Unglued

MAKING WISE CHOICES
IN
THE MIDST
OF RAW EMOTIONS

与情绪和解

（美）莉莎·特克斯特（Lysa TerKeurst）☆著
蔡世伟☆译

发现情绪信号，对照情绪类型，提高情商和自控力

美国亚马逊五星好书，原版畅销600,000册

献给常常被情绪左右，要么跟自己较劲、要么发泄完情绪就后悔的所有人

集结大家应对抓狂、压抑、失控、焦虑的经验，换取全新的东西

新的观点、新的方法、新的我、新的你

一起开启这不完美的进步，将会是十分美好的事

北京时代华文书局

版权信息

COPYRIGHT

书名：与情绪和解

作者：【美】莉莎·特克斯特

出版社：北京时代华文书局

出版时间：2018年6月

ISBN：9787569923223

本书由北京时代华文书局有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

我承认，在微笑的照片之间，

生命并不全然美好。

我爱我的那些朋友，

因为他们勇于承认那些混乱的事情。

我将这些文字献给你，

让我们一起踏上不完美的进步之旅。

读者心情分享

本书的每一段都让我有恍然大悟的感觉。我在每一个令我产生共鸣的段落用荧光笔标示，现在整本书缤纷得像是圣诞树。

——崔西·C

我有五个年纪不大的小孩，这也代表总会有某个小孩需要我关注，而且整个家总是鸡犬不宁。我一向不会大吼，但我知道自己一直处于抓狂的情况中。这本书帮助我了解到压抑可能会造成的伤害。

——吉儿·B

我在一个男性居多的职场工作了三十年，在生涯中经历了许多歧视。读完这本书之后，我直接去找公司的总裁摊牌，讨论他在其他男性面前对我说的一些话语。我很冷静，不带任何爆发或压抑的反应，睿智且自信地选择我的用字遣词。我用灵魂的健全处理自己的原始情绪。

——凯丽·W

身为“建造藩篱的压抑者”，我完全认栽。我原本不知道自

己正在那样做，甚至连为何那样做的原因都不明白。这本书帮我厘清了我的许多想法。我相信这本书会帮助我学会如何诚实而慈爱地把感觉说出口，而不是把感觉压抑在心里。

——布菲·**Y**

我五十多岁了，膝下没有儿女。我很讶异于莉莎在家庭处境、人际关系与个人反应上，竟能让所有结婚或不婚的女性都产生共鸣。我在这本书的很多页里看见自己。

——劳拉·**S**

这本书让我思考自己应该如何对事情作出反应，也让我知道，我不但拥有选择的机会，也拥有清楚而精确的行动步骤。

——米歇尔·**C**

我不得不坐下来，理清究竟是什么东西激发我的反应，这件事并不好玩，但是很有启发性。我觉得自己现在可以开始成为一个更自制、与自己更有联结的女人。

——莎侬·**B**

邀请：

体验不完美的进步

Chapter ONE

第1章

情绪不是坏事。但你可以试试看在凌晨两点零八分跟我的脑袋这么说，当我理当要睡得香甜，而不是在心里头痛殴自己的时候。

为什么我会为了一条浴巾烦成这样？浴巾啊，我的老天，只是一条浴巾！

主浴室是我们家里最受欢迎的浴室。虽然我的三个女儿在楼上共享一个小浴室，她们显然更爱楼下这个比较宽敞的浴室。因此，我们的浴巾时不时就会被盗走。有很多次，我从浴缸里出来，伸手要拿前一天挂在架子上刚洗好的浴巾时，却发现那里空无一物，结果沦落到用小小的手巾来擦拭身体（你能了解那种痛苦吗？）。我总是一边使用着手巾，一边咕哝着："我要禁止女孩们进到我们的浴室。"然后，想当然耳，我没有做任何事情来改善这个情况，于是同样的场景一而再、再而三地发生。

在我的丈夫亚特被扯进来之前，我就一直在处理这个浴巾的状况，或者说，缺乏浴巾的状况。在此之前，不知道为何，他总能幸免于使用手巾的窘境。但这一天情况不同了。当他发现原本该有浴巾的地方只有空气时，他的感觉并非幸福洋溢。

因为我刚好在附近，他便拜托我去帮他拿一条浴巾。我往楼上前进，深信我一定会看到每一条浴巾都在女儿们的房间里散乱一地。当我

往楼上前进、前进、前进时，我准备好一小段训话。每踏出一步，我就觉得自己的意志更加坚定。然而，当我逐个房间搜寻，却不见任何浴巾的踪影。一条都没有。这怎么可能？然后，摸不着头脑的我走进洗衣间。没有，那里也没有浴巾。到底是怎样？同时，当亚特再度为了浴巾而呼喊，我感觉到自己的脖子因为压力而绷紧。

“够了没啊，我要过去了啦。”我一边回应，一边走向放置海滩巾的壁橱。“你只能用这个。”我说，同时把一条巨大的芭比海滩巾从淋浴间的门板上方丢过去。

“什么？”他问：“这不是狗狗们睡的那条浴巾吗？”

“拜托，这一条是干净的，折好放在壁橱里的，我不会给你一条狗狗们用过的浴巾啦！”这时候我的声音已经高八度了，而且我明显是真的不爽。

“我连要一条干净的浴巾都是奢求吗？”亚特丢了一个问句，但是听在我耳里，那比较像是一个宣言，一个指责，一个对我的指责。

“你为什么每次都这样？！”我大吼：“因为一些单纯的小错就大力抨击我！是我把浴巾藏到没有人知道的地方吗？不是！是我让狗狗们睡在芭比浴巾上吗？不是！而且话说回来，你用的不是狗狗睡的那条，我们有三条芭比浴巾——所以搞清楚了！现在你为了一个浴巾问题就这样小题大作，而每件事情都错不在我！”

接着，我气冲冲上楼去把女儿们训一顿。“永远！永远！永远都不准！你们不能再去用我们浴室里的浴巾，永远、永远、永远不行！听懂了没有！”女儿们只是看着我，目瞪口呆，没有想到我会因为浴巾的事大发雷霆，然后，她们开始滔滔不绝地宣称自己根本没有拿我所说的浴巾。

回到楼下，我抓了皮包，用力把门甩上，当我悻悻然从车道上把车开走准备去参加一场会议时，轮胎发出刺耳的声音。我已经迟到了，而且我也没心情参加那一场会议。那也许是某个关于我们要温柔对待自己家人的会议。我不会知道。那一整天我的脑袋都一团混乱。

然后就到了现在。凌晨两点零八分，我睡不着觉。

我因为自己今天的行为举止而悲伤，我因为缺乏自我控制而失望。我很难过，因为我指控女儿们，结果后来却在儿子的房间里找到那些浴巾。不用想也知道，我愈是重温自己为浴巾所发出的言语攻击，我的大脑就愈是拒绝睡眠。

我必须把这件事想通。我的问题何在？为什么我似乎无法控制自己的反应？我压抑，然后爆发，而我不知道如何掌控这样的事情。要是我真的无法掌控，我肯定会毁坏自己所珍视的关系，然后以坏脾气、羞愧、恐惧与沮丧的丝线在我的生命里编织出永难磨灭的图样。这是我真心想要的吗？我想不想要自己的墓碑上写着“说到好的时候，她人真的很好。但是不好的时候，跟你们保证，躺在地底的这个女人能发出连在地狱里都见不着的恐怖怒火”？

不，这才不是我想要的。完全不是。我不想要自己的人生剧本被写成那样。于是，在凌晨两点零八分，我发誓明天要做得更好。然而事实证明，“更好”是捉摸不定的。面对庸常的烦扰与其他令人不快的现实，我的誓言逐渐被消磨殆尽。泪珠滚下，我因为不断地尝试而精疲力竭。

所以，谁说情绪不是坏事？我觉得我的情绪就是。我感到自己支离破碎。实际上，是已经无法控制了。我在凌晨两点零八分发誓要做得更好，然后在早上八点十四分、下午三点三十七分、晚上九点四十九分，以及这些时刻之间的许多分分秒秒——我知道这是怎么一回事：上一分

钟还慈爱温情，下一分钟就对着自己的孩子大吼大叫，然后因为自己毁灭性的行为而感到负担，同时因为无力阻止自己而感到惭愧。

我也知道这是怎么一回事：我尝到了陷入抓狂状态所带来的苦果，在被别人刺伤之后，想要去伤害那个伤害自己的人。

然后情绪的索求接踵而至。无法缓解的不安感，怀疑是否没有人珍惜自己，感觉疲累、充满压力、被荷尔蒙控制。

说实话，“觉得抓狂”是我唯一真正知道的事，而我开始怀疑那会不会也是我唯一拥有的情绪。

这些想法令我感到挫败，我无法从中逃脱。也许你能有共鸣。如果你能对我的伤痛产生共鸣，那我祈祷你也能对我的希望产生共鸣。

不完美进步的希望

之所以没有作出改变，是因为感觉自己没办法做到完美。我知道自己仍会搞砸，而改变不会马上到来。我们有时候会认为，如果没有立即的进步，真正的改变就不会到来。然而事实并非如此。有一种美好的现实，叫作不完美的进步。了解这种不完美进步的光辉希望的那一天，就是我允许我相信自己真的能有所不同的那一天。

不完美的改变是包裹在仁慈里缓慢前进的步伐……不完美的进步。我的天啊，我需要好多这种东西。所以，我放胆地在日记里这么写：

进步。有进步就好。就算有挫折或是需要重来也没关系。你可以在沙地上画一条线然后重新开始——然后再一次重新开始。只要确保你有把这条线往前方推移就好。往前进。用婴儿般的小步伐也没有关系，但至少要踏出不让自己被困于原地的步伐。然

后改变就会到来，而且是好的改变。

这些诚实的话语让我能够重写自己的故事。这并不代表我把过往一笔勾销，我只是停止将其改写，直接翻到全新的一页。最后，我开始在博客上书写自己的原始情绪（raw emotion）与不完美的改变。在回应里，我看到低语着“我也是”的众多留言。

卡西写道：“对我而言，情绪失控来自于愤怒与恐惧的组合。”柯特妮坦白承认：“我想那有一部分是学来的行为。我父亲就是这个样子。当我感觉情况不受控制的时候，我就会抓狂，因为我的小孩们在尖叫或是打闹或是抱怨或是讨价还价，就是不听我的话。我喜欢静默、沉着、服从与控制。当事情不能‘尽如我意’的时候，我就会觉得很烦，然后抓狂，然后一切就会安静下来。接着，后悔之情油然而生。”

留言继续蜂拥而入，它们全都表达出同样的挣扎、同样的沮丧以及同样对希望的渴求。有小孩的人与没有小孩的人，照顾年迈双亲的人与在年迈母亲的身份里挣扎的人，在家里工作的人与在外头工作的人。这么多的人，尽管他们的日常处境不同，他们的核心议题都是一样的。

那时我了解到，也许其他人也可以有不完美的进步。这本书就是在这份单纯的了解之中诞生。然而，我不得不为其中的相反情况莞尔。我才刚出版了一本叫作《健康饮食的灵性旅程》（*Made to Crave*）的书，旨在探讨跑进我嘴巴里的东西。现在我在写一本叫作《与情绪和解》的书，旨在探讨从我嘴巴里吐出来的东西。

本书是关于我的不完美进步——我那持续进展的人生剧本的重写，以及我那原始情绪的某种重来。我无伪地承认：控制自我的反应对我来说一直是困难的。然而，困难不代表不可能。

一件事情有多困难，往往取决于你的观点。拿鸡蛋的壳来当例子好了。从外头看，我们知道蛋壳是很容易破的。但如果你从内部去看同样的蛋壳，那似乎就成了一座固若金汤的堡垒。生蛋白与柔软的蛋黄不可能突破坚硬的蛋壳。然而，在足够的时间与适当的孵化之后，蛋白与蛋黄就会发展为能够突破蛋壳而获得自由的新生命。最后我们会发现，打破蛋壳的艰困工作对新生的小鸡来说是有益的。事实上，蛋壳提供了新生命成长的空间，又让小鸡可以凭借自己的力量突破。

我们的艰难处境有没有可能也是这样呢？我们的原始情绪带来的挣扎与抓狂的感觉，有没有可能也同样包藏着新生命与新力量的潜能呢？

我想是这样的。我知道是这样的。我见证过。

的确，情绪不是坏事。

进步的承诺

每个人生来都有情绪，情绪让我们在体验生命的同时得以感受。因为我们感受，我们可以跟彼此联结。我们分享笑声并且认识同理心这份礼物。正是因为有情绪，我们才得以从爱中满饮，并且珍惜爱。没错，我们确实也会经历困难的情绪，像是悲伤、恐惧、羞愧与愤怒。但这些会不会也是同等重要的呢？如同触碰火烫的炉子会让我们收到将手抽回来的信号，我们的火烫情绪是否也正因为潜在的危险而警告着我们呢？

是的，务必谨记：拥有多种情绪是体验人生的，而不是用来毁灭人生的。这一切之中包藏着一份温柔的训诫，一份我正在学习的训诫。

于是，在我的挣扎之中，发自我内心的最深处，我草草写下简朴的文字，关于被习得的教导、被发掘的策略、被了解的不完美以及被拥抱

的仁慈。我书写被寻得的平静、被错置的平静、被承认的缺陷以及被记取的宽恕。我为每一个被实践的进步而庆祝。

那就是这本书要给你的承诺：进步。不多也不少。我们不会寻求即刻的转变与急速的修补。我们将寻求进步，在你翻完最后一页之后，还将长久延续下去的进步。

我们将一起走过我们的进步。你并不孤独。我也一样。知道这样的事不是很好吗？一起享有一个小小的时空，在这里可以因为我们压抑的东西而软弱，也可以诚实面对我们吐出的言语，这样不是很好吗？

我们将以温柔的宽恕来应对原始的情绪。不需要因为过往错误的重量而弯折。那种弯折会让我们破碎，而这里的破碎已经够多了。本书将揭示：情绪可以为我们所用，而非阻碍我们。

我们的进步诞生于这份真相之中，包覆它的，是一份理解，理解到情绪可以为我们所用，而非阻碍我们。然后我们必须陶冶这份进步，培育它，看着它成长。最后，其他人也会开始看见并且注意到它。那就是进步，可爱的进步。这样的进步并不完美，尽管如此，仍旧是一种进步。

亲爱的朋友，你会读到这些文字是有原因的。有一份伤痛是我们所共享的。但是，我们是不是也能从那充满希望、仁慈与平和的杯里满饮呢？全新的一页就在这里等着你翻开。全新的剧本等着你来书写。我们将一起成为勇敢的人，集结彼此烦乱、抓狂的经验，换取全新的东西：新的方法，新的观点，新的我，新的你。一起拥有这种不完美的进步，将会是非常美好的事。

不想当个老是抓狂的人

Chapter TWO

第2章

全然的恐慌让我用力地同时敲打Ctrl、Alt和Del键。“拜托！不要，不要，不要，不要，不要，不要，不要！”我把计算机关机，又重新启动，毫无道理地希望这个小故障真的就只是个小小的故障。

“拜托一定要有用啊。”我急迫地低声说，面对这台我完全不知道如何修理的机器，希望能唤醒它仁慈的一面。

我的女儿想用这台计算机让我看一个非常酷的东西，所以我们依偎在一起等网页打开。突然间，打开的是一个黑色的警告窗口，几乎占满我整个屏幕。当你的计算机屏幕要求你用信用卡汇49.95美元到网络安全中心，因为你的计算机受到某种只有他们能够修好的东西感染，你会知道这不是个好预兆。我知道这是某种诈骗。

我也知道，不管幕后的主使者是谁，他不会顾虑我，不论是这个礼拜五就要用的计划书现在被锁在这台计算机里，或者是我那突然之间被激起的混乱情绪。某个手头有太多时间、脑袋又有犯罪倾向的黑客挟持了我的计算机。我为了阻挡这个病毒所做的任何行为都只是让情况更糟。

我拿起手机要打给我的计算机维修人员，却发现某个不知名的东西也恶搞了我的手机。我的联络人清单整个被删除了。是怎样？我甚至没有让我的手机靠近计算机耶！我的手机和计算机怎么可能同时都运转不

灵呢？

我的脉搏加速。“你、一、定、是、在、跟、我、开、玩、笑！”我一边大吼一边用手敲击着手机的侧面。这样一定可以的，敲一敲侧面能让手机里面被切断的东西重新联结起来。这样一定可以的。

然后，以一种不可理解的方式，屋漏偏逢连夜雨。除了所有跟科技有关的东西都出问题之外，我的狗开始在卧室的地毯上呕吐。想当然耳，这种时候遭殃的一定是地毯。卧室有百分之九十的地板都是木头或是瓷砖，那会让清理呕吐物变得简单。然而，简单在这种时候似乎帮不上忙。完全帮不上。

我以为我的孩子一定会急着想要帮助我。然而，当我命令某个人去清理狗的呕吐物，好让我终结这场科技的末日浩劫时，我得到的唯一答复是孩子的哀鸣。

这一切太难以承受了，来得太猝不及防了。完美的风暴。于是，纵使我一再地向自己承诺说不能爆发，我还是爆发了。

“这间房子里的小孩永远、永远、永远都不能再碰我的计算机！还有，如果在我走回房间之前，狗狗的呕吐物还没被清干净，我就把狗送走！”

那个晚上，我不会得到任何嘉奖。

不会有儿女起来称我有福。

不会有丈夫在城门口称赞我。

不会有笑声在未来的日子里。

事实上，除了眼泪与懊悔，什么都没有。只有很大很大一堆的懊悔。还有狗的呕吐物。还有一台故障的计算机。还有一只发神经的手机。

上床睡觉的时候，我觉得有一团恶心的东西笼罩在我的头顶。那一天，没有干净利落的收尾，没有救赎的时刻，没有突然闪现脑海的顿悟教我如何修补一切。只有在原本已经满档的行程表上多出更多必须要做的事情。

隔天，我去见其中一位真的很聪明的计算机维修人员，希望听到他说，只要按一个简单的按钮，我的计算机、手机跟狗狗都会安然无恙。就把我称作盲目乐观的人吧。

结果，他对于手机与狗狗一无所知，而对我的计算机来说，也没有所谓的一键修复这种事情。我的计算机整个操作系统都受到感染。好在，他有办法挽回储存在硬盘里的大部分数据。他把它们下载到一个外接式的硬盘，然后再把它们拷贝到新的计算机里。这台新的计算机让我花了原本没有打算要花的钱。

再度拥有一台可以用的计算机让我松了一口气，但是之前所发生的一切还是让我气恼，直到——

一个月后，我的那台新计算机被偷了。我知道，很难相信对吧，但很不幸，这是真的。

于是，眼泪盈眶的我打电话给那个聪明的计算机维修人员。虽然希望与理智都跟我说不可能，我还是想知道他是否留着之前那台被感染病毒的旧计算机，如果有的话，我就可以再度挽回硬盘里的数据。他验证了我的恐惧——那台旧计算机已经被当成垃圾扔了。但他也提醒我，还有那台当时被用来移转档案的外接式硬盘。

我突然发现，原本那台计算机里的病毒是发生在我身上最棒的事情之一。那逼迫我把整台计算机的数据备份在一个外接式的硬盘里，而在我的新计算机失踪的那一天，这台外接式硬盘成了一份超棒的礼物。要

是我的计算机没有受到病毒感染，我永远都不会花时间去备份我的数据。曾经像是诅咒的计算机病毒成了一份珍贵的礼物。事实上，它不只以一种方式成为礼物。

在那个瞬间，我突然看见“观点”有多么重要。在最近的那场计算机悲剧中，我保持了冷静！那是一种罕见而且能赋予人力量的感觉。在这本书里，我们将在改变观点这方面多加着墨，因为观点是让我们不要情绪失控的关键。对我而言，观点不只帮助我从一个有利位置看清楚当下面对的处境，也帮助我以一种更加冷静与合乎情理的方式处理未来的事情，它帮助我发展出一种新的思考方式。

