时攀登生命中的另一座山峰，且再也不会被心中的苦痛牵绊，那些恐惧已在这一次「意外的旅程」中，彻底从体内释放出来。

我所知道的是，在我们居住的附近，有许多可以攀爬的小山。

我们唯一要做的，就是迈开双脚随着直觉登上并探索它的美妙。

以往，我会竭尽全力寻求某些终极目标，但是，现在的我，欲求不同了，反而急于想知道另一边的山顶存在着什么。

<<情绪这玩意儿>>

我并非照着原来的路径下山。

生命是独特且零缺失的，身为人类，我们如何强而有力？

只要对自己有益的事，我们都能达到那个期望，而且，随时准备好接纳所有相关的讯息。阅读完我的故事，请将它当成借镜，进而把自己的经验放在阳光下分析。

此外，这个故事也能协助你看清楚近来所面临的情境，认清其发展过程。

您不妨试试！

倘若真的这么做了，您将会有意想不到的收获喔！

<<情绪这玩意儿>>

内容概要

本书讲述当你拿起这本书时，你一定学着要转变一个观念，那就是：工作和生活当中的情绪是你的资源，而非负担。

做情绪的主人，爱上它，你会功力大增！

迈出你走向成功的第一步！

和“情绪”接触，就等于体验自我。

成功的人往往是那些懂得掌控情绪的人，让我们学会感受情绪，留意我们的情绪如何改变人的一生。

<<情绪这玩意儿>>

书籍目录

自序：改变即是收获
辑一 一颗小水滴的故事 第一章 责备、批评和自我肯定 第二章 为什么我们如此害怕情绪？
第三章 完整的生命体验
辑二 瓶子内的真理 第一章 在黑暗中挖金矿 第二章 颠覆社会批判 第三章 热中参与自己 第四章 情绪，谁需要它？
辑三 太空情绪剧场 第一章 让生命与你碰触 第二章 临门那一脚 第三章 感受就只是感受
辑四 小鹿的故事 第一章 不再拷贝情绪 第二章 关于表达后记：生命的惊蛰

<<情绪这玩意儿>>

章节摘录

一颗小水滴的故事 我 | 小水滴，是从天空中的水蒸气凝结而成。起初我只是个小分子，逐渐吸收周遭的水气，增加了本身的重量与体积，最后形成现在完整的我。出乎意料的，我不但体重增加了，还从空气落下形成豪雨，掉落在泥洼中。

我左右舞动着身躯，不断探索新的姿势。我狂喜的扭动身子，自由从身体的每一分子中涌现。

「我有身体！」我大叫，「多么有意思！」现在，我可以在这个小水池里欢笑、游玩和歌唱。」在豪雨不止时，邻近由其他小水滴所形成的涟漪，不时对我拥抱与爱抚，于是，我开心的咯咯笑。

然而，我的狂喜只维持很短的时间。「噢！」突然间，身体的每一个关节都很疼痛。这时候，狂风暴雨正无情的鞭打我。直觉的，我滑入了池子底端躲藏暴风雨。在暴风雨歇止后，我懒洋洋的滑出水面，享受温暖阳光的洗礼。

哇！多么的畅快！突然，我往后退缩。「我想我花太多时间接受阳光洗礼。这样做实在太危险，我快被蒸发了。那个大巨爪和大舌头是打哪儿来的？它们似乎像吸尘器，想一口气把我吸光。」我尽全力快速的跑回池子底端，并且努力躲开那只随时想抓住我的大爪。

我猜，一只狗儿正在追逐我。还好，我很小心，否则早已一命呜呼。那天晚上和接下来几天，日子都过得很平和。我愉悦的在池子内打转，同时一边思考着存活之计。一切是如此的惬意自在！没有暴风雨，也没有追赶的狗儿。

在干旱来临前，原本我以为一切都已安排好。但当刺骨热风和灼热的气温正吸吮我身上的水分时，我了解到除非必要，绝不可以裸露在快干涸的池子表面，否则不用多久，我又会变回空气中的水蒸气。尽管泥洼中的水分越来越少，变得如此泥泞，但我依然设法维持身体的清洁。

随着夏季的远离和秋雨的降落，我自认为已经学会如何掌控「改变」。当然，雨季带给我生命的重生。除了雷雨造成的疼痛外，随着池水增加，我的心情也越来越快乐。然而没多久，我纯朴的风貌和自信完全被洪水摧残。

