

但 不要 往 心裡 去

你 可 以 有 情 緒 ，

솔직하게, 상처 주지 않게
섬숙하게 나를 표현하는
감정 능력 만들기



讓你不隱忍、懂釋懷，

突破關係困境的十四種情感練習

情緒化跟個性無關，

背後多半躲藏著一顆受傷的心。

有感
推薦

人氣作家 螺螄拜恩 | 王莉莉《祕密》系列譯者、《啟動夢想吸引力》作者

「我們家的睡前故事」小妹媽媽 | 蘇益賢 臨床心理師 (依姓名筆畫順序排列)

全美暎 전미경 —— 著 胡椒筒 —— 譯

你可以有情緒 但不要 往心裡去

讓你不隱忍、懂釋懷，突破關係困境的十四種情感練習

全美暎 전미경 著 胡椒筒 譯



序

為了心靈、思考和行動和諧的人生

我們來到這個世界，最先建立的人際關係就是與父母的關係。遠古時代，孩子會從父母身上學會打獵、生火、分辨可食用的果實、辨別有毒的蘑菇等，生存所需的方法。現在的我們，也會從父母身上學到各種人生道理和生活方式。包括我自己，也是如此。

關於父親的智慧，讓我想起剛成為醫師的時候，父親拜託我醫治一位酒精中毒的患者。他是全社區裡最令人傷腦筋的人，才一住院就把醫院搞得雞犬不寧。不僅拒絕服藥，還在病房裡抽菸，做出很多違反醫院規定的行為，甚至還差使智能低下的患者幫他跑腿、做事。整個醫院的人都被這個人搞得疲憊不

堪，最後他只住一個月就出院了。

全家人相聚的某週末，父親接到一通電話，講沒幾句他便一臉嚴肅地說：「你現在就過來見我。我看你父母可憐，才把你送到我女兒工作的醫院接受治療，希望你能改頭換面、重新做人。你有什麼好委屈的啊？要是覺得委屈，就過來當面把話講清楚。」偶爾會有被強制送進醫院的患者威脅和恐嚇醫生，所以我很擔心那個人也會威脅父親。但無論遇到什麼情況，父親始終都是堂堂正正、毅然決然的態度。

今年父親做了健康檢查，在做胃內視鏡的時候，醫生建議再去大醫院做更精密的檢查，後來得知是胃癌，而且已經很嚴重了，必須立刻做手術。聽到醫生說擴散的範圍不大，全家人便有了希望，但誰知早上八點半開始的手術進行到下午四點。晴天霹靂的是，癌細胞已經轉移到淋巴結和腹膜，所以手術時間才拖了這麼久。

不知道還要接受幾次化療，父親處在無法預知餘生的情況，但他卻很淡然

地接受了這一切，甚至還開玩笑地說：「我已經活這麼久了，沒想到晚年還要剖腹活受罪。早知道這麼痛，我就不做手術了。」父親還對母親千叮嚀萬交代地說：「我會盡快接受治療然後就回家，妳一定要聽孩子們的話。」十幾年前，母親腦出血造成下半身不遂，而且智能也下降，整個人變得很固執。之前都是父親一個人在照顧母親，現在換成我們了。

父親說，看到孩子們都能自食其力，他死而無憾了，但想到留下母親一個人很可憐，所以決定接受一次化療。現在，父親正努力與病魔搏鬥，即使在這種情況下，他仍持續教母親一些力所能及的瑣事。面對這樣的父親，我不禁產生了疑問：一輩子經歷那麼多波折和坎坷的父親，是如何調整自己的心態？如何控制自己的不安與憤怒？如何把積極、正向的情緒帶給周圍、感染大家的呢？

雖然父親在社會上無名無利，但他總是教育我們，生而為人，每個人都有重要的價值。無論在任何情況下，父親都能身體力行幫助他人，他的這種能力讓我產生了好奇心。為什麼父親的情緒從來不被他人動搖呢？為什麼他可以幸

福地做每一件事呢？為什麼他那麼喜歡照顧周圍的人呢？為什麼他可以如此坦然地面對死亡呢？在寫這本書的過程中，我一直在思考這些問題。

這是一本關於情緒的書。我認為人類只能從心靈、思考和行動和諧的人生中獲得幸福。這三種條件，心靈的情緒會最先暴露出來，不安、憤怒、愉快和幸福都是我們最先產生的思考。隨之而來的思考，則是為了找出這些情緒的理由，自己對什麼不信任、想法被否定了，受到尊重，愛上了某人……我們會去思考這些理由。結論即行動，相同的情緒和想法，會因為採取不同的行動而帶來不同的結果，當場離席或直接表示抗議，擁抱表示感謝。情緒、思考、行動必須結合在一起，我們必須欣然地接受這樣的過程，這才是和諧的人生。