改变我们的思维模式

脑部研究显示，我们所拥有的每一个有意识的想法，都被记录在一个叫作大脑皮质的“内部硬盘”里面。如同神奇画板（Etch A Sketch）一般，每一个想法都会在大脑皮质的表面划下痕迹。当我们再次拥有同样的想法，原本的想法划过的那条线就会被加深，造就了所谓的记忆痕迹。随着每一次重复，痕迹变得愈来愈深，它会定型，并且嵌入一种思维模式。当一份情绪与这种思维模式产生链接，记忆痕迹就会以指数方式变得更强。举例而言，如果我们一再说自己“快抓狂了”，而这个想法若与一份强烈的情绪产生联结，随着我们反复产生这个想法，我们也加深了记忆痕迹。同样地，如果我们决定压抑一个想法，我们将会长久压抑下去。或者，如果我们怒吼，我们将会持续怒吼。

在我们发展出新的想法之前，我们没办法发展出新的反应。正是因为这样，用新的想法来更新自己的脑袋是至关重要的。新的想法来自于

新的观点。透过转换思维模式来彻底改头换面，是有可能的。

面对想法，我们可以选择接受或是拒绝。不要被旧的思维模式挟持，事实上，我们可以捕捉自己的想法，然后依靠内心的力量去改变它们。

我不知道你们是怎么想的，在了解自己的大脑是如何运作之后，我发现靠新的思维方式来转变是可行的。我不能控制每一天发生在自己身上的事情，但我可以控制思考它们的方式。我可以对自己说："现在，我能选择要拥有毁灭性的想法或是建设性的想法。我可以在窘境里打滚，然后让事情变得更糟，我也可以转变思维，让我在感觉不好的状况下仍能看见好处。"确实，当我们得到新的观点，我们就能看见新的思考方式。

透过我的计算机事件，观点教了我宝贵的一课：

我可以面对在我控制之外的事情，却不表现失控。

表现失控只会让我徒增烦恼。天啊，我反复犯过好几次这种错了。然而，计算机事件让我了解到，临事慌乱没有任何用处。那只会在一个已经很紧绷的处境上头添加压力与焦虑。没错，我可以面对在我控制之外的事情，却不表现失控。这是我的新想法。这是我的新记忆痕迹。这是我的新模式。

但我不能只是这么说或是这么想，我必须要打心底里相信。明白了吗，如果我知道每一个混乱的处境背后都潜藏着可能的益处，我就能对控制放手。

当我可以看见益处，要放手比较容易。当我无法马上看见益处，放手就成了一个信任问题。不管怎样，只要我相信——真心相信——我就可以靠一己之力修补好所有东西。这也代表，我可以面对控制之外的事

情，却不表现失控。

没错，这是很难习得的一课。但这是至关重要的。

一个好的选择

那天晚上，当我正在等待那位聪明的计算机维修人员把外接式硬盘的东西上传到另一台计算机时，我女儿艾许莉跟我跑到对街的购物中心。那个购物中心并不是我最喜欢的地方，到处挤满了人，而且每一家商店都在混乱中试图把我拉进去买东西。然而，在这喧闹之中，我女儿抬头看着我，跟我说："你知道我真的很喜欢你哪一点吗？就是当坏事发生的时候，你不是一个抓狂的人。"

我想要哭。

因为事实是我已经当一个抓狂的人太多太多次了，而我痛恨那样。但是不知道为什么，当我的计算机被偷的时候我没有抓狂，就只是因为一个好的选择，我女儿就对我改观了。这重新定义了我的轨道。一个好的选择。不完美的进步。

如果说要牺牲我的计算机才能有那次与艾许莉的经验，我会乐意把我的计算机再次奉上（老实说，我觉得自己已经学到这一课，而且有好一阵子都不想要再换计算机了）。

我可以面对在我控制之外的事情，却不表现失控。

我不是一个老是抓狂的人。

拒绝过去的标签

Chapter THREE

第3章

当法官准备要宣读判决时，整个法庭鸦雀无声。所有的希望、祈祷、等候与自己能改变事实的盼望，所有对宽恕的哀求，尽归于此，归于这个瞬间，归于纸上的那些文字——对我的好友克莉斯汀娜的判决。

盯着前方，我的心跳狂敲如鼓。她坐在一个狭小到令人难受的框框里头，我只能看见她的后脑勺。克莉斯汀娜站着，然后法官开口说话。

三年前，克莉斯汀娜和我花了好几个小时，在特价商店里搜罗各种可以装饰我家的图片与小摆设。克莉斯汀娜擅长的技艺就是用一定的预算让家里变得好看。架上满是被反复拣选过的、打了很多折的东西。在里面挑出宝藏，克莉斯汀娜是这方面的大师。在这些被遗弃的东西里头，不知道为什么，她总能看见我完全没有注意到的潜力。

她能够预先看到，当这些被挽救的宝藏从折扣商品的架子上被取下来，放到别的地方——我小房间里的一个书架、我厨房的一个角落、我的床头柜上——将会变成美丽的东西。“相信我。”她会说：“这会变得很美。到时候你就知道了。”这就是让一个人成为艺术家的东西：不只看见事物是什么样子，还看见事物可以变成什么样子。

我用气音说：“哦，请让克莉斯汀娜在此时此刻也能做到那样——不只看见事物是什么样子，还看见事物可以变成什么样子。”

当法官说她将会入狱服刑时，我的眼泪沿着脸庞滑落。

监狱。

这个字眼重重落下。克莉斯汀娜有三个月的时间可以帮家人做安排，然后她现在所知道的生活将会终结，为期至少一年，甚至有可能更久。

克莉斯汀娜被卷进一个既不是她创造出来，她也不完全了解的房地产诡计。尽管如此，她还是为自己的错误承担责任，而且付出过分昂贵的代价：她的自由。这位珍贵的朋友、两个孩子的美丽妈妈、拥有美好品位的艺术家，即将变成监狱里的一组号码。

那天，从法庭走出来的我试图想出几句话来安慰克莉斯汀娜，结果我想不出来。她的所作所为是错的。我了解，她也了解。而我们都知道那将会有后果——应该要有后果。尽管如此，一想到克莉斯汀娜要入狱，我还是无法阻止自己的内心变得彻底烦乱。

一个囚犯。这个标签带有很多的意义。我不想要那“很多的意义”永久地定义我的朋友。这个总是能在世上破碎的、被遗弃的东西里看见美好的人，有没有可能也看见隐藏在自己生命之中的美好呢？会不会有一天，我能再一次听到她说：“相信我，这会变得很美。到时候你就知道了。”

我自己能否替她在破碎中看见美好，就算在这样的事情里面？

还是说，她人生中的这个部分将永远定义她这个人，把她标记为一个曾经入狱服刑的人呢？

囚禁自己的标签

标签是很糟糕的。它们将我们囚禁在难以逃脱的类别之中。我应该

要明白，纵使我从来没有成为联邦监狱中某个被编上号码的囚犯，我也已经在自己身上贴了许多标签，它们无疑地已经将我锁在坚硬的地方。也许你对标签也不陌生……

●我是愤怒的

●我是沮丧的

●我是一个爱大吼的人

●我是一个压抑者

●我是一个跟我母亲一样的人

●我是一团混乱

●我是一个马屁精

●我是一个混蛋

●我是没有安全感的

●我是容易抓狂的

这样的列表没完没了。

我在一个颇令人意外的地方学到关于标签的一课——在一本童书里。这说来很好笑，因为我在念童书时超爱跳页，然后自己乱掰故事（不要告诉我的孩子们）。疲惫的妈妈会做这样的事情。所以，我真的一字一句念完这本童书，这件事本身就很神奇。

陆可铎（Max Lucado）写的《你很特别》（You Are Special）真是太赞了。也许你也读过这本书。主角胖哥是一个微美克人。微美克人是一群木头做的小人偶，他们终日在彼此身上贴灰点或是金星。胖哥挣扎着面对其他微美克人在他身上贴的负面标签——那些丑陋的灰点。故事里令人“恍然大悟”的瞬间出现了，某个人跟胖哥说：“只有在你的允许下，灰点才能粘在你的身上。”

我知道这个故事是写给小孩的，但我不得不说，就算对于我这个大人，这句话也带来顿悟。只有在你的允许下，标签才能粘在你的身上。完全是一个启示，尤其当它说到我贴在自己身上的标签。那些标签一开始只是自我不满的细小丝线，但终究会编织成一件自我谴责的约束衣。

想到克莉斯汀娜可能终生带在身上的丑陋标签，我了解到，那一天在法庭内，她并不是唯一的囚犯。我也是一个囚犯，住在自己建造的监牢里，被锁在我多年以来贴在自己身上的标签背后。我屈服于一个谎言，觉得自己将永远受情绪所奴役。虽然我从来不会让别人用这种方式跟我说话，我却总是这样对自己说话：

你真的非常_____。

你老是_____。

事情永远不会好转，反正你就是_____。

我用一些可以将自己击垮的自我谴责标签来填满那些空格。

举个我对于整理方面的挣扎为例。好几个月以来，我那混乱不堪的衣柜一直是心灵烦扰的源头。每天经过那里的时候我总会心想：啊啊啊啊啊！我的衣柜为什么那么杂乱无章？我为什么不能拥有一个像是某某某那样的衣柜？我不认为整洁对她来说会是一种挣扎。反正我就是一个邋遢的人。

我把自己标签为一个邋遢的人，然后自甘永远当一个邋遢的人。

此外，我的家人往往会迟到，处理这件事情的时候，我的态度也是一样。我痛恨迟到，但是要把五个小孩子送到任何一个地方都是颇大的挑战。然而，我没有挺身面对这项挑战，我没有在各处设下界线来确保准时出发，我只是感觉自己被击败而已。我心想：“我一直都迟到而且以后也会继续迟到，那我又何苦尝试准时到呢？”我把自己标签为一个

会迟到的人，然后自甘永远迟到。

困在这件约束衣里的，是一个渴望从所有自我打击的标签里破茧而出的人。有些监狱不需要铁栏杆也能将人们锁在里面，只要让他们觉得自己本来就是属于那里的就好了。一个相信自己不能离开的人……就真的不会离开了。

但一个平凡如我的人还能怎样呢？

我们知道自己有问题，而标签自己对我们来说是自然而然的——这本来就是我们会做的事。我们怎么行动，就会怎么标签自己。我们不知道别条路了。

我原本也不知道还有别的路……直到柳暗花明又一村。

未完成的雕像

再一次，又是意料之外的地方。如同我不常一字一句读完童书，我也不常逛博物馆。然而，关于米开朗基罗的大卫像，我读到不少引人入胜的史料，于是，我下定决心要去意大利佛罗伦萨的学院美术馆看看大卫像本尊。

在游客的人龙里排队排了两个小时，我有足够的时间详读关于大卫雕像的博物馆手册。让人惊讶的是，我发现米开朗基罗并不是一开始雕刻大卫像的艺术家——事实上，当这件作品被委任时，他甚至还没出生。那块十九英尺高的大理石原本是一位名叫阿戈斯蒂诺·迪·杜乔（Agostino di Duccio）的艺术家的计划，然而，雕刻出一部分的腿、脚跟躯干之后，他没来由地抛弃了这个作品。十年之后，一位名叫安东尼奥·罗瑟里诺（Antonio Rossellino）的艺术家被雇来完成这件作品，但是

他的合约随后被取消了。过了快二十五年之后，当时年方二十六的米开朗基罗才拿起凿子，大胆地相信自己能完成这个大师之作。

资料说这位艺术家从来没有离开过自己的大卫像。超过两年，他在那里工作，也在一旁睡觉，这块六吨重的大理石雕像的主体从尚未被雕凿的内部呼唤着他。最后，当十七英尺高的大卫像现身，据闻米开朗基罗如是说："我在这块大理石里看见天使，于是我一直雕刻到他自由为止。"当被问到如何雕刻出这座雕像时，米开朗基罗这么回答："很简单，只要把看起来不像是大卫的石头削掉就好了。"

而现在我要亲眼见识这座完成于一五〇四年，被许多人称作艺术神迹的雕像。一进去狭窄的主要廊道，我就停下了脚步，这里距离大卫像还有三十英尺远。这里并不是一个其他人会想要逗留的地方，所以我造成了小小的塞车。我们在外头的烈日之下等了很久，现在终于进到里面，每个人的目标都很明确。

的确，我理解为何每个人都急着从我身边走过。谁会停下来盯着那个攫取我视线的东西——那些沿着廊道摆设的，相较之下毫不起眼的未完成雕像？当完美的雕刻巨作就在几步之外，何必要留心观看那些被粗糙砍劈，只完成一半的人像呢？谁会停下脚步？谁会有心去注意呢？

答案就是：一个因为看见自己的内在被生动地呈现在石头上而心醉神驰的人。我站在一组雕像的阴影之下，那组雕像有一个很适切的名称：囚犯。然后我凝神观看。

我不希望这份经验只是一阵温柔的微风，吹过我之后很快被遗忘。我希望它是一阵强猛的风，没有强到会把我吹倒，但是强到足以把紧紧包覆我灵魂的标签全都扯掉。我从内心极深处感觉到，这座比较不被注意到的雕像就是我自己——一个被锁在坚硬之处的未完成囚犯，在通往

伟大的廊道上被显眼地展示着、标签着。

然后我转头，沿着廊道望向大卫像，那座被一位艺术大师完美雕凿的雕像。走向它的同时，我轻声说着："我不想要永远被锁在内心的坚硬之处，我想要自由。我要雕凿自己，像米开朗基罗雕凿大卫像一样，我想要成为心中想要我成为的样子。"

那一刻，我领悟了一个我早就该了解的真相：当大师雕凿时，一切会是美好的。我们要做自我的雕刻家，而不是固化自己，标签化自己，然后坐困愁城。所以，与其用"我是如此邋遢的人"这样的言论来谴责自己，我可以说：雕凿自我吧，好让自己可以离开坐困愁城的阴暗之地，走到光亮之中，成为自己想要成为的样子。内心在召唤我们出来——从黑暗中出来，从我们认为永远不会好转的地方出来，从坐困愁城之处出来。

撕下你的标签

你已经准备好要去做了吗？让我分享自己是如何实际这么做的。还记得那个让我把自己定义成一个邋遢的人的那个衣柜吗？当我把自己定义为一个邋遢的人，我的情绪变得更混乱，我的脾气变得更差而且更失调。为了解开让我有如此感觉的根源，我做了以下这三件事：

1.把标签视作刻意要击垮自己的谎言

现实是：我的衣柜很乱。谎言是：一个混乱的衣柜代表我是一个邋遢的人。真相是：一个混乱的衣柜并不代表我是一个邋遢的人。那只代表我是一个拥有混乱衣柜的人。

这是，对自己的仁慈。我可以看见，我可以感觉到，我可以称其为

仁慈。

2.把这个情况视作行动的召唤，而非在心里痛击自己的召唤

一个混乱的衣柜，代表着我需要找一天按下生活的暂停键，然后把它给清理好。如果我不知道要如何把它清理好，那我就必须找到一个拥有这方面天赋的人来帮助我。而我确实这么做了。我朋友拥有整理衣柜的天赋（有这种东西吗），我存了一点钱，付钱给她，请她过来跟我分享一些做家务的才能。

这是，对自己的仁慈。我可以看见，我可以感觉到，我可以称其为仁慈。

3.善用处理一个标签的动力去帮自己处理更多标签

采取行动去拆掉我人生中的这一个标签给了我勇气，让我可以去处理其他的标签。万事开头难，但是一旦开始之后，就能找到勇气与力量！也许你今天也找到了一个小标签来处理？

这是，对自己的仁慈。你将会看见，你将会感觉到，你将会称其为仁慈。

在监狱里，克莉斯汀娜渐渐了解了仁慈的力量。被监禁几个月之后，克莉斯汀娜写信给我："莉莎，我真的过得很好！我对于入监服刑的绝对恐惧已经消失了，而取代旧有恐惧的是力量、平和以及对未来的希望。我原本并不知道有一些东西束缚我多年，我为这些东西忏悔。"

这是仁慈。一个人入了监狱，却从她真正的束缚之中解脱。

我的心思回到那天鸦雀无声的法庭，回到我想要说出口却遍寻不着的安慰语汇，回到我的眼泪与质问，以及克莉斯汀娜将会永远被标记为一个囚犯的恐惧。克莉斯汀娜作出了让自己身陷囹圄的决定，但最终从那个地方获得了自由。

这是仁慈。她看见了，她感觉到了。而如今，纵使在监狱里，她仍为此感恩。

我不是一个会读诗的人，但时不时会偶然碰见一首诗，捕捉了大师对我的教诲的精髓。我的朋友吉妮亚在《荒漠甘泉》（Streams in the Desert）里头看到下面这首诗，觉得必须把它寄给我。

宁静的空气中，隐藏听不见的音乐；

粗糙的大理石里面，却有未显的美纹，

要使音乐和美纹具体显现，

必须大师弹奏、艺匠雕刻。

大师啊，用你的巧手弹奏我们，

不要让我们内含的音乐埋没；

艺匠啊，把我们劈开、随意修润，

不要让我们潜藏的美丽永远隐伏。

确实，大师，请用雕刻家的锋利凿子触碰我们。

然后，就这样，我们继续踏上旅途，前往不完美的进步。我不知道什么样的标签让你挣扎，也不知道你挣扎于什么样的标签之中，但是，我的朋友，让它们从你身上剥离吧。就这个字意来讲，我还蛮喜欢当一个被剥离（unglued）[①]的人呢。

① 译注：此为双关语，unglued亦指心烦意乱、情绪失控。

你是哪一种情绪反应者

Chapter FOUR

第4章

你是一个爆发者吗？还是说，你是一个压抑者？

为了要真的勇敢面对自己的原始情绪，我们必须回答这些问题。情绪不会呆坐，它们是活蹦乱跳的——而且它们会到处漫游。我们需要了解自己的情绪要带自己去哪里，如此一来，才能了解为什么我们有时候会觉得失控、抓狂、情绪恶劣。

当我跟爆发者与压抑者的问题进行角力时，我发现定义自己并不容易。我需要定义自己，但不是为了贴标签，而是为了识别，为了说出什么是真实的。“在自己身上贴标签”与“识别自己”两者之间有很大的差异。贴标签的行为会说：“我就是所有难缠问题的总和。”我们在上一章已经探讨过这为什么既不健康也不富有成效。

相对地，识别的行为会说：“我的问题是等式的一部分，但不是总和。”当我们感受到压力、被烦人的人所激怒、陷在冲突之中、受到伤害或造成伤害、任狂暴的荷尔蒙所摆布或是浸泡在原始情绪中的时候，识别出让我们反应恶劣的问题，是既健康又富有成效的事。

第一眼看来，这个识别的过程似乎很简单：人们碰到让自己抓狂的情况时，反应只有两种，要不就爆发，要不就压抑。

爆发代表把情绪向外推。一股感觉高涨，从我们的口中喷发，然后带来一连串“可爱”的东西——苛刻的言语、肃杀的神情、提高的音

量、责难的态度以及展露情绪的动作，例如用力甩门或是用手重击桌子。然而请放心：也有安安静静的爆发者。我们不需要大声，也能同样快速而直接地伤害另一个人。的确，代表一个爆发者的征兆并不是分贝，而是当下因为一吐怨气而感觉很爽的反应。