哇！一切来得这么突然。我那个小池子，因为土石流而和附近的池水和在一起。来自四面八方、各式各样的杂物不断捶打着我 | 树枝、厚厚一叠落叶、小石子和巨大的石块。这样的折磨彷彿还不够，几棵纠缠在一起的树木，打得我昏头转向。

我的心为此粉碎，急忙想找出原本那个细心呵护的小池子。如今，我的努力全部白费，未来根本毫无希望。尽管内心正嘶声呐喊，身体却犹如行尸走肉，因为我毫无选择，只能随着无情的洪水四处流荡。

<<情绪这玩意儿>>

此刻，我十分清楚，自己只是死气沉沉的小水滴。

一个小时接着一个小时的流逝，我的情绪和肢体不断承受巨大创痛，脑袋也一直苦恼于未来的不定，该怎么办呢？

我心知肚明，再也不可能回到以前那个安逸的小池子了。

我究竟是以什么方式存在？

肯定的是，现在的我和以往不同。

如今，我不再只是小水滴的身分，而是掺杂其他众多水滴、泥土和恶臭味。

倘若有存活的机会，我会喜欢那时的自己吗？

毕竟，我的灵魂早已被破坏。

连续三天跟着洪水游走，我不时察看身体是否还在，而且审视的次数越来越频繁。

坦白说，我不想再面对更多的苦难与试炼。

终于，洪水消退，我的身体再度成形。

我更加小心留意身体。

在向上窥探外在的一切环境后，我发现自己正处于一条美丽河流的中心位置，四周净是环绕绿意盎然的老树。

新家不似先前的小水池那般浅露，因此，我不必忧心它会随时干涸消失。

蓝色的大苍鹭和兀鹰不时的在河流上盘旋，似乎欢迎着我的到来，也显示出这一带的环境饶富生气。

此外，鱒鱼和鲑鱼也不时在河面上愉悦跳跃，彷彿这条河流赋予牠们极大的喜悦。

这点，更进一步保证我未来安全无虞。

河水的温度相当适合我再次塑身。

我认为这是我见过最安全的家。

过去，我怎么傻到质疑自己和生命转换、改变的过程呢？

一切都如此完美。

首先，我从天空落在小池子，藉此学到了许多事物。

不久后的现在，我再度证明，转换与改变确实能够带来更高层次的愉悦。

我开始和河流中的其他小水滴闲谈，无独有偶，它们一致认同我的看法。

至此，我们有足够的生命体验，所以很肯定转变为生存无可或缺的部分。

接下来的日子，我相当耽溺于新家和朋友，以至于忘记真实世界存在无数的转变。

每天清晨，我都以热切的心面对生命种种。

因为如此兴奋，现在我的身体不时闪烁、清澈和完整。

可以说，这条河流的水洗去我过往的苦痛。

我在河面上漂浮、游泳和跳舞，内心正为生命的探险庆贺。

这实在是值得留恋的甜美回忆。

接下来发生什么，你应当猜想得到。

每件事又再度转换与改变，那时内心的兴奋感正不断升扬。

然而，速度越来越快，我觉得非常惶恐不安。

焦虑中，我企图寻找来自其他洪流的声响或迹象，但却找不着。

「发生了什么事？」

「我不断质问自己和河流。」

「该如何是好？」

我察觉出正面临另一种转变，但情况却是这么难以掌控。

「这时，河流之母回答：「继续漂浮！」

现在，请务必放弃操控的欲求。

你早已明白转变是大自然的既定现象。

倘若你想经历完整生命，请顺从和信任自己以及转换的过程。

「我当然知道，但说的比做的容易。」

「我如此辩驳。」

<<情绪这玩意儿>>

那时，我正好看见周遭的朋友不断尖叫，和意图站稳脚步的现象。没有例外，它们别无选择，只能越来越快往河的下流流去。

我依然想反抗现状，并且为了朋友的远离而哭泣。我们之间的距离正急速扩大，不用多久，我们将只能有彼此过往的回忆。

「为什么？
为什么我得不到心中欲求？
为何我不能依心中理想创造生命？」
我为不了解改变的真理而号啕大哭。犹如稍早面临改变时的反应，我不断踢打、尖叫和抱怨。

「你怎么可以要我放弃主宰生命。甚至，我根本不明白你的意思。」

再一次，河流之母迅速的回答我：「事实上，你已经这么做了！现在，你只要体验情感，不要设想去理解任何事。」

很快的，你就会觉得自己正在掌控生命。到时候，你将比现在更有意识过活、快乐和拥有更多力量。」