在這三個過程中，作為觸發點的情緒是最重要的。這就好比穿衣服，扣對了第一個鈕扣，才能穿好衣服。只有不誤會別人、不被動搖，才能正視自己。我們每天會經歷無數次的情緒波動，即使什麼也不做也會受到周遭的影響；大浪能打破生活節奏，小浪也可摧毀我們的自尊。人類是感性的動物，

非理性的動物，只有承認這一點的人，才能擁有心靈、思考和行動和諧的人生。總而言之，這本書可以當作是我們掌握生活、活出自我的對應法。

親眼見證了父親的一生，我思考著如何在生活中獲得平和。神學家雷茵霍爾德·尼布爾（Reinhold Niebuhr）的〈寧靜禱文〉這樣寫道：

主啊！請賜我雅量，去接受我無法改變的事；賜我勇氣，去改變我所能改變的事；並賜我智慧，去分辨這兩者的不同。

我從父親身上學到的就是這樣的智慧。希望我可以將父親教導我堅定、創造幸福和快樂人生的力量，融入這本書中。

全美暎

二〇二〇年秋

02

我的心之所以痛，
是因為我的想法
和別人不同？



我們會因為與對方的想法不同而受傷。

就算彼此的想法不同，如果沒有因此而衍生負向情緒，
也不會產生問題。

如果想哭泣，

那就像孩子一樣哭吧。

別忘了你是自由的存在，

表露情感不是一件羞恥的事情。

—— 保羅·科爾賀 (Paulo Coelho)

三個好朋友總是形影不離，但有一天，其中兩個人騎腳踏車出去玩，剩下的「我」知道這件事之後，給其中一人打了電話：

「你們出門去玩了？」

「嗯。」

接電話的朋友直接回答。不知為何我的心情很糟糕，於是又問：

「就你們倆？怎麼沒找我？」



「嗯，我們就剛好一起出去了。」

聽到朋友沒有理由的回答，我掛了電話。那天，如果他回答忘記找我、或是兩個人單獨有事要聊的話，也許我就不會覺得自己被排擠了。期待朋友說出「妳傷心了？對不起，我沒想那麼多啦」的我，也很可笑，只因這點小事鬧情緒的話，也會很奇怪。但當作什麼事也沒發生，又覺得自己很像傻瓜。

「我以為和那兩個朋友的關係很好，難道他們不是嗎？如果是朋友，就不應該讓我傷心吧？做錯事的人是他們，為什麼我要傷心呢？」

值得為這種事情傷心嗎？

我們在生活中經常會遇到類似的狀況，不僅是朋友，還會與家人、同事或同好會的人，發生這種微妙的狀況。

舉一個例子。在公司，組長分配了某項工作，我覺得應該採用A方案，但

組長覺得應該選擇 B 方案。我問組長，是不是應該採用 A 方案時，組長想了一下，沒有做任何說明直接說：「用 B 方案。」組長與我的意見可能不同，但我卻莫名覺得被無視了，隨即產生了負向情緒。到底問題出在哪裡呢？

前面舉的兩個例子，都是因為對方的想法和行動讓我覺得受傷，這裡的核心重點是我感受到了負向情緒。這個過程可以分為兩個階段。

第一階段：朋友做了某種行動。

第二階段：我心裡很不是滋味。

日常生活中，我們不會區分這兩個階段，它就像硬幣的正反面。但也有人能夠區分，即使經歷了第一階段，也不會過渡到第二階段。朋友做了某行動，但我沒有受傷，也沒有因為這件事生氣，所以這件事不會成為問題。