但是，当我们了解到自己是如何对别人恶言相向以及自己所造成的伤害时，懊悔的感觉将重重落下。没错，爆发会让我们懊悔。我们要不就借由责怪他人或是自己的行为来使懊悔转向，要不就借由感到羞愧来咽下这份懊悔。不论你的反应是这两种的哪一种，爆发都会让你在短时间之内感觉很爽，但长时间之后却感觉很糟。

压抑代表把情绪往内吞。我们用力吞忍并且将受伤的感觉锁在心里，不是为了努力去处理或是释放它们，而是为了沉浸在伤痛之中。很像是面对沙粒侵扰的牡蛎，我们用一层一层的伤痛把问题包住，直到它形成某种坚硬的石头。

但是这颗石头不会是珍珠。我们终究会把这个石头拿来建造藩篱，或是为了报复把它砸向某个人。

于是，在思索过这些定义之后，在研究过在我博客上对我所写的原始情绪的数千条响应之后，在诚实地评价过自己之后，我发现，我们需要注意的情绪反应不是两种，而是四种：

- 事后羞愧的爆发者
- 责怪别人的爆发者
- 建造藩篱的压抑者
- 收集石头伺机报复的压抑者

你可以在这些类别中看见自己吗？我可以。光是把它们写在纸上，就让这个主题开始清晰了。

面对抓狂情境的四种反应

识别出四大种类之后，我想知道自己属于哪一类。此时，事情真的变得很有趣。

我了解到，我属于全部四种！

视情况与相关的人而定，我会转换自己对于抓狂情境的反应。我知道自己会为此付出代价。不知为何，我会本能地衡量这个代价，接着才决定面对什么人、在什么状况之下我可以选择爆发，将一切发泄出来；或是选择压抑，然后假装一切都没事。

我既不以此为傲，也没说这些行为是好的。但是，就这一点，我是否可以从演说者与作者的身份抽离出来，单纯扮演你一个非常诚实的朋友？为了自己的灵魂，把一切都摊开在桌上对我来说是很重要的。所以，我把心完全敞开，然后尽可能地让它展现原始的面貌。我要一个一个解释这四大种类，不是从一个间接的临床观点，而是从自我与人生的诚实坦白。

在这一章，我将为这四大种类描绘出一幅清楚的图像，然后在接下来的两章中，我们将探讨每一个种类的反应者如何拥有不完美的进步。天啊，从这里开始，一切将会变得有点混乱……但我知道你能理解，正因如此，我才这么爱你。

◎事后羞愧的爆发者

当我因为陌生人而抓狂时，我倾向成为事后羞愧的爆发者，羞愧自己的反应不能更像一个好人。

我跟这个陌生人的冲突也许不是大声争吵，也不会吸引其他人的注意（那不符合我的个性），但如果这个人是无礼的、冒犯的或是好斗的，我也绝对可以有苛刻的反应。也许是安静的苛刻表现，但这个人毋庸置疑会知道我不开心。如同我前面所说的，爆发者在表达自己的想法时不一定都很大声，但他们确实会用语言或语调来确保另一个人感觉到他们的想法。

最近，一个航空公司弄丢了我朋友荷莉的行李，我被推派去行李办公室看看可以怎么解决问题。柜台后面的人看到我走过去，马上把手举起来，快速地用不留情面的语调说："没仔细看过左边那一堆的话不要来我这里。"

这是什么态度啊。我尽职地仔细看了那堆无家可归的行李，没有一个行李箱看起来有一点点像是荷莉的。于是，我再次走往那个办公室。

"你根本没看！"柜台后面那个人大吼："我叫你仔细看过那一堆。"

我吞了吞口水，用力吞。

我说："我确实看过了，而且我可以跟你保证，我要找的那件行李不在里面。"

她翻了白眼，示意要我靠近她的桌子，然后继续尽她所能把弄丢荷莉行李箱的这件事搞得好像是我的错一样。我忍。我又忍。然后我忍腻了。

我回嘴道："听好了，我才是客人！你的航空公司把我们的行李搞丢了。我希望我现在就可以不用待在这间小办公室里。但是我在这里，因为你的工作就是要帮助我，懂吗？这就是我要你做的……做好你的工作！"

我没有提高我的音量，但我确实提高了语调的强度。我让情境支配

了我的反应，当我离开那里时，我感到有点沮丧，但是又觉得情有可原。直到一个小时之后，有一种挥之不去的感觉一直跟我说，你把事情搞砸了。我开始想到我那几位温柔的朋友，她们绝对不会发言苛刻，也不会陷在自己的沮丧里：艾米绝对不会这样反应；莎曼莎会把这个当作一个珍贵的机会，去爱那些不可爱的人；安会给予太多的慈爱。信仰的美好会直接在那个行李办公室里被看见，多年之后，那位柜台后的女士将会分享她的见证，说那位仁慈女性走进她的办公室的那一天，一切都改变了。

内心的羞愧如蛇般滑过来，在我耳边低语："你看看你，整天都在那里研读经典……结果有什么用呢？你这人又有什么用呢？"灵魂里的沉重让我有一种虚脱感，觉得自己永远都无法真正改变。然后一个熟悉的想法又在我的脑袋里重蹈覆辙：我也许永远都会受那些让我措手不及的情绪奴役。

真是弥天大谎。

如果你也一直相信着这个谎言，请抓紧这个真相：光是读经典，就是伟大进步的征兆。拒绝在自我谴责所带来的焦虑不安里打滚。另一方面，拥抱你所感觉到的任何信念。谴责击败我们，信念则释放改变的最大潜能。

◎责怪别人的爆发者

当我因为自己的孩子们抓狂时，我倾向于成为责怪别人的爆发者，责怪他们把我逼到这般田地。

我可以带着最好的心情起床，决心今天要彰显我的母性光环，结果

几分钟之后，那圈光环滑到我的脖子上，成为一条绞索。你有过这种经验吗？嗯，下面是一个生活片段，描述五个孩子如何让一个母亲不只感到一点点抓狂……

我叫年纪比较小的孩子们把鞋子穿好，但是想当然耳，当我抓起车钥匙准备出发时，他们还是光着脚。同时，我儿子把包着锡箔纸的饼干放到微波炉里，从厨房传出来的气味完全是有毒性的，我根本没办法呼吸。打开微波炉时更不用说了，我发现塑料的内部都已经熔掉了。

我的另外一个儿子为了买社团T恤需要十元，而他已经迟交三天了。其他每个小孩都提早交钱。翻着包包时，我喃喃自语："拜托帮我找到十元。拜托，哦拜托，让我的包包里出现十元吧。"突然间，我遇到了更大的麻烦：我的天啊，我的钱包到哪去了？不要管十元了！我到底把钱包放在哪里了！

找不到鞋子穿的小孩们开始哭。把微波炉熔掉的男孩开始抱怨说"我"的微波炉毁掉了"他"的早餐。如果那个需要十元的男孩这时候再跟我讨一次钱，我就要叫他把钱塞到太阳照不到的地方。管他的。现在我连钱包都不见了耶！

我们就是那种家庭。我想象着我们的名字被人用红色的大字写着，挂在校门口："特克斯特一家是一团糟。他们迟到。他们两脚的鞋子不成双。而且身上散发有毒的气味。要小心！"

确实要小心。

等我们全都上车，开始要把每个人送到该去的地方，我已经受够了。

"如果你们这些家伙可以在我叫你们穿鞋子的时候就把鞋子穿上，然后在我提醒了一百次——永远、永远、永远不要把锡箔纸放进微波炉

——的时候有把话听进去，然后在需要钱的时候提早告诉我，然后在一天里面给我一分钟可以专注的时间，我就不会把钱包搞丢，因而觉得自己快要疯掉了（暂停，吸气）！如果可以这样，我们就会比现在好得多了！但是，不、不、不。这些都是不可能的，因为我们就是那种家庭——疯疯癫癫，毫无秩序，而且完全乱七八糟！”

当他们下车上学时，我试着快速丢出一句：“但是我爱你们。”可是没用，我的心情还是跌到谷底。我因为他们把我逼到这个混乱、失控的处境而责怪他们。之后，关于这一切的懊悔之情重重落下。真的好重。

那份虚脱感再一次出现，我觉得自己永远都无法真正改变：我也许永远都会受那些让我措手不及的情绪奴役。

真是弥天大谎。

◎建造藩篱的压抑者

当我因为我的朋友或是父母而感到情绪恶劣时，我倾向于成为建造藩篱的压抑者。

我在电话中跟朋友讨论我的一个孩子与她的一个孩子。两个小孩因为某件事情而起了小口角。我现在甚至想不起来他们两个为了什么事情而吵，但我清楚记得情况怎么会恶化到让我认定我们跟她的友谊不再有保障。

关于如何帮助我们的孩子处理当前的问题，我想我们经历了一场很棒的讨论。我们想出一个计划，决定了她要怎么跟她的孩子谈，而我又要怎么跟我的孩子谈。我们在愉快的气氛中挂上电话。

几个小时之后，她打电话过来。我没接到电话，于是直接转成语音

信箱。她留下简短的讯息，告诉我她与孩子的谈话进行得如何，然后她以为她把电话挂断了，但其实根本还没。于是，接着被我的语音信箱所录下的是，她滔滔不绝地抨击我、我的孩子以及我整个家庭。

我吓傻了。事实上，说吓傻还不足以形容。

我盯着天空，希望自己可以像云一样轻，然后随风飘走。“我没办法处理这种状况。”我心想：“我不知道要说什么或是怎么说。”所以我什么都没说。一个字都没有。我把一切情绪压抑下来，建造了一层藩篱，然后隐身其后。这个事件之后，遇到她时我总是微笑以对，但是跟她保持距离。她知道事情不对劲，但是当她向我探问，我说谎了。

我说：“一切都很好啊。”但其实一切并不都很好。完全不好。

沟通的桥梁断裂，我们的关系也随之终结。我内心的懊悔之情重重落下，极其沉重。然后又来了。又是那个认为自己永远不可能真正改变的虚脱感：我也许永远都会受那些让我措手不及的情绪奴役。

真是弥天大谎。

◎收集石头伺机报复的压抑者

当我因为我的丈夫感到心烦意乱时，我倾向于收集报复的石头，留待以后争吵时当作武器使用。

当我跟亚特还在恋爱的时候，我注意到他很爱运动。不需要科学家的研究报告我也能很快领悟，要是我也养成对运动的热情，就能有多一点时间跟他相处。我多么渴望可以多跟他相处啊！于是我开始跑步。我以前从来没办法跑步的，但是爱得天旋地转的感觉以及极度的迷恋让我克服痛苦，跟上我男人的脚步。

在这里有一点要请大家注意：我爱他。我爱花时间跟他相处，但我并不爱跑步。所以，在我们结婚之后，有很多时间可以在一起时，我就不想再跑步了。完全不想。

对于我在他“上钩”后就改变了对运动的态度，亚特感到很困惑。我也因为他总是为了要跟我一起跑步就小题大作而感到心烦。每次他找我一起跑步，我都找借口拒绝，同时保持平和，面带微笑，并且吞下内心升起的些微不满。“不管我有没有跟他一起跑步，他都应该爱我。”我心想，微笑着把这股不满吞下去。“他不应该一直约我去跑步。”微笑着把不满吞下去。“他让我觉得他的爱是有条件的。”微笑着把不满吞下去。“天啊，他的爱是有条件的吗？如果真是这样的话，那我们就有婚姻问题了！”微笑着把不满吞下去。“我想我们真的有婚姻问题。”微笑着把不满吞下去的惯例没完没了地持续下去。

每一次微笑着把不满吞下去后，小小的苦涩石头就会成形，它们沉重地压在我的灵魂上，适当的时机一到，我就会把它们取出来做报复之用，证明我的丈夫是怎样破坏我们婚姻的。

几年下来，起初的小小不满发展成长远的议题，每当我被这个“有条件的爱”的想法戳到痛处时，就会爆发。一天，当他帮我带午餐时，我的痛处被“戳到”了。我正面临着紧迫的截稿期限，所以他提议说要帮我从快餐店带一些我最爱的鸡肉。我又点了一个三明治与一杯可乐，一杯普通的可乐。

可是，他带给我的是一个三明治与一杯健怡可乐。

当我看到杯盖上那小小的健怡标志被按压下去，所有被我压抑的不安全感与怨恨都从一个黑暗的角落猛然喷发出来，然后我拿报复用的石头轰他。

“你觉得我很肥！”然后这是作为证明的石头。“你觉得我很懒！”然后这是作为证明的石头。“你希望我可以跟现在不一样！”然后这是作为证明的石头。“你希望自己没有娶我为妻！”然后这是作为证明的石头。砰！砰！砰！砰！

一切都是为了一杯健怡可乐，一杯他好心带给我的健怡可乐。我的老天啊。最后，懊悔之情再次重重落下。

没错，如我前面所说，又是那个认为自己永远没办法真正改变的虚脱感：我也许永远都会受那些让我措手不及的情绪奴役——变成一个被锁在坚硬之处的奴隶。

真是弥天大谎。

灵魂的健全

我前面所描述的这些反应，都不是我引以为傲的东西。很恶心，对吧？没错，但这些并不是我贴在自己身上的标签。这些是我为自己识别出来的东西，这样我才可以将自己的原始情绪与抓狂反应带到治愈之中。

我也需要澄清同样重要的一点，我所谈论的是我被刺激时的反应。当我的情绪平稳时，我就像是电影“姐妹”（*The Help*）[1]里面那个小女孩，亲爱的艾碧莲俯身对她低语道：“你是善良的。你是聪明的。你是重要的。”

我为成为一个善良的人，满心鼓舞，急着要去启发方圆十英尺之内的任何人。

没错，善良、聪明、重要——我就是这样。这也是我很多时候做事

与回应的方式。但不是全部时候。尤其当我感觉抓狂、失控，灵魂的健全解体的时候。

在处理这些情绪反应时，灵魂的健全是我们追寻的核心。灵魂的健全是神圣的诚实。在那里，诚实与神圣拥抱两者，也平衡两者。

当我爆发的时候，我拥抱诚实的部分，但拒绝被神圣的部分约束。明白了吗，诚实的感觉不一定是对当下处境的真实评断。我可以一边诚实地展露自己的感觉，一边夸大或误解真实的情形。我可以对公然展露自己的情绪感到情有可原——我什么都没隐藏——还能因为自己这么真而引以为傲。这些都是假象。我可以说得很好听，之所以不压抑是因为自己够诚实，然而事实上，不真实的诚实根本算不上诚实，那可能只是情绪的宣泄。就是因为这样，我们才需要神圣的诚实，如此一来，我们方能拥有货真价实的灵魂的健全。

有时我们会用一些借口来宽恕这种失衡的诚实，像是："我就是很真的一个人""我只是这样讲""我只是实话实说""有时候真话是会伤人的"。

我们还拒绝那应该永远与诚实取得平衡的神圣，有时候，我们所有人都脱不了责任。

当我们压抑然后装作一切都没事的时候，我们就是在这么做。压抑的好处是，我们看起来好像是播种和平的人。然而当我们为了这么做而牺牲诚实，我们就会心怀一份腐蚀性的苦楚，而这份苦楚终究会浮上台面。它可能会腐蚀我们的健康，酿就一大堆焦虑造成的身心疾病，又或者，它会随着时间累积，然后当这位播种和平的人突然爆发时，让每个人吓一跳。

为了维持表面的和平，当自己明明有事时，却说"我没事"，这不叫

诚实。那在当下可能看似神圣，但那是虚假的神圣。真实与神圣总是携手同行。当我们让两者分开，就已从灵魂的健全偏离，给了不稳定性一个立足点。有了立足点之后，这份不稳定性将不可避免地使我们抓狂、失控。

容我解释一下，灵魂的健全在我刚才分享的故事中可以扮演什么样的角色。我大可以回电话给不小心在我的语音信箱里开骂的那位友人。知道自己无法控制她的行为与反应，借由告诉她我所听见的，请她帮助我了解情况，我还是可以控制自己的行止与反应。我可以诚实地面对自己所受的伤害，也可以同时给予她原谅。

我并不是说这样做就能挽救我俩的关系。主动给予原谅并不代表我们会继续把对方留在亲密的圈子里。原谅是人的义务，和解是人的选择。然而，我确实相信这可以开启沟通的桥梁，并且让自己少受几个月的内心煎熬。这也可以让她少受困惑之苦，让她不用明明感觉到我们之间的藩篱，同时却又听我否认说有任何不对劲的地方。也许我们俩都能因此而成长、成熟，甚至可能搞定一些问题，重拾两人的友谊。我不知道自己错失了什么，但我决心在未来的路上实践灵魂的健全。想要追求灵魂的健全，很大一部分意味着留心自己的言语。

没错，我们是在追求灵魂的健全——神圣的诚实。这份灵魂的健全让各种情绪反应取得平衡。这让我们成为真正播种和平的人——既不压抑，也不爆发，而是诚实地以神圣的方式展现我们所经验的情绪。身为一个真正的播种和平者，我们能在生命的绝佳特质中丰收：正确的事情、神圣的事情、健康的事情。

现在，我第一个跳出来承认，因为这些与我们的特质与人际关系纠结在一起，处理这四种反应当中的任一种都可能会很复杂。谈到解决我

们的情绪反应时，没有保证会有好结果的快速修复法或是简单方程式。但若是我们能识别出自身反应的类型，并且研究可能的健康解决法，就比较有力量以灵魂的健全处理原始的情绪。

也许现在是个好时机，你可以复习这一章，同时在每一个反应的描述旁边做笔记。想想你生命中不同的人，以及你应付他们的反应类型。你是跟我一样在这四个类别中都看见自己呢？还是只对其中一两种有所共鸣？（如果想用基本的自我评量来帮助你决定自己的反应类型，请见书末附录。）

一旦完成内省的艰难工作，你就准备好要往前进，挖得更深一点，来更全面地理解四大反应了。

① 改编自凯瑟琳·史托基特（Kathryn Stockett）的畅销小说的同名电影。

爆发者：
把情绪往外推

Chapter FIVE

第5章

我正在百货公司排队结账，后面的女士轻拍我的肩膀。“女士？”我转头微笑，心想我俩是不是认识。或者说，她要问我在哪一条走道找到我正要买的那条可爱项链。又或者说，我在情绪反应这方面有了太棒的不完美进步，她要跟我说：“你是善良的。你是聪明的。你是重要的。”

但愿如此。可惜，她用一种带有歉意的语调，低声说：“女士，你知道你把衬衫穿反了吗？”

好极了。

人生不就是这样吗？我只是要在百货公司买一条项链，无缘无故就有人跟你说：“你把衬衫穿反了。”我之所以会把衬衫穿反，是因为那天早上穿衣服时太过分心了，那时我不断在脑海中回放一段伤人的对话。我从一个爆发者那里收到一封简讯，而那封简讯让我恼火。我没有暂停一下，而是直接回电给寄简讯的那个人，同时试着保持冷静（关键词：试着）。到头来，我终究没能保持冷静。我因为冒出来的情绪气泡而激动。我因为她的语气而激动。我因为她为了一件根本没什么的事情小题大作而激动。显然，这样的激动化（好棒的新词汇）甚至影响了我穿衣服的方式。

对你来说，也许不是在百货公司排队结账时被提醒说衬衫穿反，也许是在教堂的义卖活动买东西时皮包被撞翻。你的钱包、六十五元的旧

发票、吃到一半的贝果、零钱、口香糖、更多的零钱、两条卫生棉条与一支唇膏全都撒在地上。当然，你的母亲就在旁边提供一些安慰的话语，大概像是这样："我知道我不是这样教你的。我的天啊，你的皮包为什么总是一团乱？蹲下去捡东西时顺便把那支唇膏拿起来涂一下吧，你看起来气色很差。"紧绷的情绪开始累积。只要再多一件小小的事情就可以让一切超乎你的忍受范围，然后你就会发飙了。又会发飙了。