「这对你当然容易，毕竟你是整条河流，不像我只是小水滴！」我埋怨的说：「你从来不知道小水滴的苦楚。」

我们太容易因为外力而丧失生命。面临这种困境，我们根本无力抵抗。」

此刻，我相当厌恶这条河流的力量，身为每一分子的小水滴也拚命抵抗她的作为。「小水滴，你是否知道我如何成为河流？」

难道你不认为，先前我也经验过这些相同的历练？甚至在未来到大海前，我也会像你现在般挣扎？」

她的这番说词，让我冷静下来，激发我思考这整件事。即使我现在仍漫无目的滚动，而且速度一直加快，我深深明白她的话很有道理。」

我已经学会基本的生存技巧，体验过担任受害者的心情，有点明白自己的力量为何。现在，是我学习顺从生命过程的时刻。」

因此，我应该善加利用此机会，全然体验转变的过程，于是，我决定不再一味反抗。「比起以往扮演牺牲者的角色，现在你需要较多勇气去留意和顺从转变的过程。」

河流之母指引我。因为即将前往生命的下一阶段，我兴奋的大叫。」

「你之所以感到受阻，是因为反抗必须面对不同的生活。」河流之母咆哮着说：「准许自己顺着流水的方向行走，如此，你内心的挣扎主动停止。」

其实，你只要仔细察觉身体感官的反应和提示即可，除此之外，无需做任何事。接下来，你将明白转变带来的好处。」

她说的最后一段话，「无需做任何事。接下来，你将明白转变带来的好处。」

深深的打动我。于是，我眼睁睁的看着自己绕住河中的巨石打转。」

虽然如此，在整个过程当中我依旧意识清楚。这种情形持续约半个小时，而我也不断质疑要如何才能够放弃掌控的欲望。」

为此，我自我教导：「世上唯一不变的就是改变，我别无选择，只能静观生命改变。」

逐渐的，我的身体不再这么紧张，但隐约可感受到内心的恐惧。刹那间，我明白自己正在体验恐惧与兴奋。」

这项新体验使我感到非常愉快。哇！多么神奇的经历！

<<情绪这玩意儿>>

一分钟前，我还在迅速川流过磨平的大石头，如今却与同在漩涡内的其他小水滴闲聊。甚至有时候，我们会因为冲撞大巨石而被溅得四处飞起。那种景象真是美！

河流之母的看法正确无误。我从来想不到生命可以如此狂喜，不再与既存事实抵抗，真的使我的身体得到更多力量。当河水不断拍击身体，我内心的亢奋也越来越高。这个改变速率之快，使我有时觉得眼花撩乱。

「我喜爱采用快的途径来体验生命！」我向河流之母如此宣称：「我期望永远生龙活虎。」接着，河流之母给我一道选择题：「很好，不过你才刚开始体验转变的过程。请往前看，大约再三百哩，我们会成为一道瀑布。到时候，你将目睹河流从地平线消失。」

我瞪着前方看，嘴巴唸唸有词。顿时，内心有股巨大的疼痛感。我明白，自己无法承受即将面对的剧烈转变。河水将成为急流，甚至从地平线消失于无形，这一切听起来多么不可思议。以前，我太忙于与其他小水滴嬉戏，根本没留心前头瀑布向下掉落的急促声。当然，那些尾随河水向下掉落的小水滴，最终会化为无形，不再存在。

「我办不到，河流之母。因为之前从未有此体验，我想我的性命将难保。」我大叫。

「我了解，」她用极大的耐心回覆。「生命本为一道道选择题。在旅程中，你可以选择何时消失。其实，转变并未带来真正的死亡，之后，你还有再次现身的机会。从你由水蒸气凝结、自空中掉落，到掉入水池内，一切早就发生了。」

「好险！」我释怀的叹了口气。「没错，我知道怎样在小水池内生存。我可以再次重复这样的过程。」

于是，我不断回忆暴风雨打击身体时的恐惧、小狗贪嘴的舌头和毛绒绒的爪，以及洪水的力量。

一切的困境，培养了我求生的技巧。其实，我已经具备了很多应变能力，应当晓得如何顺从生命的过程才对。不过，真的如此吗？

河流之母的看法完全正确，体验生命没有所谓错误的途径。那么，我的心选择了哪一条？

我可否待在熟知的安乐小窝内，避免暴风雨、狗儿和洪水的侵袭？现在，我才明白自己甚至还未与生命搏斗过。倘若先前勇于面对洪水侵袭的经历，下一次我就知道如何因应，而不再只是目瞪口呆、哑口无言。即使内心惊惶不安，我还是信任自己和生命的历程。