之所以把這件事分成兩個階段，是為了明確告訴大家，這個問題的核心並



不在朋友做錯了什麼，而在我產生的負向情緒上。如此一來，可以方便我們分析負向情緒。例如，「心裡不是滋味」的背後，也可能隱藏著這樣的想法：

他們丟下我去騎腳踏車↓在朋友眼中，我似乎不是一個重要的人（平時好像也只有我和他們話不投機）↓我一點也不優秀（我總是和朋友相處不好）↓這種感覺讓我心裡很不是滋味。

如果能夠區分行動與情緒再來思考問題的話，就可以具體感受到自己受到了什麼傷害、原本擁有什麼需求，以及自己真正的心情。

負向情緒源自於「傷口」。我們在生活中會受到無數次的傷害，經歷重大事件時會留下心理陰影（創傷，trauma），遇到小事也會受傷（wound）。所謂的傷口，可以定義為對自己（self）進行負向解釋時產生的情感。這是損壞自我價值（self-worth），最終損傷自尊（self-esteem）的行為。

有時即使自己不是當事人也會受傷。父母離婚、或目睹研究所教授詐取助

教薪水之類的事，也會受傷；對他人和世界的信任破滅時，也會出現傷口。

重點是，傷口與我的需求受挫有著很大的關聯。即使間接受傷，其中也隱藏著自己的需求。父母離婚或教授的不道德行為不會直接影響到我的利害得失，但希望生活在恩愛父母膝下或向優秀的教授學習，卻是我的直接需求。

也就是說，我因為兩個朋友騎腳踏車出去玩而受傷這件事，其實意味著我很想得到朋友的愛與認可。這種需求促使我平時對朋友好、請他們吃飯、分享有趣的事，從中獲得幸福感。但發生這件事以後，我失去了獲得幸福感的機會。如果我可以從其他關係獲得滿足會怎樣呢？可能我就不會這麼傷心了。

傷口會告訴我們想要什麼

問題在於每個人滿足需求的基準不同，那兩個朋友認為的「親密程度」可能和我想的不一樣。為什麼同樣的朋友，基準會不同呢？因為就算再親密，但



我們畢竟還是人，每個人的價值觀和生活方式都不一樣。

我們稱之為世界觀。每個人的世界觀都不同，而且一個人的世界觀也會隨著年齡而發生變化。我們的世界觀在生活中會不斷修改，當與他人的世界觀不同時，也會進行統合。

這件事發生在我念大一的時候。放寒假，我給同屆三十名同學寄了聖誕卡片，那是我整整花了兩天，親手製作的卡片。當時，在我二十歲的世界觀裡，存在著同校同屆，所以大家應該成為好朋友的價值觀，也希望收到卡片的三十名同學都喜歡我的欲求和幻想。但如果是現在四十多歲的我，應該不會做這種事，因為我的想法改變了——只因為同屆，怎麼可能就都成為好朋友。

那麼世界觀是如何體現的呢？

第一，可以非常直觀地知道。我們看電視新聞時，會立即作出反應。與他人討論某件事時，明明可以換一種角度思考問題，但往往連一秒鐘都不到，就

立刻作出反應：「那個人不好」、「那個人做的不對」。

第二，很多時候是義務的情況。像是：「老師應該這麼做吧？」、「如果他愛我，應該這麼做吧？」以「～應該」(should, must)表現出來。像這樣，以自己的世界觀作為標準做出判斷和感受，是非常快速且理所當然的，所以當我們遇到不同的世界觀並發生衝突時，才會認為是對方的錯。在這個過程中，我們會受傷，進而產生負向情緒。

我們受傷時，會先怪對方，然後表達憤怒或遺憾，但最終這種負向情緒都會回到自己身上，產生自我厭惡、自我貶低和負罪感等。我們會覺得，「如果是乖女兒或乖兒子的話，爸媽就不會離婚了。」、「如果我是一個有趣的人，那兩個朋友就不會丟下我出去玩了。」

因為擔心再次受傷而處在過度警戒的狀態，由於不安一直啟動警示燈，還會為了保護自己而迴避問題。為了不遇到朋友，選擇一條平時不會走的路線，或是把自己關在家裡。分手後，不再去經常去的咖啡店也可視為一種迴避。



另一種情況是，反覆回想讓自己受傷的事情。不斷地回想讓自己受傷的言語、行動和事件。這稱為反芻思考（rumination）。例如，會一直去想，「現在想來，當時組長分派工作的表情太可怕了。」

如果把能量消耗在這種事情上，那麼遇到真正需要能量的時候，就會無力面對：毫無體力和精力跟其他朋友一起去看電影，或是下班以後做一些休閒活動。嚴重的話，還會產生無力感。我意外發現，那些被無力感困擾的患者，他們的思緒都很複雜，因為他們一直反覆回想負向情緒。這樣的人沒力氣做運動，也無法與他人見面聊天，甚至連書也看不進去。這樣下去，便很難維持正常的生活。倍感無力並不是沒有理由的，因為情感能量都消耗在負向情緒上。