或者，也许你是在杂货店里拒绝你的小孩，结果他偏偏挑这个公众场合来展现他人生中最讨人厌的一次恶行。当你小心翼翼地试着压住这个尖叫孩童乱挥的手臂、双腿与鼻涕时，你也站在个人核心熔毁的边缘，纳闷着：这到底是哪招？我的意思是，前一分钟我还冷静地在想晚餐要吃烤鸡肉还是蔬菜汤，下一分钟我就成了全场批评目光的焦点。我现在只想把皮包往脑后一抛，然后大叫！大叫！大叫！

这就是原始情绪如此复杂的原因。它们突如其来，让我们措手不及。所以，事先准备好是很重要的，这样你才能应付下一次去百货公司时一定会发生的事情，或是参加难以预料的家庭聚会，或是载着难以驾驭的孩子与别人共乘汽车，或是在办公室里面对难应付的人。或者说，下一次查经会时，你碰巧坐在那个天生就懂得如何让人心情低落的人旁边。又或者说，这个月的信用卡费是你预期的两倍——而且没有任何欺诈的款项。

在上述的任何一个情境里，或是让我们可以坐下来相互倾诉的好几百个更多的情境里，原始情绪一定会出现。当它们出现，它们不会安静坐着等待下一步指示。它们会移动——如果我们爆发的话就往外移，如果我们压抑的话就往内移。

如同我在前一章提到的，我可能会成为一个事后感到羞愧的爆发

者，因为自己没能在当下表现得更有耐性。我也可能成为责怪别人的爆发者、建造藩篱的压抑者以及收集石头伺机报复的压抑者。

但我并没有要停在这里，你也没有。所以，让我们一起“到那里去”吧，透过接下来的两章看看我们能怎么应变。首先来说说：事后羞愧的爆发者。

事后羞愧的爆发者

那股糟透的懒散感觉乞求我把手机的闹铃关掉，翻身继续赖床。我没有得到足够的休息，没准备好要面对满满的一天。非常满的一天。半梦半醒之间，我开始在心里预习一遍当天要做的事情——把五个孩子送到五个不同的学校。其中一个需要找一位数学家教。另一个昨天刚弄坏她的牙齿矫正器，所以需要紧急预约一位牙齿矫正师。在帮忙青少年的儿子练习他的开车技巧时，我还需要塞进一场电话会议。

我的天啊！如果我每五分钟都要倒抽一口气并且大喊“停一下”，这样我要怎么参加电话会议呢？好吧，重新排定那场电话会议，在此之前，我要先装好午餐便当，然后把每个人赶出去、赶出去、赶出去，否则我们就会迟到、迟到、迟到。我们总是迟到。而如果我现在这一秒钟不马上起床，我们就会再一次迟到。

我的懒散感已经变成纯粹的精疲力竭，而这一天甚至还没开始呢。我拿起手机查看时间，发现一个晚上过去，多了好几封电子邮件。

我的灵魂警告我：在你充分准备好之前，最好不要开始面对这世界纷扰的索求。上一个周末，我才刚刚把这一点智慧放进我给一群人的讯息之中。一部分的我想要听从自己的警告，但是更大一部分的我不

想。

我的好奇心赢了。当我扭开浴缸的水，走到衣柜去找衣服穿时，我点开一封电子邮件。为了保护牵涉其中的当事人，我改动了这个故事的细节，但是我的情绪反应跟以下描述并无二致。

那封电子邮件的第一行写着："你真不要脸。"

太棒了。

那封邮件来自另一个学童的家长。因为我的女儿没有邀请她的女儿来参加生日派对，她觉得很不受尊重。请注意，这里有三个字能触动许多妈妈心中最深层的恐惧：我女儿和对方都是中学生。我还需要说更多吗？

我的女儿跟这个女孩之间一直有些问题，因为她整年都在伤害我女儿的感情。不要管这个。我们决定只邀请我女儿班上的同学，而这位女孩并不在她班上。不要管这个。我们原本希望可以邀请这位女孩，但因为担心她会重复那些她在学校造成的伤害，让我的女儿哭个不停。也不要管这个。

所以，我们没有邀请她。我并没有说这是一个正确的决定。但老实讲，这个决定完全不是出于恶意。我们做了好多事情，对这个女孩伸出手、付出爱，但是她什么响应都没有，只有持续的伤害，因此，我的女儿已经完全有心无力了。这是一个艰难的决定，而我也不是随便作出这个决定的。

然而，尽管如此，我还是收到了一封"你真不要脸"的电子邮件——就在我已经精疲力竭，却还要思索着如何把每个人送到每个目的地的那一天。不只是让我收到那封"你真不要脸"的电子邮件，这位母亲还表明了她会想办法让我的女儿被叫到校长室，好提醒我女儿以后要对她女儿

友善一点。

我不知道“哭夭”的官方定义是什么，我也不完全确定“哭夭”是一个真正的词汇。然而，当你感觉心里纠结成一团，上面还撒上一些恼怒的感觉时，“哭夭”这个讲法似乎还蛮贴切的。

于是，就在新的一天开始之际，我处在一个很哭夭的情绪里。

通常，我是一个不蹚浑水的学生家长。而且，当我的孩子需要被纠正或是改变方向时，我很乐意承认。但在那一天，我可以想象自己以完美的反击痛斥那个伤害我的人。这位妈妈在我身上淋了一桶子的伤害，天平重重地倒向我的这一端。因此，我也应该要在她身上淋一桶子的伤害。这样一来，天平就会平衡，伤害就会平等，而我的哭夭情绪也能云散烟消。然而，当我在心里设想用这个方式让天平平衡时，我精神里的某个东西并没有感觉比较好。

我感到很沉重。

就在这里，我准备要成为一个事后感到羞愧的爆发者，羞愧自己没办法表现得更好。好在，因为得以识别自己的倾向，我提早看出自己即将有的反应将会带来什么样的负面影响。我想象自己因为对这个人爆发而感到羞愧，而我不喜欢那种感觉。我不想要让羞愧成为我的现实。

我有时候会对自己说：“啜饮羞愧，以后就不用牛饮懊悔。”换言之，先浅尝一点立刻宣泄一切所带来的羞愧，就不用发现自己在好几加仑不想要的懊悔之中溺水。

了解到让自己的原始情绪恣意妄为将会带来什么样的羞愧，啜饮这份羞愧就能帮助我不要爆发。这是好的。但还需要经过一些程序，我才能让自己的受伤感觉消散，才能处理我那还不是非常神圣的、非常诚实的感受。我们最不想要做的，就是拿不健康的爆发去换取不健康的压

抑。请记得，两者之间的平衡就是灵魂的健全，在灵魂的健全之中，诚实是神圣的。

◎精心制作你的回应模板

在冲突之中，我试着记得不要让我的嘴唇或是打字的手指成为第一个冲锋陷阵的东西。我的舌头是有力量的，而且持着决定生死的潜能。寄发一则刺伤人的简讯或是电子邮件也是一样的。

正因为这样，我才需要一组回应模板。我在情绪非常中性的时候发展出这一组回应模板，那是最好的时机，因为我可以用灵魂健全之中的神圣诚实来思考事情。在一个沮丧或愤怒带来的激昂时刻，我需要靠这组事先规划好的模板才能让自己不要出口伤人。所以，当我需要一个书写的回应时，这是我想出来的模板。当然，你也可以把同样的想法模式调整一下，把它用在面对面的互动上。下一次需要一个书写或是口头的回应时，尽管把我想出来的模板拿去用，或是构思出你自己的版本。

1.一开始先尊敬冒犯你的人

这并不简单。在当下，我们可能不觉得对方值得尊敬，也许他们真的不值得。我绝对不想要尊敬冒犯我的人的言语，所以我没有尊敬她的言语，而是尊敬她这个人。我们要记得，比起对方的人格，给予尊敬更能彰显我们自己的人格。

我是这么说的：亲爱的莎莉，我看得出来你是一个非常在乎孩子的母亲。

我知道这个优点是真实的，而透过指出这个优点，我尊敬了她。纵使你必须绞尽脑汁才能想出你的冒犯者有什么优点，大部分的人确实都

拥有可取之处。

2.让你的回应保持简短并且充满恩慈

我们愈是多话，就愈可能一不小心就陷入自我防卫。如果你需要澄清什么事情，使其精简并且用恩慈将其包覆。以下是我写的句子：

先认可对方表达的伤痛：当我们觉得自己的孩子被孤立的时候，我知道那种感觉有多难受。跟你一样，孩子受伤，我也会受伤。

再表明自己的意图：我可以由衷地跟你分享为什么我们只邀请贺波班上的女孩子吗？如果可以的话，贺波希望我们可以邀请更多人，但若要将这个派对维持在可以控制的规模，这似乎是最公平的办法。

然后温柔而诚实地探讨眼前的议题：对于贺波来说，这是很难熬的一年。你可能已经知道贺波和你的女儿之间的冲突。如果你想要讨论出一些可能的方式，让我们能将两个女孩对彼此的行为与反应引导到更好的方向，我很乐意这么做。

接下来，如果道歉是合适的话：对于造成你和你女儿的伤痛，请接受我最诚挚的道歉。

最后，请求对方的恩慈：感谢你在这个处境之下给予我恩慈。

3.以给予同情的方式来作结

这个人之所以受伤，原因很可能跟眼前的情况根本没有关系。我们会在另一个章节详加讨论。现在，何不当一个难得的人，去爱这个很难爱得下去的人呢：献上言语难以描述的爱与同情，莉莎。

当然，如果要用这种方式作结是不可能的，那也不要虚情假意。我了解，有一些冲突会让你无法用爱来包裹一切。所以，也许你的温馨结尾可以简单一点：祝福、谢谢、感恩等。

请记住，并不是每一封苛刻的电子邮件都需要回信。我知道我的那

封需要。同样地，也请记得，不是每一次面对面的冲突都需要言语的回应。但是当你需要回应的时候，你可以转化我在这里提出的建议，将其运用于必要的对话中。只要在心中记住这三点：尊敬对方，让回应保持简短并且充满恩慈，给予某种同情。这简称为HGC—尊敬（honor）、恩慈（grace）、同情（compassion）。

无论是面对面谈话或是寄发一则书写的回应，我们需要记得，反应与回应之间有很大的差别。反应通常是用来证明对方错得多离谱的苛刻言语，这样的言语不会产生什么好结果。反之，一个温和的回应能够使怒消退。选择一个温和的回应不代表你是弱者，事实上，那代表你拥有一份罕见而神圣的力量。

所以，这场初中的风波结果如何呢？我寄发了我的回应，但没有马上从另一个母亲那里得到回音。最后，我们两人终究都跟各自的女儿谈了话，帮助她们解决彼此之间的伤痛，并且达到一个比较中性的境地。贺波和那个女孩从未成为亲近的好朋友，她们是非常不同的孩子，对友谊的需求也大不相同。这没有关系。

我必须要客观看待事情，例如初中时期有很多事都仍是不稳固的，但这些终将会过去。前几天，我在广播里听到一段话，让我深切了解到客观看待事情代表着什么。广播节目的主持人谈到，自家的猫爬到树上时，抓狂的人会有什么反应。他的来宾是一位消防员，每个礼拜至少会接到一通求助电话，要求他们帮忙把猫从树上抓下来。那位消防员说，如果他有时间，他会帮忙他们，但要是他没能过去帮忙，他也温柔地提醒那些猫主人，他从来没在树上看见过猫的尸骨。

嗯嗯，很有意思的观点。这段话帮助我记得，我的孩子不会永远停留在初中，那位处理自己小孩问题的母亲也不会永远待在那个坚硬的地

方。这些终将会过去。

我不敢说发展出一组回应模板，就可以永远避免我们爆发然后在事后感受到羞愧的重担，然而，在开启这趟旅程之前，它确实可以帮助我们踏出比较正面的步伐。

现在，先专注于你所拥有的进步上。

责怪别人的爆发者

有时候我会试图成为别人口里的模范妈妈。你知道的，模范妈妈用一把热熔枪就可以打造出足以摆设在家具卖场的展示柜里的东西。而且模范妈妈会开开心心地读故事给她的孩子们听，绝不会偷偷摸摸地跳页。没错，就是那样。

但我从来没有成功过。

举例来说，有一次我突发奇想，决定要参加一个大型书店的清仓拍卖。我把孩子们弄上车，觉得这是个让我的家人爱上读书的完美时机。我错估了局势，以为一场特卖会能帮助哪个人感受到对文学的热爱。事实绝非如此。

我的孩子们根本不想看书本。

他们想要的东西远离所有书柜，在旁边的一个货箱里。那亮色的包装充满了吸引力。我从我一个孩子的手中拿起一个培养工具箱，包装上宣称箱子里面有着史上最酷的科学实验。当一个亮色包装的封面同时写着“酷”和“科学”这两个词汇时，作为妈妈的你就要小心了，尤其当上述的产品又降价到一美元的时候，这位妈妈应该要有足够的智慧跟她的孩子说“不”。

然而，尽全力说服他们爱上书本的我已经疲倦了，我心想，既然我们已经把整个早上都花在这个特卖会，至少应该带一点有教育意义的东西离开。所以，我买了几个上述的培养工具箱。

海猴宝宝（也就是丰年虾）——那是培养工具箱里应该要养出来的东西（注意关键词：应该要）。我的孩子们兴奋过了头，迫不及待要让这场派对开始了。他们把东西都放进容器里：化学物质、水、小小的食物结晶，以及海猴宝宝孵化之后可以在上面玩耍的绿色塑料树。

就在这个时候，我要分享那种好消息、坏消息都有的故事。你想先听哪一个？

好消息是……确实有某种东西孵化出来。

坏消息是……孵化出来的不是海猴宝宝。

把那个实验箱放一晚之后，我起床，只见我的厨房被史上最巨大、最恶心、最多毛的大型苍蝇入侵。我不确定是我们的海猴经历了某个变种的过程，或是某种幼虫进到了容器里把海猴宝宝吃了。

不管原因如何，情况都惨不忍睹。

这个故事的寓意很简单。有些妈妈很有天分，就是可以成为模范妈妈。她们是由三C基因组成——信手拈来就是精湛的烹饪（Cooking）、手艺（Craft）与清理（Cleaning）。

我们其他人则是开开心心地被选出来，专门负责提供所需的漫画式场面，好让世人被娱乐，也让未来的心理治疗师有生意上门。

我知道这个故事现在听起来很好笑，但在当时，那又是另一个让我被好妈妈俱乐部拒于门外的事情。我心里的好妈妈坏妈妈对话折磨着我：

好妈妈养出海猴宝宝。坏妈妈养出令人恶心的苍蝇。

等等！好妈妈根本不会在书店的拍卖会买海猴宝宝的培养工具箱。坏妈妈为了向孩子说不而挣扎，到最后又太轻易屈服。

好妈妈上网研究，了解如何将苍蝇的惨剧转化成一堂充实的科学课程。坏妈妈杀死那些蠢苍蝇，然后把证据藏起来不让孩子们看见。

这个对话没完没了地继续下去。当我一再确认自己不是个好妈妈，我的情绪也愈飙愈高。如果压力指数以一到十计算，我原本是在四附近徘徊，但脑中的对话轻易地把我推到七。外加小孩们又在争执说谁舔了谁的早餐吐司，而且我还找不到我的手机，于是，我的压力指数一下子飙到九点八，准备好要爆发，然后责怪任何一个不幸身处附近的人。我感觉到的是愤怒，我需要的是自我控制。

当某个人的行为或言论快要把我拉到不好的地方时，其实我有选择。我真的有。也许感觉起来不像是这样。事实上，也许我看似是感觉的奴隶，但其实我不是。记住，感觉是指示物，不是独裁者。它们可以指出我需要处理的情境，但不能命令我要如何反应。我有选择。

◎自我控制

在愤怒的时刻中，有时候我会大声说出“我有选择！”来克制自己的爆发。我的选择在于要不要给对方控制我情绪的力量。保持沉默的人就是保有力量的人。当我的反应是大吼、发飙，或是发表暴躁的言论，基本上就是把自己的力量传输给对方。在我小孩的例子里，这代表了我把自己的力量送给我的五个青少年孩子。

当我从这个角度考虑我的响应时，我很快了解到，我并不想慷慨地将自己的力量送给还没有能力驾驭它的人。我也不想要处于一个可能会让自己比孩子们——或者是任何人——更加不成熟的境地。当我失去力量，我就失去自我控制。所以就我看来，如果我要保持自制，就必须保有自己的力量。

现在，当我说“我的力量”，我指的不是某个自己凭空变出来的东西。我指的是在我体内运作的神秘力量。

举例而言，如果我的一个甜美小孩开始表现得不那么甜美，我可以对自己说：“在这个时刻，我选择要自制并且警醒。你的行为哀求我去大吼并且失控。但我了解，我有一个敌人，而那个敌人不是你。只要给我几分钟就好，然后我们再冷静地讨论这件事。”

如果我面对的是同事或朋友，在讨论眼前的冲突之前，我会先暂时离开一下，或是要求对方等我回电。然后，我会在心里引述经典名言，直到我的内在平静下来，让我的心处在一个美好得多的位置。

我知道，要是在二十年前读到这个建议，我也会翻白眼然后心想：“嗯，还真特别啊，这人会背诵那么多经典。那像我这样一个根本没读过经典读物的人要怎么办？”与其说这是一个背诵的练习，不如说这是一个应用的练习。换言之，让经典名言唾手可得。最酷的是：你愈常使用它们，你就愈有可能靠它改善情绪。

这可是很强大的力量啊！这将让你在绝强的自我控制之中闪耀着，你的小孩、朋友、配偶与同事都会惊讶于你的智慧。

◎神圣的约束

在当下引述经典会在我们心中灌输神圣的约束，同时使我们的反应消散，如此一来，我们就不会出口伤人。

那天晚上发生的一件事，让我明白了这个道理。我最小的女儿布鲁克跑来找我，问可不可以烤一块蛋糕——在晚上九点，我的厨房已经被清洁完毕，那天晚上不打算再被使用之后。喔不，我完全不想让这个小孩烤蛋糕。但根据我去的某个关于教养的研讨会，他们鼓励父母们不要马上跟小孩子说不。

不管怎样，布鲁克的姐姐贺波主动说要帮忙，而我也已经累到无法抵抗九岁小孩那没完没了的恳求。布鲁克量了、倒了、搅了、拌了，然后小心翼翼地把满是面糊的蛋糕烤盘放进烤箱。接着她打开烤箱的灯，看着烤面包的过程。她的蛋糕成了她唯一关注的事物。她目不转睛盯着蛋糕，对于定时器上缓慢移动的时间愈来愈没耐性。

四十五分钟的烘烤时间已经过了三十分钟，那块蛋糕看起来已经烤好了，闻起来也已经烤好了。布鲁克希望它已经烤好了。她推想那块蛋糕一定已经烤好了！贺波帮她把蛋糕取出来，放在长桌上冷却。前几分钟，那块蛋糕看起来棒透了。然而很快地，它就破裂了。那块蛋糕无法承受未完成的中心带来的压力……而我们也是一样。

我们一定要花时间与经典相处，让它的真理成为我们存在与生活的一部分。所谓与它共享内在的经验，就是这个意思。唯有如此，我们才能发展出神圣的约束。当我们想要激进地往前攻击，这份神圣的约束会把我们拉住。当我们想要立刻抓狂大吼，它会帮我们保持静默。在我们带着情绪滔滔不绝地谩骂某人之前，它会帮助我们暂停。