犹如河流往下流的速度，我的思虑也变换得很快。我的心脏怦怦跳，但不再是因为恐惧，而是释然之后的愉悦。我的心，正与我交谈。

「生命是一道道选择题。不论何时，我都能够选择让身体四分五裂，再度成为空气的一分子。当然，如果现在这么做，我将永远不晓得瀑布的另一端为何，或者河流转弯处的四周有些什么。」

<<情绪这玩意儿>>

」我如此总结，「这么做只是自我欺瞒，而不能活得更加有生气。

」刹那间，我对生命更有热忱，精神也备感满足。

可以说，我的生命层次变得比往常高。

「我还想要更多！

」我对河流之母如此吼叫，那时她正在乱流处发出可怕的声音。

「既然我已经体会过较高层次的愉悦，就不可能放弃往后的任何点滴。

只窝在小水池内，或者任凭洪水侵袭、携带，这些全都无法满足我的欲求。

」当我做了如此的决定，刚好来到峭壁的边缘。

于是，在深呼吸后，我鼓足勇气面对即将来临的新生命。

速度越来越快，我被湍急的河水迅速往下带。

尽管这是我体验过最快的速度，但却不至于眼花撩乱。

在急流中，我欢笑、歌唱和游玩。

在看见自己快掉落另一处的峭壁时，我奋力向上跳，心中混合了恐惧和兴奋的情绪。

我下定决心要体验生命，再也不过度保护自己。

我正顺着瀑布，一个个由上而下越过岩石。

沿路上，我听见其他小水滴的声音。

它们有的苦痛、嘶声呐喊，有的极为兴奋呼叫，但大多数却哑口无言和无动于衷。

后者，正期待可以在悬崖底端重新过活，检视生命带来的礼物。

在掉落悬崖当中，我一会儿犹如车轮般打滚，一会儿在空中翻筋斗。

转变，使我获致新的力量，进而产生愉悦，感染身体的每一分子。

有时，我会潜入溅起的瀑布内，再跳跃到半空中。

偶尔，阳光和水气凝结的薄雾相结合，产生令我傻眼的美丽彩虹。

彩虹，使得我更有勇气面对生命的转变。

一切如此狂放，我不禁尖叫宣称新的自我为何，「自由！

我多么活蹦乱跳！

」身体的每一分子，正为新获得的力量庆贺。

我再也不会被河流或瀑布恣意牵着走，当然更不可能面对由峭壁往下掉落的风险。

如今，我积极参与生命的过程。

新的力量，乃源自我成为瀑布。

不久后，我也将成为下游河流的一分子。

「想想看，」我笑着说，「过去我有过最疯狂的经历，是成为肮脏的小池水。

那时，不但得躲避暴风雨，还要预防小狗的袭击呢！

」第一章责备、批评和自我肯定 当闹钟在清晨七点响起时，我睁开双眼起床了，并且聆听收音机

里整点的新闻广播：「今天的实时新闻：关于商店抢劫的最新连线报导。

日前确定三名蒙面歹徒，在地下铁附近总共抢劫了八家商店。

「今天早上大约五点四十六分的时候，一艘即将靠岸的船只在港口外海漏油。

污染的海面超过十六哩宽。

「昨天下午，有一名歹徒在州政府挟持五十七名工人当人质，直到今天早上六点十二分歹徒被掳获后，才正式告一段落。

「今天天气晴朗，同时也相当炎热！

明天开始会有雷阵雨。

稍待，我们会有更详实的报导。

」拒绝拥有自己的力量 自文明以来就存有的虐待、暴力、犯罪和污染问题，如今更加明显，以致有越来越多人寻求谘商辅导，或加入一些成长团体。

比起以往，有更多的人想深入理解生存的意义。

于是，他们在寻求「生命意义」的同时，也希望能够多理解和处理有关个人的问题。

甚至，那些已经在个人或事业上获得成功的人，也会期望能够拥有更多的快乐和满足。

<<情绪这玩意儿>>

.....

<<情绪这玩意儿>>

编辑推荐

《情绪这玩意儿》台湾知名情绪专家教你——掌控情绪，改变命运。
为什么有人工作上辛苦付出，却总也得不到领导赏识？
为什么有人离成功只有一步之遥，却是自己将它一手推开？
这都是情绪惹的祸。

<<情绪这玩意儿>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>