讓世界觀相互溝通

那麼我們如何擺脫這種傷口呢？下次再遇到同樣的狀況時，就會不那麼難

過了嗎？其實我們心裡已經有答案了，那就是修正自己的世界觀，我們必須承認自己與他人的世界觀共存的可能性。但這種共存並非將自己的世界觀調整得和其他人一樣，而是尋找出溝通的方法。

為什麼婆婆和兒媳會吵架呢？因為兩個人的世界觀完全不同。婆婆認為兒媳理應幫忙準備家裡祭祀的食物，她覺得供奉祖先是子孫應盡的本分，而且也覺得家務活，比起讓兒子來做，交給兒媳更為合適。但現在的年輕人想法改變了，在他們眼中工作比祭祀更加重要，而且認為只讓兒媳來準備祭祀是不公平的。準備祭祀的食物應該交給不上班、待在家裡的婆婆，而且兒子也應該參與。像這樣，當彼此的世界觀不同時，要如何整合呢？

首先，必須講出自己的想法，好好告訴對方「我的想法是這樣的」。告訴婆婆，「因為公司有事，今年的祭祀沒辦法參加了。」接下來，只要按照說的付出行動就可以了。既然不能參加，那就不參加。重點是，過程中要能區分情感。我沒有理由覺得對不起婆婆，也沒有理由討厭婆婆。話已出口，也採取行



動，如果還討厭對方，不僅負向情緒會傳達給對方，也會讓自己受傷。

最糟糕的情況是，什麼也不跟婆婆講，一臉悶悶不樂地參加祭祀，回到家還把脾氣發洩在丈夫身上。關於祭祀文化的世界觀差異，最終演變成了討厭對方，以及抱怨周圍的人。

如果誠懇說明自己的世界觀並且付出行動，對方也會接受。婆婆會覺得，「兒媳是一個重視工作的人。她不是討厭我，而是覺得工作最重要。」

我們之所以會受傷，是因為原本的世界觀被打破了。但也有世界觀過度硬化、無論如何也不會被打破的人，這樣的人我們稱之為「老頑固」。就算子女再怎麼討厭，下屬再怎麼提出要求，他們絕對不會改變自己的想法。這樣的人會受傷嗎？他們會受傷，但比起受傷，他們更執著於改變別人。不過話說回來，最重要的還是修正自己的世界觀。

雖然來找心理醫師諮商的人都說自己的內心出現了問題，但仔細觀察的

話，便不難發現很多人講的都不是「自己的事」，而是「別人的事」。他們講述憂鬱、生氣、憤懣、睡不著覺的原因，都是別人的事。

這樣的問題大部分都與負向情緒有關。講得極端一些，就算有人再怎麼折磨我，如果我沒有負向情緒的話，就不會有任何問題。不會因為爭論、品味和想法不同，而感受到壓力。

有人可以與任何人進行交流，並不是因為他的思想有多偉大，或很懂講話的技巧，這樣的人多半屬於情感能力好的人。他們可以迅速區分想法與情感，不會因為想法不同，就向對方表達負向情緒。這樣的人習慣以此為基礎與他人進行交流，他們也非常瞭解自己的需求。「我現在想和朋友出去玩」、「我想得到主管的認可」。他們能夠掌握自己的需求，並且勇於坦承：「我也想和你們一起出去玩，下次記得找我」、「為了下次做出更好的判斷，我想知道不選A，而是選B的原因。」

若想培養情感能力，首先要練習快速區分情境與情緒。這樣一來，就可以



立刻降低沸騰的情緒，適度地表達自己的不滿。接下來，誠實地面對隱藏在「以自我為中心」背後的需求，把能量用在尋找滿足需求的方法上，而不是滋養負向情緒。雖然沒能跟那兩個朋友去騎腳踏車，但我可以找其他朋友去看電影；也可以去書店看一看提升工作能力的書籍。

儘管做出努力，情況也有可能變得更糟。後來得知朋友真的排擠我，或者主管是真的討厭我，然後再次受到傷害。但這麼做至少可以停止自我貶低，不再認為「自己是一個有問題的人」，也會停止反芻思考，不再浪費能量。

一般情況下，因為對方理解了我的世界觀，事情都會朝著好的方向發展。「原來你希望跟大家一起出去玩啊」、「這個組員希望與我的意見達成一致啊」。像這樣，彼此的行動也會因此發生微妙的變化。情感能力是客觀的看待自己和他人的情感，進而擁有改變自己和對方行動的力量。

12.