一旦发展出那份神圣的约束，我们就可以拥有优雅的外在表现。记住，神圣的约束是结出自我控制果实的种子。这样的自我控制，证明了

我们拥有一个已经完整的内在中心，也是我们已经拥有完整的内在中心的外在表现，可以帮助我们以更加神圣的方式作出回应。

寻找宁静的五个理由

记住，我们的目标是不完美的进步——不管你是爆发之后感到羞愧，还是爆发之后责怪别人。当我爆发的时候，我感受到很多的不完美，却感受不到进步。我们想要处理情绪，也想要处理人际关系，学好这两样功课都和把果冻钉在墙上一样困难。百分之百可以确定的是，这会是一段复杂、麻烦而且难以预测的过程。

有时候，我们会感到疲倦，纳闷自己是否有朝一日真的可以不再爆发，也因此想要放弃了。但在我放弃之前，我先学会静下来。不管遇到哪一种让我想要爆发的情境，我会知道这往往代表着应该按下某种暂停钮。理想的状况下，这代表着摆脱当下状况，回归自家的宁静之中。但有时候这代表着暂时离开，去一下洗手间，厕所的隔间是很棒的静思室（笑）。

当然，当我的心情处在爆发边缘，要静下来是很困难的。然而，在我们为这一章作结时，我想要把我在宁静之中发现的五件美好之事留给你。这五件事情如同膏油，当你站在爆发前的断崖绝壁，可以润泽你灵魂粗糙的边缘。

1.在宁静之中，我们感到够安全，可以让自己谦卑

在情绪混乱的盛怒之中，我最不想要的东西就是谦卑。我想要大声地、骄傲地证明我的论点。然而，我已经透过惨痛的教训学到，我必须要从争斗中退出来，谦卑地向内心诉说真理，如此一来，一切才会开始

有道理。每一次人际关系出了问题，我本身一定至少要负一部分的责任。通常，只有在宁静之中，我才能看到自己的责任。

2.在宁静之中，我们可以升高到比较理性的位置

当我们处于混乱纠结的盛怒之中，狂乱的情绪把我们拉进绝望的深渊。逃脱这个深渊的唯一方法，就是选择停止继续往下深掘。

3.在宁静之中，进步取代焦虑

在宁静之中，我们的内心便能软化，感觉到够安全，进而相信自己有进步的可能。

4.在宁静之中，我们承认自己的真正敌人不是对方

如同这一章前面所述，跟我们起冲突的那个人可能感觉起来像是敌人，甚至可能看起来就一副敌人样。然而事实是，那个人并不是真正的敌人。在宁静之中，我可以让自己想起真相，并且选择一个带有自我控制的回应策略。

5.在宁静之中，我们可以将这个冲突转为好事

要是我有付出努力去把冲突处理好，我就可以不用承担要让一切变美好的压力。有时候关系会因为冲突而变得很坚韧，有时候关系就这样告终了。

在你真心想要爆发的时候努力寻找宁静，你一定也会发现其他的益处。把那些益处加进上述的这些好处里。

我想要成为有神圣约束的人，而不是一个事后羞愧或是责怪别人的爆发者。我想要啜饮羞愧，以后就不用牛饮懊悔。我想要成为保持沉默并且内心强大的人。我想要让这些真理渗进我的内心，成为我的存在与生活的一部分。

我知道这也是你想要的。

不完美地进步。

你可以感觉到自己正朝着这个目标前进吗？

压抑者：

把情绪往内吞

Chapter SIX

第6章

我骨子里是个喜欢鼓励的人。我喜欢给予鼓励的话语，也喜欢接收鼓励的话语。大概就是因为这样，那些使人泄气的话语才会影响我那么深。我不介意发自关爱的建设性批评。然而，如果某个人在提出建设性批评之前，没有先花时间在我的人生中讲一些鼓励的话语，这些批评就显得没那么有建设性了。你懂我的意思吧？

当我还是个年轻妈妈的时候，我有一个朋友，她在为人母方面远比我更加行程满档而且有计划性。她的孩子们每天都精确地在同一个时间睡午觉。她不给孩子们糖果。每天晚上睡觉前，她的孩子们都会泡澡加洗头。

我很欣赏她，但是我跟她不一样。我的孩子常常趁着各种空档在车上睡午觉。我总是在包包里放一小袋巧克力——以防万一嘛。至于洗澡，我的孩子们都很干净，但是，天啊，我从来不觉得他们有必要每天洗头。

我已经尽力做到最好。

然而我的“最好”让那位井然有序的朋友很看不惯，而她也毫不隐藏自己的不认同。当她用某些话语开启一个句子时，我就知道批评要来了，例如说：“哇，我不敢相信你竟然让你的孩子……”或是“难道你不担心这样做长期下来会影响你的孩子吗？”或是“嗯，我老公和我不相

信……”

我会发现自己把这些伤害混着苦水吞下肚。但我一次都没有告诉过她这些批评对我影响很大。我只是承受，再承受，然后继续承受。直到某一天，我再也承受不下去了，我就不再出席她跟我一起参加的读经班，每当她打电话给我的时候我都用自己很忙来当借口。我让彼此保持很大的距离，到最后，整段关系完全消逝了。

我现在很后悔。

尽管她很爱宣扬自己为人母的风格与偏好，她真的是个很好的朋友。我想我们其实可以从彼此身上学到很多。也许我可以帮助她稍微放松一点，而她可以帮助我变得更有规划一些。如今，我永远不会知道了，因为我选择压抑伤害，然后斩断这段关系。

通常，选择压抑是因为：

●对于跟这个人针锋相对，我没有足够的安全感。

●我当下并没有被扯进一场冲突的能量或时间。

●我不知道如何处理眼前的议题。

●我不想要表现出超级敏感的样子。

●我不想要被拒绝。

●我不想要失控。

●我不想要让事情更糟，所以说服自己可以一笑置之。

我想要保持和平。我希望自己是温柔的，不是挑衅的。这些都是好事——如果我可以同时做到不要心怀苦楚的话。这就是所谓健康的应对方法。然而健康的应对方法与压抑之间有着很大的不同。

当我在处理这个问题时，我致力于健康地应对，并且让我的伤痛消散。也许我会跟生命里的建议者或是良师益友谈话，也许给这个问题足

够的时间，然后我会渐渐了解这毕竟不是那么大的事。然而重点是：最终的结果应该是不满的情绪烟消云散，如果它们没有消散，就会被压抑下来。那样可就麻烦了。

如同第四章所述，压抑者的两种反应方式，就是建造藩篱或是收集石头伺机报复。这两种反应都没办法造就冲突的修复，只会造成关系的万劫不复与逐步升高的冲突，这可不容低估。我知道上面的押韵听起来像一首俗气的诗，但这却是事实。

建造藩篱的压抑者

你曾经为了保持和平而刻意避免冲突，并且假装一切都很好吗？我曾这么做过。我就是硬把负面的情绪压抑下去，而这很伤人。这伤害了我，也也伤害了对方。这绝对会伤害到彼此之间的关系，这段关系会慢慢被腐蚀。表面上看起来像是和平的东西，只是被掩盖住的咆哮，内在进行的其实是建造藩篱的工程。

藩篱会将沟通关闭。当你认定对方是不安全的，就会用一些诸如索求无度、不负责任、反复无常、自私自利、防卫心重等字眼来标签他们。无论他们做什么或是不做什么，藩篱的标签就是一层滤镜，你会透过这层滤镜处理任何跟他们有关的事情。在你的脑海里，你就是把这层滤镜卡在那个人的名字上。问题是：对方并不知情。所以每一次的互动都让他们感到困惑。他们知道有事情不对劲，但搞不清楚到底是什么。最后，这段关系就会枯萎，然后死去，因为开放的沟通被剥夺了，而开放的沟通正是提供良好关系生命的氧气。

◎藩篱或是界线

我们需要的是界线，不是藩篱。界线只是清楚表明的范围，为沟通与关系的健康提供了一个安全的框架。也许对某些人来说，要接受我们设定的界线是困难的，但关于彼此关系的状态，至少界线提供的是明晰而非困惑。下列是几个例子，让大家知道什么是清楚沟通过的、健全的界线：

●“如果你持续每件事都要迟到三十分钟，我就搭另外一台车。”

●“在办公室里，我需要你有更好的工作态度，不然我们就必须作出一些改变。”

●“如果你的花费继续超过预算，我就要把你的信用卡取消。”

●“除非我看到你真的努力找工作，不然我无法再借你更多钱。”

●“我想要带你的孙子们去看你，但如果我们在场时你一直在上网，那就不值得去一趟了。”

●“如果你不能停止酗酒或用药，我就要带着孩子们搬出去。”

界线与藩篱之间的不同是诚实的透明度。当我们对一个人架设藩篱，原因只有几种：我们害怕诚实；我们厌倦了诚实之后受伤；我们觉得这段关系不值得投注维持诚实所需要的努力。

当我们设立界线，就有足够的勇气可以诚实，也有足够的同情可以借由清楚地沟通出彼此关系的范围，来用恩慈包覆界线。藩篱让关系踏上终将走向孤立的退化之路，界线让关系踏上终将走向连结的进化之路。

对于建立藩篱的压抑者来说，这种毁灭性的孤立不单单影响这个人生命里的某一段关系，那会变成一种影响许多关系的根深蒂固的模式。

正是因为如此，打破这个模式是至关重要的。

没错，我们一定要打破这个模式，但是怎么打破呢？

◎我们真正想要的是什么？

我知道我需要学习如何优雅地表现诚实的透明度。然而，有时候我屈服于恐惧，不敢直面问题，而选择旁敲侧击。我愈是旁敲侧击，就愈多情绪的恶心物被拉到这个处境里。那是令人疲倦的，也是令人沮丧的。

显然，我拐弯抹角、旁敲侧击的次数已经够多了。

若要以得体的诚实与透明度来沟通，我了解到，我必须做的最重要的事，就是辨别出自己真正想要的是什么。不要匆匆读过这个部分。好好想一想。我们要扪心自问："在这个处境里，我真正想要的是什么？"然后我们必须要判定这个想望是实际的或是不切实际的。如果是不切实际的，就得跟对方一起处理这个问题，直到找到彼此都能接受的实际的解决方法为止。

最近发生在我身上的一件事正好可以当作例子。我跟我的员工们在"箴言31"的办公室开会。我不常进那间办公室，因为我在周末必须为了演讲的行程而东奔西跑，所以工作日待在家里工作对我来说比较好。

总之，我走进去，发现我的员工们已经将我的办公室改造成一间他们急需的储藏室，并且把办公室的家具都分配给可以每天使用它们的人。我们先前就讨论过这件事，而我也同意这么做是一个聪明的决定。然而，我没有想到他们会进行得这么快，于是心里燃起了一些冲突性的感觉。

我脑子里的理性部分确认这是好的，但是心里的情绪部分却有所挣扎。那天，当我回到家，我需要作出一个选择。我可以陷入情绪的旋涡然后小题大作，或者，我也可以坐下来冷静冷静。

往往，我选择的是情绪路线。而且亲爱的，让我告诉你，那绝对是一条令人身心俱疲的道路。作为一个“压抑情绪、表面微笑，然后在心里尖叫”俱乐部的高级会员，长久以来我总是踏上这条道路，而且毋庸置疑地，还会再一次踏上。那是我的基因的一部分——也是我的经前征候群的一部分。但是这一次，某种罕见的理智拉着我坐下来寻求智慧。

当我坐着，我听见内心的话语：“你真正想要的是什么？”

“我想要生闷气，沉溺于自己生的闷气多么有道理，然后再多生一点闷气。”我在祈祷中回复，“然后我想要吞下这口苦水，与这些女孩保持距离一段时间。”

但那并不是真的。那是我的感觉，不是我的想望。这两者之间有着很大的不同。而且，到头来，就是因为辨别出我的感觉与想望之间的不同，才造就了一个好的解决办法——这永远是处理冲突的终极目标。

我知道，我的感觉应该是指示物，而不是独裁者。我对于办公室的感觉，显示了我必须要处理一些情绪，如此一来，我的感觉才不会支配我的反应。当我考虑对自己来说最重要的东西是什么的时候，我了解到我真正想要的是一间家里的办公室。一间真正的办公室。不是东一堆杂物、西一堆杂物的厨房餐桌，而是一个可以属于我自己的、井然有序的空间。

辨认出我真正想要的东西帮助我突破情绪，然后专注于好的解决方法。我打给我的办公室经理，跟她说我想要设立一个家庭办公室。她非常乐意协助，并且跟我说，当我准备好的时候，我可以把“箴言31”办公

室的家具拿回家，或是部门人员也可以帮我采买新的家具。

没有情绪纠结，没有小题大作，没有压抑，也没有把办公室的女孩们标签为漠不关心的人——这是一件好事，因为她们是你所能遇见的人里面最充满关心、拥有爱心、可以暖心的。倘若我真的压抑了情绪，建造了完全不符合比例原则的藩篱，因而毁坏了我与我在乎的人们之间的关系，这会是多大的一场悲剧啊。

好，我知道比起我们将会面对的许多处境，这只是件小事情。然而，在这个超越情绪思考以及辨别自己真正想望的过程中，有某些值得一提之处。至少，如果我们了解自己追求的是什么，就有能力带着诚实、透明度与恩慈来表达我们的顾虑。

当然，我的办公室的女孩们让这个处境处理起来加倍顺畅，因为她们以善良而积极的恩慈响应我。但是，如果处于一个看似不可能应付的处境，面对着看似不可能应付的人，又该怎么办呢？

◎如何面对不可能应付的人？

在我们讨论“收集石头伺机报复的压抑者”之前，我想要处理不可能应付的人的问题。

对于我生命中的某些人，我必须要真的实话实说。如果我要面对他们，然后期待有好事发生，那是不会有结果、也绝对不可能的。如果某些人已经透过行为与反应一而再、再而三地让我们知道，面对他们只会让我们的生命变得很悲惨，那么在某个时间点，我们就不得不退开。

然而，我不想要压抑，也不想要让针对他们的怨恨毒害自己。所以，怎么样才可以在不压抑的情况之下退开呢？

我承认，我只能控制我自己，我不能控制对方的行为或反应。因此，在面对不可能应付的人时，我让自己的焦点转移，不再试图修复对方与整个处境。

通常，我会这样想："我已经厌倦受伤。我已经厌倦因为这个处境而分心沮丧。他们之所以会有这样的行为，生命里一定经历过一些创伤，帮助我看见那些创伤吧。帮助我对他们的伤痛产生同情。我正在做的事情或是已经做的事情之中，一定有一些对这个处境产生了负面的影响，帮助我看清它们吧。然后，帮助我了解如何仁慈地让自己与生命里这份持续的伤痛来源分道扬镳。"

我的工作不是要修补生命里那些难应付的人，或是让他们能够继续做那些不敬与虐待的行径。我的工作是恰当应付这些人。我的好朋友克雷格·格斯切尔（Craig Groeschel）如此描述从一个难应付的人身边退开的意义：

面对有毒性的人，如果你忠实地建立了健全的界线，然而那个人仍持续虐待、批评、威胁、引诱或是伤害你的话，这就是切断这段有毒关系的时机了。

先把话讲明，我讨论的不是跟你的配偶离婚。我们不会因为遇上难关就抛弃配偶、切断关系或是离婚。如果你的婚姻触礁，不要冲进卧房里大叫："你是有毒性的，所以我要离开你！"反之，你应该打电话给你的心理辅导员，然后改善你的婚姻。让我再说一次，我在这里讨论的不是离婚。

我讨论的也不是跟你的家庭成员断绝关系。除了极端的虐待之外，大部分的问题都是可以解决的。然而有时候，一段关系的

毒性已经强到足以威胁另一个人的心理健康（或是身家安全）时，就是恩断义绝的时刻。

我们在圣经故事里面看到很多断绝关系的例子。当保罗与巴拿巴针锋相对，他们没有争执吵闹，没有对簿公堂，也没有到处散布流言蜚语，他们只是决定各走各的路。

当我读到克雷格的这些文字时，心中的某个部分安定下来了。我了解到，保罗与巴拿巴都不是坏人。他们两个都是好人，但是，如果他们理念不同，还硬要将他们摆在一起，就不好了。这没有关系，比起持续压抑然后在苦水之海里溺毙，有足够勇气分道扬镳健康多了。

不要以恶报恶，众人以为美的事要留心去做。若是能行，总要尽力与众人和睦。我不能控制对方，但我可以控制自己要不要以恶报恶。我可以谨言慎行。我可以做正确的事情。但一切都是在“尽力”的条件之下——换句话说，我只能代表自己拥有这份进步。如果对方不想跟我一起追求和平，我不能强迫他们跟我一起走向这种进步。

如果他们不跟我一起踏上进步的道路，而是选择踏过我，那我就只能从远处爱着他们。我可以选择原谅，并且拒绝对他们怀恨在心，然而，付出原谅不代表要给他们接触自己的机会。

当然，这些都必须透过大量的精力来处理，因为每一个处境与每一段关系的复杂性都是独一无二的。但我不能忽视显而易见的问题，然后希望事情会奇迹似的自动好转。我自己必须要变好。为了让灵魂的健全保持完整无缺，我必须踏出必要的脚步。

没错，我希望生命中健全的界线能够产生灵魂的健全。现在我知道如何决定要不要跟一个人继续维持关系，无论如何，建造藩篱并且持续

压抑一定是不健康的。那么，当你压抑到最后，却只是把一切被压抑的东西都爆发出来的那些时候又如何呢？那就是第二种压抑者了：收集石头伺机报复的那些人。

收集石头伺机报复的压抑者

当我正在写作本书的时候，新闻里满是“911”事件十周年的报导。因为那一天发生的灾难性事件，美国大部分的人都记得当年听到世贸中心、五角大楼以及匹兹堡附近的恐怖消息时，自己身在何处又正在做着什么。我记得，但那让我很难受。

当时我站在厨房，盯着电话，心里复诵自己的愤怒之所以有道理的种种原因。那天早上，亚特让我好火大。那只是一件小事，但是加在一堆其他压抑下来的东西之上就变成大事，而累积的效果已经把我推向报复状态。当亚特在上班的途中打给我，我让这几个月来积压已久的所有不满一次爆发出来，洋洋洒洒列出一长串我觉得他做错的事。当亚特对于这段责骂的回应不合我意时，我直接把电话挂掉。

然后我盯着电话，火冒三丈，继续在心里列举他的罪状。

几分钟之后，亚特回电。“你到底想怎样？”我说，怨恨从每一个字里渗透出来。

他的语调出乎意料地阴沉：“莉莎，打开电视。我想你应该要去学校把孩子们接回来。”我拿起电视遥控器一按，马上倒抽了一口气。当我看到第二架飞机撞进世贸中心时，我马上跳上车，前往学校接孩子。

接下来的几个礼拜，我在新闻上看到数以百计的报导。然后，我刻意去面对那个冰冷而坚硬的事实：我一直把爱视作理所当然，太过于理

所当然了。

我不喜欢回忆那个可怕的日子里亚特和我的糟糕争执，但我确实试图去回忆那件事为我带来的头脑清楚的感觉，它让我看清对我来说真正重要的是什么。那一天，许多人把自己深爱的人送去上班或送到机场，然后就再也没能见到他们了。要是我那些压抑然后爆发的言语就是与丈夫的最后对话怎么办？这个念头让我不寒而栗。我不是因为感受到当下情绪而以一种老套的方式说出这些话。我是以一种改变观点的方式说出这些话。这个方式震撼了我，让我知道压抑然后收集报复用的石头可能会带来多大的伤害。

我爱我的丈夫，我也想要保持我们两人之间的和平。但是面对我的丈夫时，我感到太安全了，所以我敢表现出在其他人面前不敢表现出来的样子。在其他人面前，我是冷静、平和、泰然自若的。在我爱的男人面前，我可能会以一种苛刻的方式保持安静。意思就是说，我的外在是安静的，我的内在却完全不是。在平和的表层底下，我是一座情绪的石头工厂，大量产出负面情绪的石头——我会一直收集、一直收集、一直收集这些石头。直到某一天，砰！某件事情发生了，所有的压抑一举爆发，而我会用石头砸翻他的世界——我真的会。

我的压抑是一种维持和平的错误方式。真要维持和平，就不能只是阻挡情绪。记住，情绪会移动——往内或往外——无论我们要或不要。维持和平的真正方式，是在情绪被压抑然后腐化成某种毒性骇人的东西之前，先妥善处理它们。

◎情绪处理的问句

所以，在压抑这些情绪之前，我们要如何处理它们呢？如同我前面提过的，观点很有帮助。我的朋友荷莉总是这样自问：如果我知道这个人今晚不会回家，我还会因为这件事觉得心烦吗？为了避免小事酿成大事，这是一个很好的问句。

另一个好的问句是：一个月之后，我还会记得自己现在是为了什么而生气吗？如果答案是否定的，我就应该处理掉这个处境，然后放手。老实讲，我根本不记得“911”那天我是为了什么而大动肝火。但我绝对记得自己那无理取闹而且不恰当的回应。没错，观点是有帮助的。

然而，大一点的事情呢——例如久缠不去的伤痛、没完没了的问题、反复发生的情况——那些我们似乎无法如此轻易放下的事情呢？我们也需要一个处理它们的策略。如果我们不去处理累积在石头堆上的大事，之后就更容易出现砸石头报复的爆发。在下一章，我们将更深入探讨如何发展出处理冲突的步骤方法。现在，请允许我先描述一下我用来处理被压抑的石头的策略。

我会问自己一个至关重要的问句——真的太重要了，我敢说，光是不问这个问句就会造成冲突的升高，而非关系的修复。所以，这个至关重要的问句究竟是什么呢？

我是要试图证明，还是要试图改善？

在这个冲突里，我想要的是要证明自己是对的，还是要改善这段关系？

当我试图要证明自己是对的，我就会用被压抑的情绪来合理化生产石头的行为。当我累积一大堆证据来证明自己是对的而对方是错的，层

层叠叠的伤害就建造出层层叠叠的石头。然后，当我的压抑终究导致爆发，过去的伤害与冒犯已经形成石堆将我武装，我已经准备好要不惜一切代价去表明我的立场、证明我的立场、赢回我的立场。我从伤害与愤怒之处反应，说出一些将来会让自己后悔的话语。

反之，当我想要的是要改善这一段关系，我会努力去了解对方的出发点，而且足够在乎这一段关系，所以愿意为了保住它而战，而非为了毁掉它而战。不要在盛怒之下即刻反应，先暂停一下，让心灵重新引导自己的冲动。

然后我处理眼前的那个问题，而不是眼前的那个人。

当我处理一个问题，我会继续问自己更多问句。我知道感觉起来我好像问自己很多问句，但这就是我的处理方法。纵使说有时候处理的过程是内在的，其他时候，跟对方一起进行一个外在的处理过程也是良好而必需的。外在的处理过程是一个使情绪消散的利器，因为它迫使我去以一种先发制人的方式引导所有被压抑的负面情绪，如此一来，我就可以处理这个处境，而不是伤害这段关系。

考虑以下的问句，它们曾帮助我重新引导焦点，从证明自己到改善关系：

●你会帮助我了解你为何会有这样的感觉吗？

●我们两人可以都同意把重点放在眼前的问题，而不要翻旧账吗？

●在这个状况里，我们都想要的好结果是什么？

●我们如何在这个问题上达到一个平衡点？

●这个问题能否产生某种好东西，某种可以在未来改善我们之间关系的东西？

当然，提出这些问句的时候，一定要用正确的语调，并且带着想要

更加了解对方的诚挚意图（相信我，我曾带着嘲讽的态度提出这些问句，结果严重地阻碍了任何进展）。然而，只要用正确的语调，比起丢出一颗带有谴责意味的石头，丢出一个温柔的问句要好多了。

亚特与我将我们以前所谓的争吵重新命名。我们现在把偶尔的口角称作“成长的机会”。在所有关系之中，成长不都是值得向往的目标吗？努力于健康的策略是值得的。纵使我们的作为并非完美，任何进步都是好的。

毕竟，从健康的处理之中得益的就是我们。我们的关系会有所改善，我们的前景会更加正面，我们会开始看见真理活灵活现地出现在我们的生命之中，而这将强化我们的关系。然后，我们会学会辨认出心中需要特别关注的粗糙边缘……像是不切实际的期待。

◎处理不切实际的期待

不切实际的期待，往往是被苦苦压抑的情绪的种子。对于我自己的期待，我必须要非常诚实。有时候，当我的现实比不上我的理想，我就会觉得自己受到怠慢。

你在一段关系中有这样过吗？

你希望你的老公可以更浪漫，所以你养成一些期待，期待他可以突然拿着一束花站起来，讲出诗情画意的言语，让你心醉神迷。你希望你们两个人在一起的时候他可以远离手机。你希望他下班回家后可以把更多心思投注在孩子身上，晚餐过后还要帮你清理厨房。又或者，你只是希望他可以抱抱你。

你希望你的母亲可以更像某个朋友的母亲，对于带小孩非常投入也

非常有帮助。所以你养成一些期待，期待她摇身一变成为超级祖母，手持工艺用具，一心一意想要帮助你。你希望她能更像是你生活中的灵性导师。又或者，你希望她可以不要那么需要你的时间，也可以不要插手你的生活。

你希望你的朋友可以给你多一点时间，所以你养成一些期待，期待她能接听你的每一通电话，每个礼拜还要跟你共进一次午餐。当你在挣扎的时候，你希望她能给你更多鼓励。又或者，你希望她能够更乐于倾听，而不是急于给予建议。

为了这些关系里的期待问题，我可以整天心烦意乱，把一堆有害的想法压抑下来。报复用的石头总是被未达到的期待包裹着。

所以，我怎么做呢？当我在一段关系中觉得受到怠慢，我发现，把自己的期待列出来是大有帮助的。然后，我会虔诚地辨别这些期待到底是实际的还是不切实际的。如果我无论如何都分辨不清，我就问——问对方，问跟我俩都熟的智者。

不切实际的期待就是对方没办法或者不愿意为我做的事情。我必须要把它们放下。此外，把自己的期待当作衡量对方行为的标准，或是在他们实现不了我的希望时就对他们心生不满，这是不公平的。

实际的期待是我可以合理期望对方为我做的事情。那么，我的下一步就是要决定如何以温柔的方式，在适当的时机跟对方沟通这些期待。时机是关键。

有一次，荷莉想要跟她的丈夫史蒂芬讨论某件让她心烦的事情，但是不想要显得小题大作。她确定那是一个实际的期待，于是就专注于为了适当的时机而祈祷。几个礼拜过后，她跟史蒂芬结束一趟旅程回家。突然间，史蒂芬塞了一张纸给她，跟她说："写下三件身为丈夫的我可

以做得更好的事情。”

然后，荷莉笑了。这正是她一直以来祈求的——甚至比她祈求的更棒！为健康的对话铺路的那个人是她的丈夫。

荷莉的例子给了我启发，也给了我一个新的工具，让我避免压抑然后产出报复用的石头。看到荷莉的处境有了这样的结果，实在很能安抚并且鼓舞人心。

没错，让冲突、对抗与时机成熟的对话把我们的关系带到更好的、改善过的地方，这是有可能的。在那样的地方，我们学会处理，不要压抑，并且将收集石头的行为抛诸脑后。当然，除非你说的是那些美丽的闪亮小石头。如果是那样的话，亲爱的，尽量收集你要的石头吧。那些都是美妙的暗示！

感觉：感受你的原始情绪

我想，在写下二十世纪七十年代超红歌曲“感觉”时，莫利斯·艾伯特（Morris Albert）一定有什么心事。他写：“感觉——一切都只是感觉。”在这首心碎的情歌里面，“感觉”一词支配了一切，事实上，几乎每一行里都有“感觉”这个词。一遍又一遍，的确，这首歌真的仅仅只是感觉而已。

这跟我们的世界多么相似啊。不管我们处理的是爆发还是压抑的情绪，终归要回到我们当下感受到的原始情绪。这些情绪可能会很棘手，但我祈祷这些章节已经显示了策略性的思考可以帮助我们不要爆发或是压抑。我们务必要一直谨记：感觉应该是指示物，不是独裁者。我知道我在前面已经说过这个真理，但我必须要反复听一件事情，才能真正把

那件事情内化。这个真理再次出现是在一个早晨，我载孩子共乘汽车的时候。

我的一个孩子不太喜欢天还没亮就起床准备上学。而且，不是去年戏剧化地躺在门前台阶，宣告说“逼小孩上学已经正式成为虐童行为”的那个孩子。

不是，这次是她的姊妹。

在这个如此令人愉悦的早晨，在上学的路上，我们有了一段颇为亲近的时刻。当时，我正在跟她解释说她的行为是不被接受的，而且会有必须承担的后果。我喜欢“后果”，因为只要让“后果”大鸣大放，我就不用大吼大叫了。总之，在这个温柔而亲近的时刻中，这个孩子表明：“有些早上我就是不想要表现良好。如果我的感觉不好，我的行为就不会好。”

感觉，一切都只是感觉。

我希望按一个按钮就可以控制自己生命里的配乐。如此一来，当我们把车子停在学校前面的时候，我会大声播放这首歌，好用非常戏剧性的方式来强调我的论点。当然，我没有这么做，我看着她，脱口说出一段充满智慧的言语。那段话太棒了，所以把那个快乐的小女孩送下车之后，我马上打电话给朋友夸耀一下。

我是这么说的：“孩子啊，你要明白，感觉是指示物，不是独裁者。它们可以指出你的心当下在哪里，但这并不代表它们有权力去控制你的行为并且对你颐指气使。你不只是自身感觉的总和，而且你绝对有能力去自我控制！”

我相信她眼镜下的眼神以及那声拉长音的“妈妈——”代表她与我的那段早晨小说教产生了联结。然而，无论她到底有没有，我自己倒是彻

底跟这个真理产生联结了——我非常确定这个真理对我个人的意义不输对我女儿的意义。当你正在管教自己的小孩时，仿佛有人在你耳边说："说得很好。希望你自己也有听进去，这样就可以把这个真理应用在你的人生里。"难道你不爱这样吗？

当我的情绪反复无常，没错，当我放任感觉对我颐指气使，并且只想靠自己的血肉之躯去处理问题时，我就像是一株被晒焦的杜松，活在无人居住的碱地。

但是不要误解我喔，能够感觉是件好事。感觉是指示物，能够诚实地评估自己的感觉与感觉的成因是好的。我们需要估量自己的心，才可以更深刻地处理、澄清、理解我们与生命的关系。

我们不只是自身感觉的总和。我们不只是事后羞愧的爆发者，或是责怪别人的爆发者。我们不只是建造藩篱的压抑者，或是收集石头伺机报复的压抑者。确实，我们不只是如此而已。我们生来就是要带着灵魂的健全走在真理的道上。

处理原始情绪的五个步骤

Chapter SEVEN

第7章

如果我突然间想要家里的每个人都为了整洁而保持高度警戒，我会邀请一位客人来家里住几晚。如果那位客人碰巧是我妈，呦，那我就会变得有点神经质。不是因为她的来访——她的来访让我很兴奋——而是因为我想要让她看见我过得很好，我没有把一家子养在“猪圈”里。在我还是少女的时候，我妈总是把我的房间形容为“猪圈”。

所以，当我妈进城，我有两件事情非做不可：

1. 我一定要拔眉毛。

2. 我一定要开车到百货公司去买一些新浴巾供她使用。我家里有五个小孩还有三只狗。（还记得我在第一章讲到的浴巾问题吗？我还需要再多说什么吗？）

我真的很努力确保房子可以让妈妈看得顺眼。我甚至让冰箱充满刚切好的水果，并且确定她床单上的狗毛全部都被洗掉了。很了不起吧。

一切都很顺利。妈妈甚至夸奖说我把楼下弄得非常整齐清洁。真是天赐洪福。然后她上楼准备在她的房里安顿下来。突然间，一个我不会太快忘记的问题从楼上传下来，在我的耳边响起：“莉莎，小孩子的浴室里怎么没有马通座圈？”

“什么？妈妈，你说什么？什么意思？”心跳加速、满脸通红，而且

丈二金刚摸不着头脑的我跑上楼去。

嗯，朋友们，我只能说，原本该有马桶座圈的地方只剩下碗状的陶瓷。我的女儿们自己负责她们浴室的整顿，所以我哪会知道发生什么事了。当我向小孩问起这件事，她们轻描淡写地说："哦，对呀，那样子已经差不多一个月了。"

就在这个时候，我发现体内某种东西转变了。突然间，我最优先的动机是向妈妈证明说自己确实持家有术，虽然说我显然没有！

在妈妈待在我们家的剩余时间里，我对孩子们变得暴躁，控制欲也格外强。在我妈面前，如果他们忘了说"请"或是"谢谢"，我会给他们不符合比例原则的后果。在我们相处的那两天里，我对孩子们的一切举动都变得超级挑剔，同时神经质地想要准时，并且让一切细节都有条不紊。到了最后，我甚至连对我妈都没有好脾气。

这种腐坏的动机真的很能让我抓狂。所谓动机，我指的是我的欲望——驱使我行动、反应与生活的那些感觉。大部分的时候，我是个拥有好动机的好人，但并非无时无刻。当我把生活的重点放在自己身上，并且希望自己在别人眼中表现不错的时候，就不是这样了。那些时候，我的动机就会腐坏。

动机腐坏源于内心邪恶的欲望。

噢，我完全不喜欢这个词汇。对于我正在处理的东西来说，这样的用词有点太重了，不是吗？然而我的内心深处知道真相。逃避现实并不会改变现实。唉，我想我应该要再说一次：逃避现实并不会改变现实。而我真正想要的，正是改变。

所以，我现在把我的诚实摊在桌上。没错，我有邪恶的欲望。

我真的有。

也许不是会让我登上犯罪实境节目的邪恶欲望，却会让我无法成为自己想要成为的那种人——拥有平静灵魂与神圣天性的人。所以，为什么在我的生活遭遇压力或是关系变得紧张的时候，其他的东西会浮上台面呢？举例来说……

自私：我希望事情如我所愿。

骄傲：我只从自己的观点看事情。

不耐烦：我在没有适切考虑的情况下急躁行事。

愤怒：我让压抑的沮丧爆发。

悲苦：我隐忍那些爆发，使其化脓。

比起处理这些现实，逃避它们实在容易多了。我宁愿整理塞满垃圾的抽屉，也不要整理我心里的垃圾；我宁愿跑到卖场去得到一件新衬衫，也不要反思自我以得到一种新态度；我宁愿把头埋进甜腻的布朗尼蛋糕里，也不要把头埋进自己的心里；我宁愿对别人的问题指指点点，也不要一窥自己的问题。再说，清理满是垃圾的抽屉、跑去购物、吃块布朗尼、看看别人的问题，这些事情比较容易。实在容易多了。

我找出各种理由来说服自己，我没有时间从心理学的角度来检视自己的自私、骄傲、不耐烦、愤怒与悲苦。而且老实讲，每次都知道自己有问题，但是对于如何在特定的某天控制它们，我却毫无头绪，对此，我已经厌倦了。我需要某个简单一点的东西，一个我可以在日常的纷乱中记起来的现实检测标准。

朋友们，我想我已经找到了。

最近的一次经历，让我深切感受到一套预先准备好的程序有多么重要。为了演讲的行程，我搭上一班飞机。在登机的过程中一切似乎都很正常，但是当飞机要开始滑行时，一切变得极其不正常。坐在我后面几

排的一个人突然开始尖叫着大骂脏话。我这里所谓的尖叫，不是讲话大声，而是扯着喉咙嘶吼。

她彻底失控了，因为有一块嚼过的口香糖粘到她的洋芋片袋子上。那块口香糖从何而来是很神秘的，但是她对于那块口香糖的感觉却毫不神秘。她嘴里吐出来的脏话实在是太限制级了，我原本已经睁大的眼睛整个凸出来，像是两只打了类固醇的虫子。

她太大声也太失控了，空服员马上请机长中止飞行。当空服员也显然无法控制住这个局势的时候，飞机上两名便衣男子站起来，秀出了联邦空警的徽章（题外话，我不知道要怎么拿到那种徽章，但我超想拿到的。我幻想自己是霹雳娇娃之一，秀出徽章，来一记空手道高踢腿，制伏一群坏蛋，或者在这个例子中，制伏那个尖叫的人。讲认真的，如果写作跟演讲的日子过不下去，我一定要去搞到某种徽章）。

总之，其中一个空警召集了机组人员，另一个空警则试图用言语安抚那名乘客。飞机上的所有专业人员马上进入了照书操作的模式。对于如何处理疯狂的状况，他们很显然是训练有素的。他们没有展露情绪，只是遵循程序。那个人让自己的疯狂行径一再升级，但受过训练、知道要如何处理她的人却依然冷静。我看得目瞪口呆。

她嘶吼。

他们用平静而低声的语调说话。

她威胁。

他们用温和的警告使她的威胁转向。

然后她将事态带到了一个全新的境界："我有炸弹！""我有炸弹！""我有炸弹！"

我不是在开玩笑。

我知道你一定觉得我在开玩笑，但我是说真的。这个时候，我打电话给亚特与我的朋友艾米，请他们为我祈祷。然后我发了推特，请网络上的朋友一祈祷。

终于，那两名空警——以及后来登机的两名警察与几个国土安全局的人员——把她上铐，并且带下飞机。

老实跟你讲：这个人把抓狂这件事提升到一个我永生不会忘记也永生不想再经历的层级。然而，我也永生不想忘记那些空服员与警官处理这个爆炸性情况时的惊人反应。他们不仅靠着彻底的训练与标准程序让自己保持冷静，同时也让整架飞机的乘客都保持冷静。亲眼见证这样的事情是很神奇的。

所以，我开始在想，当自私、骄傲、不耐烦、愤怒与悲苦把它们丑陋的头探出来时，我也需要一套属于自己的处理程序。因为当我有这些感觉时，我会认为有这些感觉是合情合理的，于是就很难跟它们对抗。这套预先准备好的计划，可以帮助我在抓狂的时候变得更加冷静、更加虔敬。

当然，我还是无法对抓狂这件事免疫。就算读完这本书，你也还是会有抓狂的时候。我们每个人都可能遭遇无法预料的情绪以及被荷尔蒙影响的情绪。虽说如此，我还是要想办法武装自己，尽可能远离情绪的磨损。

原始情绪处理步骤

对于如何处理原始情绪，我想先给大家讲一个故事：有一天，约沙法国王收到某个非常不好的消息。三个国家合谋，组成一批强大的军

队，目的是要攻击他那个小很多的犹大国。危云密布，战败似乎近在眼前，大规模的死亡是势不可免的现实。

我想，在那种情况下，我大概会稍微有一点点抓狂吧，你不会吗？然而，面临可能会非常恐怖的处境，约沙法王没有抓狂或爆发。相反，他做了五件特定的事情。这五件事情给了我全新的观点，让我知道当生活中的事件威胁要把我摧毁时，我可以如何临危不乱。根据故事中的真理，我为自己的心灵与脑袋拟出一个训练计划，然后写下一套预先准备好的程序手册，目的是要把神圣的冷静带到我自己抓狂的处境当中。

◎第一步：记得你是谁

我很喜欢约沙法说“自己有惧怕的感觉”这句话。在这种情境之下，惧怕是适切的感觉。然而，虽然对于他所面对的，他的感觉是合情合理的指示物，但那并没有把他逼进一个抓狂的处境。为什么？因为他已经预先决定好自己要怎么反应了。紧接在约沙法王的名字后面的两个词汇——“惧怕”与“定意”——代表了我们在处理原始情绪的挣扎中最重要的两个现实。