善於轉換情緒的秘訣



生活中，有時我們會需要像演員一樣演戲。

但是，這樣做會不會覺得有點虛偽、一點也不像自己呢？

為什麼我們連心情也要演呢？

你有改變想法的權利。

——曼紐爾·史密斯 (Manuel Smith)

理查·拉薩魯斯 (Richard Lazarus) 是一位以研究壓力而聞名的美國心理學家。拉薩魯斯指出，當人們感受到壓力時，會採取以下兩種應對方法。

1. 聚焦問題：嘗試改變問題和狀況。
2. 聚焦情緒：為減少痛苦的情緒而採取行動。

我注意到的是第二種應對方法。第一種嘗試改變問題和狀況，是非常難的一件事。弟弟總是來煩我，但我不能把他丟出家門，也不可能立刻改變他的行動。所以比起從問題和狀況出發，緩解情緒才是更聰明的方法。「他還小，不



懂事。我連奧客都能忍，還忍受不了他嗎？」又或者是在轉換想法，「弟弟這麼做是想我陪他玩。」

聚焦情緒的應對方法，是指為了調節因自身所處的狀況或問題產生的情緒反應，而採取的行動，包括：迴避、轉移注意力、正向思考和認知重新評估等。

拉薩魯斯認為，即使是相同的壓力因素，也會因人而異，分為負向壓力和正向壓力。其中，正向壓力可以提高生產力和創意。例如，期末考近在眼前，學生感到焦慮不安，但即便如此，也不能放棄考試，利用適當的焦慮與不安，可以促使自己更加努力備考。如果把來自考試的壓力轉化為正向壓力的話，便會賦予自己「努力備考」的動力，從中獲得更好的學習效果。像這樣，在日常生活中，利用適當的壓力是一個很好的方法。消除壓力不是消除壓力本身，而是調節負向情緒的強度，使其發揮正向的作用。



我覺得利用「工具式情緒」（instrumental emotion）來處理情感問題，是一個很聰明的方法。工具式情緒是情緒聚焦療法（Emotionally Focused Therapy）的代表人物萊斯·格林伯格，所提出的概念。

利用製造出來的情緒

所謂「工具式情緒」，是指為了達到目標而故意製造出來的情緒，主要使用於社會關係和人際關係。例如，寫報告發生筆誤的員工為了解決事態，向主管表達最大限度的歉意、尷尬和難為情。與意見相佐的人爭吵，有的人為了占據優勢，會表現得非常憤怒。像這樣，為了對他人行使影響力，帶有目的的表達情緒，就是工具式情緒。

用「演繹心情」來解釋的話，應該更容易理解，也可以把工具式情緒，稱為「情緒的面具」。心理學家卡爾·榮格（Carl Jung）提出的「人格面具」概

念是指，為了在不同的社交場合展現不同的形象、扮演不同的社會角色，我們會穿戴上不同的「自我」。就像我們會配戴不同的人格面具，扮演社會上不同的角色一樣，情緒也是如此。為了解決某種情況，利用「製造的情緒」更可以處理好人際關係。以下幾種情況，我們會利用到工具式情緒：

「部長是在胡言亂語什麼？他講這些話是在刺激我吧？好氣喔。但如果我表現不滿、生氣的話，只會惹部長生氣，結果更糟糕。我還是接受現實，給出正向反應好了。」

「昨晚回家晚了，媽媽非常生氣。我得拿出抱歉、反省的態度。」

「期中考考砸了。我得問一下教授是否能用讀書報告取代期中考。首先，我必須盡可能地讓教授知道我沒考好的困境。」

工具式情緒的功能，如下：

第一，阻止負向的結果，培養自我效能，對自己的行動滿意：「媽媽不生氣了。我做得很好，她氣消了。」

第二，給他人帶來正向的影響，有利於建立社會關係。如果能聽到教授說：「好吧，既然你認知到了自己的失誤，那我相信你下次可以避免，做得更好。」可以把這次的事當作下次能夠獲得稱讚的契機。

第三，為了目標，培養適當的調節情緒的能力。有助於產生自信心，「以後就算部長再說什麼，我也不會生氣了」。

特別是情緒勞動者，更需要利用工具式情緒。適當的利用工具式情緒，有助於我們扮演好社會的角色。但我們有時也會利用工具式情緒來支配和剝削他人。例如，不想跟戀人分手，會過度自我貶低或表現得過度絕望，以此來刺激對方的罪惡感，這麼做是為了不讓對方離開自己。

像這樣，工具性情緒也存在正反面。因此，過度使用的話，也會對人際



關係帶來副作用。我們將習慣性使用工具式情緒的人，稱為「虛偽的人」。這種人缺乏真實感、不願打開自己的世界，所以很難與他人建立有意義的關係。我們很容易便能看出「那個人好虛偽」、「他看起來就像在演戲」。

但是，善於使用工具式情緒的人真的很自私嗎？與其說自私，不如說他們更尊重別人。

最佳的效果是真實

我們也有可能產生這樣的想法：「如果對方透過工具式情緒來利用我怎麼辦？」當然，我們的確會被對方欺騙。但情感是出自本能、很直觀的。在我們學會講話以前，都是靠情感來交流。即使是不會講話的孩子，透過周圍的氣氛，也可以感受到對方是否存在善意，所以隨著年齡的增長和經驗的累積，我們可以很快地察覺出對方的情感是真還是假。

相反的，如果自己過度使用工具性情緒會怎樣呢？會產生負向的感受，自尊感也會隨之降低，還會產生疑問：「我有必要為了在意別人的眼色而演戲嗎？」這也是我們在前文提到的，情緒勞動者遇到的問題。

「真實性」(authenticity)是能讓人變得正向的品德之一。真實性，是指不虛偽、不偽善，如實地表達自己，並且能夠對自己的情緒和行動負責的態度。

發現報告書中的錯誤時，比起強迫自己道歉，若能先端正態度，「啊，我在寫報告方面還存在這樣的不足，就算沒有人指出這些問題，我也應該改善。」這樣一來，就算不利用工具性情緒，也可以好好的把自己的情感傳達給他人了。

我們也會看到過於誠實的人，有些事明明說點無傷大雅的謊言就可以息事寧人，但他們還是會堂堂正正地承認自己的錯誤。對這樣的人而言，真實性並不是狹義的「不說謊」，而是意味著反思自己，並接受這樣反思的自己。因為



他們覺得這是「做自己」，所以應該誠實。在人際關係中，這種真實性會成為獲得信賴的基礎。

即使遇到像是憤怒等的負向狀況，真實性也會有所幫助。對方講的話讓我產生了不悅之情，但我們都不敢表達出這種負向的情緒，所以裝作無所謂或是歪曲情緒，最終只會帶來令彼此不舒服的結果。相反的，有的人即使表達不悅之情，也不會讓對方不舒服。仔細觀察這樣的人會發現，他們在面對自己的情感時都非常誠實、坦率。能夠坦然面對自己的情感的人，會在引發負向情緒的原因消失以後，立刻驅散負向的情緒。

大家的周圍是否也有這樣的朋友呢？當別人胡亂開玩笑的時候，他會說：「喂！不要說那種話！」講出這句話的時候，他明明很生氣，但當對方住口以後，他的憤怒就立刻消失了，這真是驚人的調節情緒的能力。相反的，該講的話不講出口，就只會累積負向的情緒一直耿耿於懷。比起這樣，誠實的言語和行動，反而更能讓對方感到舒服。

最終，當我們想要擺脫對自己不利的狀況、不愉快的關係和痛苦的傷口時，最佳且最有效的方法就是「真實」。在真實的基礎上，再加上適當的使用工具式情緒。

雖然立場不同，但可以理解

真實的人有著很強的共感能力。共感能力可以分為對自己和對他人，觀察自己的內心、感受心情、找出並滿足自己的需求，可以視為對自己的共感。相反的，共感也有強調要對他人感同身受的立場，對於弱者產生憐憫之情，注重理解自己與他人的不同。

透過觀察可以發現，很多觀點只偏向了一邊。有的書指出，他人終究無法理解自己，所以最好保持距離；有的書則強調，理解他人就是「對他人產生共感」。但對自己和對他人的共感就像硬幣的正反兩面，缺少一面都無法培養共



感能力。

兩種立場都存在著問題。首先，重視對自己的共感就等於是強調「我是正確的」，也就是說，「我的情感很重要」我是正確的「他人是錯誤的。」但事實並不是這樣的，承認「錯的是我，失誤的是我」，也是對自己共感的一部分。