当我感到惧怕，我想要能够定意。我想要定意去做的是——记得我是谁。

几乎每一次我们家的孩子踏出家门，我们都会跟他们讲五个字的家庭座右铭。这五个字概括了我们教他们的所有道德课程与所有生命课程。我们向他们重复这五个字，而不是用“要待人和气，要有礼貌，要注意言辞，不要喝酒，不要抽烟，开车不要超过速限”等的说教来轰炸他们。相反，他们听到的只有这五个字：“记得你是谁。”意思是：记

得，你是特克斯特家的人，而一个好姓氏胜过世上所有的财富。

约沙法王坚定心意。他预先准备好要记得自己是谁，而这让他免于抓狂与烦乱。我也需要做一模一样的事情。我不是一个受自己的处境、荷尔蒙与他人的态度所奴役而抓狂的人。这些事情也许会影响我，但它们不会支配我。

◎第二步：重新引导你的焦点

陷于令人不知所措的处境、冲突或是坚硬之处，不是很让人沮丧吗？当我们觉得自己找不到简单的解决方法或是确切的答案时，会很为难。但我喜欢约沙法王和他的人民的坦率承认。他们不知道要怎么做，但他们知道要仰赖什么。知道靠着这节的真理渡过很多不知所措的难关。

几年以前，一个由我主讲的集会快要结束，我期待着跟我的团队一起吃一顿放松心情的晚餐。我的朋友贝丝正在和我讨论要挑选哪一间餐厅，突然，一个慌张的场地工作人员跑来，说发生了一件紧急事件，我们两个需要马上过去一趟。一个参加集会的人刚刚得知她的两个孙子在那一天葬身火海。不久之后，我们就到了那个人身边。她躺在地板上，朋友都围绕在她身边，她哭到几乎无法呼吸。

那个人的两个孙子，一个八岁，一个四岁，最近才刚刚跟她一起欢度春假。就在几天之前，她才抱过他们，摇着他们让他们入眠，亲吻他们的脸，他们怎么可能就这样消失不见？这个悲剧消息超乎她所能承受的范围，所以她崩溃了。

本来试图帮助她呼吸的紧急救护技术员退到一旁，好让我们握着那

个人的手，跟她一起祈祷，这可以转移焦点。

这不只能应用于生命中的悲剧事件，日常生活的小事也适用。有时候，一早起来载孩子们上学，我决定我们今天都要和颜悦色，用虔敬的态度待人处事。有时候我甚至有了冲动，想要在通勤的路上进行小小的祈祷仪式。

没错，我的步骤手册中很重要的一部分，就是让我的眼睛跟嘴巴都聚焦在祈祷上。

◎第三步：顺服自然的力量

有时候，在一些处境里，我会全心全意思考自己应该怎么做。我愈是思索那些选项，就愈多心烦意乱的感觉不请自来。你曾经身处这种令人沮丧的位置吗？也许你现在就身陷其中。正是因为如此，这一节才如此鼓舞人心。赢得我们正在面对的战役，这个责任终究不在于我们。我们不需要负责理清一切头绪。我们的工作就只是顺着自然而行，而不是逆着。

关于顺服自然的力量这件事，我在去年的家庭露营中获益良多。位在远离尘嚣的纽约阿第伦达克山脉，丛林之营（Camp-of-the-Woods）是一个很赞的出游去处——每天早晨都有超棒的演讲，没有电视的干扰，湖泊清澈如水晶，营火，钓鱼，迷你高尔夫球，推圆盘以及超乎你想象的许多游戏。那也是一个美到不可思议的地方，有许多绝佳的风景与优美的步道。所以，当某个热爱运动的家庭问我们要不要跟他们一起进行一趟温和的健行时，我们觉得这是个很棒的主意。

嗯，结果证明，他们所谓“温和”的定义跟我的定义来自于完全不同

的两本字典，事实上，如果真要老实讲的话，应该是来自完全不同的两个星球。亲爱的，这根本不是什么“温和”的健行。

在我的想象中，那应该是一条步道，有着温和的蜿蜒路径以及微微的上坡。然而，我们真正经历的，甚至比攀登纯粹由岩石与草根组成的悬崖表面更加困难。

不是开玩笑的。

我们所处的海拔高度太高了，我觉得自己的肺全都挤在一块，连一小口空气都无法容纳。甭想要聊什么天了，我只能在喘气与喘气之间咕哝着吐出几声呻吟。

我们继续往上，往上，往上。当其他健行者下山、与我们擦身而过时，他们开心地打趣说：“加油，你们快爬到一半了！”我想要放弃。一半？我们怎么可能才爬到一半！

我推，我拉，我拖，我气喘如牛。而且我可能还花了一点时间赌气。然而终于，我们抵达了山顶。我弯着腰，摸着侧腹，纳闷着为什么一个每天跑四英里的人，身体状况竟然会这么逊。

逆着重力爬山很困难。真的，真的很难。但是下山是一个完全不同的经验。我穿过一模一样的岩石与草根，却完全感受不到上山时的压力。我享受这段旅程。我注意到更多美丽的风景，而且呼吸平顺，所以整条下山路都在聊天。

到了半路的时候，我突然领悟，比起从山下逆着重力前进，从山顶顺着重力前进实在简单多了。虽然我要从两个方向通过一模一样的道路，处在“重力之流”里让旅程变得美好多了。

这就如同面对人生难题的时候。顺着自然的力量行事，比逆着自然的力量行事好多了。如此一来，我就不需要一边试着靠自己理清所有

头绪，一边气喘吁吁，一边板着脸赌气。

◎第四步：感恩、赞美每个当下

接下来，约沙法决定在面对敌军时，约沙法在敌军前设立了歌唱队。

我不知道你是怎么想的，但面对杀人越货的部族所带来的死亡威胁，我的第一个防御策略不会是派出歌唱队。

噢，真希望我可以养成习惯，拥有一颗充满赞美的感恩的心，而不是一颗专注于当下处境的、爱发牢骚的心。困难的地方在于，当种种问题开始撞击我的快乐心情时，我并不特别感恩。我不想要引吭高唱赞美的歌曲。我希望我想，但我就是不想。

所以，在抓狂的当下，我要如何从乱发脾气转换成心存感激？我需要一套一有问题就可以求助的脚本，把我的观点重新导向一个更好的地方。而我想我刚好有这样的东西。我会大声对自己说："如果这就是今天发生在我身上最糟糕的事情，那今天仍然是很棒的一天。"

我的朋友刚刚伤了我的感情。如果这就是今天发生在我身上最糟糕的事情，那今天仍然是很棒的一天。

老公没有准时下班，所以我现在必须要跟孩子们一起待着，无法参加原本计划好要去的女生狂欢夜。如果这就是今天发生在我身上最糟糕的事情，那今天仍然是很棒的一天。

我可以把自己的焦点转移到正确的事物上。在约沙法王的故事里：当犹大国前线的赞美歌声传到敌方的耳朵里，这些敌人太过困惑，于是没有与犹大国兵戎相见，反而开始自相残杀。然后犹大人来到旷野的望

楼，向那大军观看，见尸横遍地，没有一个逃脱的。

从脾气转换到感激，这样的力量多么大啊！当我这么做，我的处境也许不会马上转变，但我看待处境的方式绝对会变。我不再对于好的一切视而不见，当我的内心充满赞美，我的情绪就比较不容易陷入抓狂或心烦意乱的境地。

◎第五步：了解到你的反应决定了你能影响的范围

故事的最后，面对人数悬殊的敌军，犹大国大获全胜，约沙法率领军队凯旋：列邦诸国听见以色列的仇敌战败，就甚惧怕。这样，约沙法的国得享太平。

他感到惧怕，却坚定心意。他将自己的注意力集中在力量之流里。纵使不容易，约沙法还是从乱发脾气转移到心存感激。而他的反应为身边所有人带来正面的影响，不只是身边的人，甚至连附近的邻国都包含在内。这就是我想要追随的那种领导者。这就是我想要成为的那种领导者。虽然我没有领导一个王国，但我正在影响着身边的人。我跟我的孩子、我的老公、我的朋友、我的邻居、甚至是住家附近杂货店的收银台店员的互动——这些互动都是重要的。

不去逃避抓狂的现实，我选择正面处理它。在原始情绪之中，我想要给自己所有奋战的机会，以便作出有智慧的选择。一套预先准备好的计划是值得创造与执行的好东西。想要加入我吗？你的计划不一定要跟我的一样。请随意攫取这些想法，把它们变成你自己的。对你来说，最棒的计划就是你真的会遵循的那一套计划。

如果我们有机会面对面谈天，我希望听到你想出来的计划。我敢打

赌，交换着关于彼此不完美进步的故事，我们一定能共享很美好的时光。我不能承诺的是，当你来我家拜访时，会有一个完好的马桶座圈可以坐。但我可以承诺的是，下一次再有人约我去健行，我会要求先看一下那座山的照片，可以吗？

新的观点带来新的反应

Chapter EIGHT

第8章

在处理抓狂的情绪反应时，我的目标是要让情绪的钟摆远离抓狂的丑陋端点，摆荡于谦让、宽和的中间区块。在爆发与压抑之间找到中间区块可能会很难可辨识出我们的倾向是一个很棒的开始。然后，如同前几章所述，发展出处理情绪的步骤方法，并且让情绪消散，也是至关重要的。但是，在我们继续往前挺进之前，还要再添加一个层次——那就是观点。

观点能带来我无法用其他方式找到的谦让与宽和。最近有一句名言一直追着我跑："当叫众人知道你们谦让的心。"我已经在太多出乎意料之处遇见这句名言，所以我知道这是我应该多加注意的东西。为何呢？这样讲好了，当我出生的那一天得到谦让的基因时，我显然为了别的东西在别的地方排队。很多在同一时间被造出来的人确实都拿到了谦让基因。在我认识的人里面，我确定有些人当时排了两次队，所以拿到了双倍的谦让基因。我呢？没那么多。

当然，我也可以拥有一些谦让、宽和的时刻。我可以表现出谦让的行为，然而谦让的特质并没有从我的自我核心渗透出来。在我受困或是有压力时，尤其如此。老实讲，我觉得我需要在卧室门口贴一个警告标语，来提醒那些在晚上八点半以后进入的人："危险！请注意，圣灵目前已经暂时离开这个人的身体，飞到地球的另一面去帮助某个正要起床

的姐妹了！”

但我只是实话实说。假设我原本有一丝丝的谦让与宽和，过了晚上八点半之后也不明显了。

而且，在我感到压力时，还有一件事情会发生。通常，我可以一整天都设法表现出一点谦让，但是当我被丢到一个充满压力的处境里，然后我的天啊，太多东西太快地迎面而来！我就会变得很任务取向，然后用一种断音的节奏跟其他人说话，因为我希望家里的事情现在就被做好。不、是、十、分、钟、之、内、我、说、现、在、的、意、思、就、是、现、在。

我不希望我的孩子们是这样记得我的：断音妈妈。

在生命的这个时节里，我也不希望自己是这样记得自己的。

所以，我才会觉得那段经典格言啮咬着我的心灵与脑袋的边缘。关于要让众人知道我谦让、宽和的心，我知道那段格言正是我所需要的——虽然说它咬得我挺痛的。

我一直向自己这样说教：当叫众人知道我谦让的心。“谦让的心”代表说我确实拥有一些谦让、宽和的心。我有能力展现内心的谦让，因为圣灵就在我的体内——早上八点半，当我觉得精力充沛时，圣灵在我的体内；晚上八点半，当我变得性情乖戾时，圣灵仍然在我的体内。无论感到平静或是感到压力，圣灵都在我的体内。谦让在我的体内。

所以，我唯一该做的，就是取回那份原本就属于自己的谦让。借由实行“当叫众人知道你们谦让的心”，我便可以取回谦让。那个小小的词汇就是喜乐。我的心灵愈是停泊在感恩与喜乐之处，我就愈没有暴躁乖戾的空间。

我的小孩快把我给逼疯了？至少他们够健康，才能有这种体力。不

要错过这个喜乐的机会。

我的脏衣服快迭到天花板了？衣服上的一针一线都是家庭生活的证据。不要错过这个喜乐的机会。

夫妻俩一起上街购物的时候，我老公没有想象中罗曼蒂克？从整个生命的大局来看，那又怎样？他是一个好人。不要错过这个喜乐的机会。

对于每件事情我都感到没有条理而且进度落后？退一步海阔天空，放开不切实际的期待，品尝今天的快乐时光。不要错过这个喜乐的机会。

我愈喜乐，就愈能客观看待事情。我愈是客观看待事情，就变得愈谦让、宽和。

正是因为如此，我才刻意去寻找可以放大观点的机会，像是在救济贫民的流动厨房服务、分送礼物给有需要的家庭，或是参加一趟布道之旅。如果我想要释放内在的谦让，就必须打破一成不变的日常惯例。我必须要到一个新观点等待着我的地方。

新观点在等待着你

女儿们还小的时候，我们对于有些快餐餐厅用来娱乐儿童的纸餐垫又爱又恨。我很喜欢那些餐垫上总是有吸引人的图案，而且还附带免费的蜡笔供他们着色。然而，毫无例外，某个人总会涂到另一个人的餐垫上，然后紧接而来的吵闹与尖叫就会让整个餐厅的人都转头过来看我们。

然后我会坐在那里，不敢相信我的孩子们为了几张着色餐垫如此小

题大作。这些餐垫很快就会沾满西红柿酱跟果汁，最后会被丢进垃圾桶里。倏忽即逝的东西。无关紧要的东西。我知道我的孩子们明天就会忘了这些餐垫，更别说一个月之后。但是在今天，在当下，这些餐垫让他们全都抓狂了。

其实我也没什么不同。如果仔细考虑让我抓狂的一些东西，我真的必须摇摇头。不是要让自己感到羞愧，而是要摇醒自己，让自己了解到，世上确实有一些东西是值得我耗费心力去关注的。但我今天所面对的处境真的是那些东西之一吗？

我最近又想起那些餐垫，而且是在最奇怪的时间点。我在洛杉矶，跟几个朋友一起在梦想中心（Dream Center）里当志工。马修·柏奈特牧师管理着这个神奇的地方，这是一个拥有一百二十个计划、每个月服务人数超过四万人的机构。它位于一个改建的医院里，拥有七百张床位，包含了无家可归家庭的临时收容所、戒毒中心，以及色情人口贩卖被害者的收容所。这个地方也提供教育性的发展课程与职业技术的训练，并且为无家可归的家庭或游民提供生活技能的咨询。

我们决定放弃入住旅馆，如此一来，就可以在担任志工的那五天里，直接住在游民的收容所里。我知道新观点正在梦想中心里等待着我。果真如此。

第一天，我们在洛杉矶的史奇洛（Skid Row）贫民区的流动厨房分发食物——那是梦想中心一个外展服务的分部。看到太多人处于绝望的深渊，我几乎无法承受。那里有娼妓、皮条客、因为吸了天晓得什么毒品而神志恍惚的人、被用来当床铺的垃圾堆，以及在人行道上搭起的临时帐篷。

就在我们几英尺之外，我目睹了一次毒品交易——两个人，大庭广

众之下，完全没有要隐藏自己正在做什么的意思。而我们根本就在警察局的旁边。

毒品毒瘾，挑逗求欢，无家可归，肮脏污秽，暗无天日。我们所处的地方就是这样。我不能了解的是：他们为什么不走？

一个月好几次，梦想中心把资源送到洛杉矶的这个黑暗角落。他们带来食物，然而，也许比具体的粮食更重要的是，他们同时带来希望，可以得到更多更新的东西的希望，可以拥有截然不同的人生的希望。

但是很少人真正离开了史奇洛。

舒适圈就是这样。记住，舒适圈不一定要很舒适——它们只要很熟悉。你觉得你属于那个地方，然后你渐渐相信自己将会永远留在自己所属之处。

那一天，我遇到一个叫作珍妮斯的人，我在她身上看到拒绝突破史奇洛人生的悲伤情况。我们承诺珍妮斯，梦想中心的人可以帮她戒毒，给她安全的地方住，然后帮助她重拾生活，她听了这些承诺。而我以为她真心相信我们。

我们帮助珍妮斯搭上救援用的小货车，驶出史奇洛，让她登记入住梦想中心的戒毒楼层。离开的时候，我们松了一口气，也为她感到满怀希望。她愿意接受帮助，让我们感到好快乐。

隔天，我们在洛杉矶的另一个区域工作。一个人靠近我跟我的朋友阿曼达，向我们讨钱。我觉得这个人看起来很眼熟，但我的脑袋花了好几秒才发现我认识她。然后我突然想起来了——她是珍妮斯，我在史奇洛交的朋友。她怎么会在这里？她不应该在这里啊。她应该在梦想中心的戒毒所，我们昨天才让她登记入住的。然而，不到二十四小时，她就离开了。远离帮助，远离希望，远离修复。

而现在她在这里，乞讨着让她回到史奇洛的公车钱。在这个几乎有四百万人口的城市，不知道为什么，我们竟能在此再度相遇。这概率有多低？

“珍妮斯，你为什么要离开梦想中心呢？”我问：“我可以带你回去吗？我现在就可以打电话叫梦想中心的巴士来接你。拜托，拜托，我们回去吧。”

但珍妮斯只是摇摇头，低声说：“我必须要回到街上，因为在那里我知道要把毛毯往哪摆。在其他地方我都不知道要把毛毯往哪摆。”

“回到史奇洛？”我问，眼泪已经盈眶。她点点头。于是我知道她不会让我们把她带回梦想中心。那一天不会。也许永远都不会。虽然我的心亟欲强行拯救她，我知道我不能剥夺珍妮斯仅有的东西之一——她的选择。她必须要自愿跟我们一起走。然而那并不是她想要的。

看着她离去，去接近另一个人讨钱，然后再接近另一个人。大部分的时候都被拒绝。但她就这样慢慢走远，走远，走远。

就是在那个奇怪的时刻，我想起那些愚蠢的餐垫——让孩子们争执不休的餐垫。然后我怒火中烧。不是因为我的孩子，而是因为我自己，以及那些曾让我气愤不已的愚蠢事物。有些时候，我不比那些为了用完即丢的餐垫而争吵的孩子们成熟，那我怎么敢对那些微不足道的事情生气呢？

没错，有些事情理当要让我生气。例如说珍妮斯终其一生都不知道自己可以把毛毯放在某个安全之处，而现在让她一直回返的地方是史奇洛，精确一点说，是史奇洛的“海洛因街”。在那里，皮条客让她们在街上临时搭成的帐篷里做一些不可告人的事情。在那里，小孩子玩着肮脏的针头。在那里，青少年昏倒时脚趾上插着针头，因为他们手和腿的血

管已经被搞到无法注射毒品了。

今天，有很多事情可以合理地让我生气，但绝对不是平常撞击我快乐心情的微小不便或是无聊小事。

没错，新观点在梦想中心等着我。去的时候，我认为自己是帮助他人的人。但我很快了解到，在那里的我，其实也是一个需要帮助的人。

究竟是什么让我却步不前？

我需要知道，为了理清这件事，我几乎愿意不顾一切。

所以，我问马修牧师："有时候，难道你不会感到害怕吗？你毫无畏惧吗？你经营的机构每个月都必须要募到五十万美金——每个月耶！难道你不是每天都扛着这样的重担生活吗？"

他的回答将我的心整个打开了。

"不会。"他说，"我见证过太多奇迹。"