對他人共感強調的是「對自己不會造成威脅的他人」，即對比自己能力低、不會對自己造成威脅的人，產生共感的能力；又或者是只選擇與自己同質性的、自己喜歡的人。看到自己討厭的人犯錯我們可以馬上指出問題，但看到自己喜歡的人犯錯，就會努力去理解他犯錯的原因。

與好感度無關，接受自己與他人的差異才是真正的對他人產生共感。真正對他人共感，不是以「好吧，我理解你」的態度，而是「雖然我與你的立場不同，但我可以理解你為什麼有那種情緒」的態度。

像這樣能夠好好的連結對自己和對他人共感的人，也能好好的使用工具式

情緒，進而建立更正向的人際關係。如果非要問，兩者之中哪一邊應該放在首位的話，那自然是對自己的共感了。因為只有懂得對自己共感的人，才能以此為基礎，對他人產生共感。

停止模擬想像，敞開心扉去體驗吧

「跟人見面的時候，我會先推演要說什麼，在腦海裡進行十次左右的模擬想像。來見您以前，我也是這麼做；做好準備後，在見面的時候按下播放鍵。我覺得這樣提早做準備是我的優點，但當被問到『你此時的感受』時，我就啞口無言了，甚至事後也搞不清楚當時是什麼感受。」

來找我傾訴煩惱的諮商者正在接受心理諮商的教育課程，她覺得自己的共感能力很低，所以我問他：「那你不做準備、不使用『濾鏡』，見過什麼人



嗎？」他的回答是沒有。

這樣的人做心理諮商會怎樣呢？雖然他的頭腦很想理解諮商者，但心裡卻做不到。即使不是從事心理諮商的工作，在生活中，我們也會遇到很多需要讀懂他人情感的事。要想讀懂他人的情感，首先要具備能對自己共感的能力。具備很高的自我共感能力、且體驗過豐富情感的人，才能看得出他人身上的各種情感。

能力弱的人才會像這位諮商者一樣反覆「模擬想像」。例如，部長找我，感覺他是要分配一份我很不想做的工作給我，於是我開始在腦海裡模擬想像，「他這樣講，我就那樣回答；他那樣問，我就這樣回應。」但這樣的模擬想像，對方也會做。雖然是上司見下屬，但誰都會緊張，所以都會提早準備，「如果下屬這麼說，那我就這麼講。」

這種行為也與情感能力有關。情感能力強的人不會草率地做出預測。與人接觸時，如果提早做預測，很有可能不會實現真正的共感和溝通。像是這樣：

「我就知道你這麼說，所以我有備而來！」

我們應該誠實地應對狀況，以現在（now）、當下（here）的情感與對方溝通。「啊，原來你是這麼想的呀。但為什麼會這麼想呢？」像這樣，透過反問與對方交流情感，才有可能減低對方的負向情緒。

情感能力強的人秉持著這種態度：「我不做預測，但我會努力發現和接受無法預測的事情。」與這樣的人接觸時，會讓我們感受到自己的情緒也變得平靜了。如果這種態度是與生俱來的，當然最好不過，但後天也可以培養出來，好的情感和態度可以透過不斷地模仿和練習獲得，同時也要提早、大膽的放棄負向的預測。

很多關於人際關係的建議都會說：「這種情況，要這樣應對。」但在生活中不難發現，這些建議絲毫沒有用處。人生往往不如預期，很多事情雖然可以提早做準備，但唯有「思考可能性」的準備才具有效果。當我們只想得出「一種正確答案」，就會受限於既不能對自己、也無法對他人產生共感，更無法敞



開心扉與他人進行情感上的交流。

如果一定要模擬想像的話，那麼請嘗試「接受式的模擬想像」。與其想像「那個人一定會生氣，我該怎麼防禦呢？」不如想像，「他一定會生氣。那我就先聽聽他怎麼說。他一定有生氣的原因，說不定能找到解決問題的辦法。」因為接受式的態度，能讓彼此朝著積極的目標前進。

同樣的，使用工具式情緒也是如此，比起負向情緒，更要使用正向情緒。與其想著，「朋友生氣了，我要發更大的火堵住他的嘴。」不如換一種方式，「朋友生氣了，但我們是朋友，要讓他信賴我。」這樣才能讓情況好轉。

後續，請至博客來購買《你可以有情緒，但不要往心裡去》
<https://www.books.com.tw/products/0010944355?sloc=main>