噢，眼泪。这个从来只让泪水刺眼，总在盈眶之前就把眼泪眨掉的女人觉得自己灵魂的水库裂了一个缝。泪水决堤了。

我、的、天、啊、就、是、这、个。

原来我早已不再把自己的生命摆在接收奇迹的位置。

而且，也许我与珍妮斯也没有太大的不同。记得在梦想中心的第一天纠缠着我的那个问题吗："他们为什么不走？"

舒适圈就是这样。记住，舒适圈不一定要很舒适——它们只要很熟悉。你觉得你属于那个地方，然后你渐渐相信自己将会永远留在自己所属之处。太久以来，我也跟珍妮斯一样相信一个谎言。我相信自己属于一个抓狂、失控的状态。我压抑过的所有原始情绪。我爆发过的所有原始情绪，还有让我相信自己永远会这样下去的所有谎言。

但是我不一定要永远这样下去。就在一个游民的收容所里，我的灵

魂快速而大胆地认清了一个事实：我也可以不一样。面对原始情绪，我真的可以有不一样的反应。我知道我的进步是不完美的，但我的进步仍旧可以是神奇的。然后，我感觉到新希望的新鲜微风吹拂而过。

我可以是谦让的。我可以是有耐心的。我可以是平和的。

我不是天生谦让，但我可以因顺服而谦让。

我不是天生有耐心，但我可以因顺服而有耐心。

我不是天生平和，但我可以因顺服而平和。

我可以，而且我也会。

我在梦想中心得到大量而且健康的新观点。那是一件好事，因为当我回到家，发现自家遭偷盗时，新观点马上受到考验。

在心里列出感恩清单

我并没有很多高档首饰。通常，你会看到我戴着婚戒，以及亚特给我当作十五周年结婚纪念礼物的戒指。除了这两枚戒指之外，我只有几副别人这些年来给我的简单首饰，不值太多钱的小宝物。但它们都是特别的，因为承载了很多回忆。

我继父在跟我母亲求婚那天给我的一枚儿童戒指。

我在大学毕业时得到的一枚戒指。

几年前圣诞节我母亲给我的一条项链，以及今年情人节亚特给我的一条项链。

第一个女儿出生那天我得到的一枚祖传戒指。

大学时期姐妹会的胸针。

一枚婴儿戴的图章戒指，上面依稀刻印着我父亲的名字缩写。他离开后就没有再回来了。

简单，但都很特别。

从梦想中心回家的那天早上，我发现到亚特在情人节给我的那条项链不在原本放置的地方。我花了好几天寻找，试着回想我究竟把它放在哪里。我深信自己一定是不小心把它乱放了，很快就会找到。我并没有太担心。

三天过去，那条项链依然不见踪影。我突然想到，也许我把它放在摆放其他首饰的抽屉里。我打开那个抽屉，整个心沉了下去。所有东西都不见了。那些戒指，那些项链，那枚胸针，这个世界上唯一让我跟生父有所联结的物品。

我的第一个反应是握住那两根戴着戒指的手指。好险，我把婚戒以及结婚周年纪念戒戴在手上。它们是安全的。但是其他的所有首饰都消失不见了。

我坐在浴室里的小凳子上，逼迫我那疲惫的心列出感恩清单。好吧，老实讲，我想要马上进入抓狂状态，进入积极“搞清楚一切”的状态。然而在当下，我知道我必须要找回梦想中心里的那种观点。而我知道，唯一可以扭转我的态度的事情，就是在心里列出感恩清单。

相信我，有许多其他的清单急着想要盘踞我的脑袋：嫌疑犯清单、那些无可取代的首饰代表的回忆清单、整件事情来龙去脉的清单、其他可能遗失物品的清单。

但是有时候，向自己证明我们可以有不同反应的唯一方式，就是拒绝抓狂。在新的反应里，我应该要记得改变的力量在我体内，要利用这

份力量，只要把自己的心放在适当的位置。而让我的心利用这种力量的最佳方法，就是感激。感激可以消解脾气。所以，我用意志力驱逐其他清单。毕竟，在当下我已经被夺走太多，我不需要连自己的心也拱手奉上。于是，我就这样开始列我的清单……

我感恩，因为我的孩子们还在这里，没有被抓走。

我感恩，因为今天晚上我老公会让我把冰冷的脚塞到他温热的腿下面。

我感恩，因为今天的阳光闪耀，而今晚的月光将与影子共舞。

我感恩，因为我每天不需多想就可吞吐数千次稳定的呼吸。

我感恩，因为我一动心起念，众多回忆就会闪烁涌现。

我感恩，因为我还能重拾这些回忆。

然后我没完没了地继续列着这份清单，直到我可以从小凳子上站起来，心平气和地关上抽屉。

观点。它确实能改变一切。

像是住在梦想中心这种放大观点的机会，对我的心是好的。它们对我的灵魂也是好的。也许你没办法前往梦想中心或是在你家当地的游民收容所住一个礼拜。没有关系。你身边满是放大观点的机会。你可以到当地的疗养院、小儿科的癌症病房、救济贫民的流动厨房或是底层社会帮忙，听起来如何呢？同样是为了达到助人的目的，何不到家里附近的小学担任志工呢？需要家教与阅读辅导的小孩多的是。或者参加你的教会的外展服务计划？

到哪个地方并不重要，重要的是你选择去看见什么需求，选择去满足什么需求。当我们把自己放在看似不可能的处境，就能看见奇迹。

不再空虚：

别让嫉妒毒害你的情绪

Chapter NINE

第9章

有时候，抓狂的感觉会从一段伤人的对话与失控的情绪而来。其他的时候，我之所以变得超级抓狂，是因为自己的想法都纠结在他拥有而我没有的东西上。我在这里所说的“他”可以是任何人——一个朋友、一位邻居或是一张杂志照片上的人。我站在镜子前面，唯一看见的就是自己缺乏的东西：我不是的，我没有的，我做不到的。

然后我想起他：他是的，他有的，他做得到的。然后我就裂开了，像是被犁出一条沟的土壤，等着种子被播撒进来。人种的是什么，收的也是什么。

我懂。尽管如此，我还是在灵魂的犁沟里播下比较的种子——这个种子结出了叫作贪图的植物，它那长而多刺的嫉妒藤蔓掐住我，将喜乐驱逐。没错，会有这种事，然后我唯一能做的，就是站在镜子前面，放任我的脑袋往不该去的地方去，去到那个纠结之处，去到那个比较心态坐待被拥抱之处。我愈比较，就愈感空虚。如此空虚。

空虚的人们啊，我们多么心烦意乱。

尤其当这份空虚进驻灵魂的某个区域，在那个区域里，没被满足的欲望骚动不安地等着。在那个黑暗的角落，绝望翻搅着，为了那些原本可以结果却没有的，为了那些我们想要结果却仍未得到的。

我们渴望什么？一个浪漫而殷勤的伴侣、一个真诚而可信的友人、

一个孩子，然后是一个可以让我有面子的孩子、一个体贴的父亲或母亲。某种才华。机会、物质、感觉、认同、身材尺寸、财务自由、豪华美寓……这份清单可以无限延伸。

我们渴望“那个东西”，还有得到“那个东西”之后必然会有的深层满足感。当我们身边的人得到“那个东西”，我们假装自己为他们开心。我们让体内的好孩子表现出开心的样子。也许有一部分的我们是真诚的，也许没有。然而，在安静的浴室里，那个啮咬的感觉成了一把开膛破肚的犁，它又挖又切，把我们的内在全都掘出来。

生命里的“那个东西”

我不常因为嫉妒而挣扎，但是当它偷偷潜进我的内心，那种感觉非常糟糕。你同意吗？研究显示，在几种特定情况的组合之下，嫉妒就会发生。根据耶鲁大学的研究，社交比较型的嫉妒，会在下列三种情况同时出现时发生：

（1）一个人收到负面的回馈意见；

（2）这个回馈意见是在他/她觉得在生命里很重要的领域中收到的；

（3）他/她相信另一个人在同一个领域中表现得很成功。

这份研究也发现，那些经验社交比较型嫉妒的人会去贬低另一个人，同时会有忧郁与焦虑的感觉。

我的生命里有很多“那个东西”。每一个都跟上述的三种情况有关。在我认为重要的领域里，我感受到拒绝的刺痛或是收到负面的回馈意见，同时眼睁睁看着别人似乎不费吹灰之力就在这个领域里享尽福气。

关于老爸的“那个东西”：要是他当年留下来就好了。我觉得自己不被爱。

关于男友的“那个东西”：要是有人约我去舞会就好了。我觉得自己很丑。

关于朋友的“那个东西”：要是我可以跟她当朋友就好了。我觉得自己被孤立。

关于生活管理的“那个东西”：要是我可以搞定一切就好了。我觉得自己很无能。

关于乖孩子的“那个东西”：要是我可以当一个更好的妈妈就好了。我觉得自己不够格。

关于机会的“那个东西”：要是哪一家出版社可以给我一个机会就好了。我觉得自己被忽视。

不被爱、丑、被孤立、无能、不够格、被忽视。这还真是一组迷人的问题，我刚好可以把它们打包进我在清仓拍卖时买的皮手提包里，随身带着走。

我让这些比较与它们创造出来的焦虑影响了我的关系、我的心情以及我追求梦想的信心。丑恶的事实是，比较偷走了欢庆，而没有欢庆的生命是空虚的生命。我们不再为自身的美好而欢庆，而要我们为其他人的美好而欢庆，也是很勉强的。

十三年前的我就是这样，当时我带着那个装满问题的皮手提包，出发去参加一场作家研讨会。

我在心里默默写下剧本，描绘着在那里必然会发生的事情。想当然尔，我相信某个出版社一定会在我的书写之中看到值得赌一把的东西，这一次的结果一定会跟以往不一样。这一次，当我离开那里，我会觉得

自己是被爱的、美的、被算在里面的、有能力的、够资格的，而且是被注意到的。

研讨会结束之后，我预定好晚上要跟好友劳拉碰面，共进晚餐。我原本迫不及待要跟她分享一些好消息——在我的预想中，一整天的研讨会下来，一定会有一些好消息的——然而，现实中的剧本并没有照着我的心愿走。当我向劳拉招手，请她过来我预约好的位子时，我的脆弱已经让自己遍体鳞伤。劳拉一屁股坐在她的椅子上，带着一种高兴到上气不接下气的热情跟我打招呼。我想吐，在当下那个瞬间，我痛恨自己约了这顿晚餐。更重要的是，我痛恨自己那股想吐的感觉。我这个人是有多糟糕？

我把想吐的感觉压抑至深处，然后很快地用一句“你真丢脸”来斥责这份感觉。我微笑，做好准备，然后提醒自己说我爱劳拉，应该要真心为她高兴。劳拉是个才华洋溢的作家，她的天分在于将意想不到的词汇编织在一起，锻造出可以吸引与打动读者的文句。在研讨会里，她跟出版社的对谈如此顺利，其实我一点都不讶异。

“三家耶！”她尖叫：“有三家出版社接受了我的提案。你能相信吗？他们说他们非常看好我的作品在出版社董事会中出线的机会。”

出版社董事会，那个让作家之梦闪耀成真或是坠落焚毁的地方。哦，简单的YES或NO里面包含着多大的力量啊。对于一个作家来说，这两个字之间的差别可以让灵魂飞升到月球或是沉没到深渊的最深处。

她正在飞升，我正在沉没。我跟出版社的会谈快速而简略，没有任何闪闪发亮的希望的影子，完全没有。于是我开溜到餐厅的洗手间，看着镜子里的人被剖开，淹没在比较心态里，感受着空虚的重量。

当我们把心灵置于比较心态之中，而且在里面打滚，我们就会变得

空虚。那个地方生不出什么好事，私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。嫉妒的想法绝对不会给人生命。事实上，沉溺于嫉妒的想法之中会导致死亡。满足会死亡，友情会死亡，平和会死亡，当然还有喜乐会死亡。

嫉妒愈割愈深，直到我们把血流干。我们对自己所拥有的一切视而不见，很快就只把焦点放在我们没有的一切之上。就是在这种时候，我们会往后一坐，然后说："好啦，我全都懂。我知道这是事实。我知道嫉妒是不好的。又不是说我很享受，或是我自己去要求它来缠着我，或是我想要它出现在我的生命里。但它就是在那儿。我还能怎么做呢？只是叫某个人跟我说不要嫉妒根本没有帮助。事实上，叫某个人指出我的错误，却没有提供解决之道，甚至只会让我更加抓狂。"

当我们因为嫉妒而挣扎时，我们只要采取两个步骤：担当自己的担子，然后带一些爱给别人。

担当自己的担子

处理嫉妒想法的第一步，就是把焦点放在自己的责任与行为上。因为在这样的焦点之中，我们会找到理由来欢庆自己曾被给予的，以及自己做对的部分。

各人应当察验自己的行为；这样，他所夸的就专在自己，不在别人了，因为各人必担当自己的担子。

每当嫉妒来敲门时我用来挑战自己的真理："我没有准备好要处理他所拥有的，无论是好是坏——而他所拥有的通常都是一整套，好坏皆有。"换言之，我被指派去担当我能够处理的担子。我的担子里的好坏

是我应该担负的东西。我既非天生下来就要去担负别人的担子，也没被指派要这么做。

细心探索你的身份与你被授予的工作，然后沉浸其中。不要佩服自己，也不要跟他人匹敌。面对自己的人生，每个人的责任都是用创意做到尽善尽美。

我喜欢“面对自己的人生，用创意做到尽善尽美”这个想法。当我企求得到别人的人生，我就浪费了用来面对自己的挑战与机会的生命能量。觉得担负别人的担子，我会比较快乐也会比较满足，这完全是彻头彻尾的谎言。我不会的。虽然感觉起来好像会，但人的感觉是一个狡猾的东西。还记得我跟好友劳拉吃的那顿晚餐吗？嗯，她确实签了出书的合约，后来也发展得很顺遂。

当时我没有签到出书的合约，那也迫使我多花了好几年钻研书写的技艺，同时将我那刚刚起步的家庭安顿好，好让家人们后来可以处理一个处于写稿压力下的母亲。假如我跟劳拉同时签下出书的合约，那将在很多层面为我带来灾祸。主要是，在当时被推到书写的前线，对我来说会是很糟的事情。

最近，我回头去看早期的一些出书提案。看完后，我从内心的最深处庆幸当初没有让那些文字公之于世。当时的我还没准备好。我现在明白了。

在生命的很多领域里，我都可以回头看：那些从未约我出去的男孩们。女儿曾让我烦恼的固执个性，后来成为我的热情韧性。那些我没有得到的机会，让我懂得谦卑。所有我拥有或是没有的东西，形成了指派在我身上的、独一无二的担子。

归根究底，正是因为如此，我们要专注于担当自己的担子，避免比

较，不要为了属于别人的担子打拼——那是为了保护我们。我现在明白了，当那些“我想要他所拥有的一切”的想法掐住我、驱逐我的喜乐时，我的脑袋有更好的地方可以去了。现在的我不再感到空虚，我感觉到一种可能性。我播下自我创意的种子，然后看着意志的枝叶开始长成。

带一些爱给别人

纵使我已经透过专注于自己的担子来制止嫉妒的想法，我没打算把脚步停在这里。处理比较的下一步，是积极地为别人追求美好。

在“带一些爱给别人”这方面，我的朋友莎拉让我看见我此生经历过的最美好的例子。如果说某个人有资格踏上空虚之人的道路，然后对别人感到嫉妒，那本该是她。但她选择了截然不同的道路。纵使绝症威胁要将她彻底掏空，她还是满足到溢流出来的地步。她担当自己的担子，她也带一些爱给别人。

不久之前，我寄了一封简讯给莎拉。写下那则讯息是很困难的，因为我知道，当我按下“发送”的按钮，那就会是我给她的最后信息，我低声道再见。随着这声道别，那些文字抵达我去不了的地方。某个跟她亲近的人在那一天寄了一封电子邮件，透过那封邮件，我知道莎拉快要不行了。

“美丽的莎拉……朋友啊，对我来说，你将永远是慷慨仁慈的代表。只要看见仁慈这个词，我不可能不想起你。”

透过博客的世界，莎拉编织了她的爱、鼓励与仁慈。我就是在那里认识她的。在我的博客上，我看见很多条来自吉茨的评语，我觉得那是一个很好玩的绰号。她的评语总能让我会心一笑。于是，我点进去看她

的博客，而她的故事让我掉泪。

莎拉已经病了很久。她这样叙述她的故事：

从我二十九岁开始，我就住在这间公寓里。多年来，我不曾离开这里，没有冒险出去，甚至连窗户都不敢开。我就是在这里，也会永远待下去。然而，每当某个人说到“家”这个字，我不会想到这里。说真的，我不会想到任何地方。我想到的是人。因为我的家就在人们的心里。

纵使莎拉生活在痛苦与孤独之中，她还是花时间写下鼓舞人心的文字。给我，给博客世界里的许多其他人。那就是仁慈，慷慨的仁慈。

仁慈……不费力气的美……这些仁慈都来自于一个大可以不必这么做的人。如此需要别人给予的她，成了一个一直给予、一直给予的人。

她给我的其中一封电子邮件这样写着：“我喜欢你总是能把一件事情说得那么到位，同时还能让我笑得像个傻瓜。”我知道对她来说打每一个字母都很费力气，很多很多的力气。她从来不使用大写字母，但总能写出完整的想法，鼓舞人心的想法，我会永远怀念的想法。

就在莎拉病情恶化的前几周，我跟朋友们去参加一个写手的度假聚会。我们是透过写博客认识的。莎拉是这一组里很有活力的一分子，但她无法离开她的公寓，所以不能加入我们（至少不能本人亲自来）。但我们决定让她透过Skype加入我们。

我们在计算机旁边围成一个圈，然后轮流对着屏幕跟她说话，那些话语很有可能是宝贵的最后几句话、最后几声笑、最后几眼。轮到我付出爱给她时，她反而付出爱给我。她这个人总是如此。

当我伸手触碰屏幕，泪水盈上眼眶。我们之中好几个人都伸手碰了

屏幕，去触碰我们能够碰到的那一点点莎拉。然后我们把计算机转了一个方向，好让莎拉可以看看沙滩，深深的海洋、宽广的蓝天、耀眼的太阳。

我把自己的灵魂安置在莎拉的脚下，这样一来，我才可以向她学习。这个丰足饱满的人大可以感到空虚匮乏、欲求不满，大可以看着别人的福分，然后让纠结在灵魂阴影处的比较性想法将她吞噬。然而，莎拉拒绝坐在那个阴暗的角落，沉溺在自己没有的东西里。

反之，她为自己仍有的东西欢庆。从那个地方开始，她播下生命的种子，收割了深刻而珍稀的灵魂满足。然后，从那个珍稀的地方开始，这个从来没有离开过公寓的人将她的美好散播到全世界。

就在我写完这章之后不久，莎拉去世了。她将永远被爱着、被怀念着，永远不会被遗忘。她选择的生活方式教了我们一课，这一课将会在很多人身上留存很多年。愿我们也能如此。

有勇气的选择

嫉妒贪婪的精神或是乐善好施的精神？选择真的在我们。

我不想要当一个空虚的人——一个必定会抓狂或心烦意乱的人。我猜想你也不想要当一个空虚的人。如果我们了解到，那个我们所拥有的人生，那个我们有时候想要跟别人交换的人生，其实是一个幸运的人生——一个很多人愿意付出一切来换取的人生——这将会如何改变我们的观点？

今天，你会如何担负自己的担子，并且尽力把它给担负好呢？今天，你会如何带一些爱给别人，并且扩展灵魂的容量呢？也许我们会选

择担负自己的担子，然后带一些爱给别人。选择这些道路，而非啮咬、抓扒或是因为想要得到蛊惑人心的“那个东西”而让灵魂萎缩。拒绝空虚之人生活方式的拉力与消耗。就算在生命艰难而混乱的时候，我也祈求我们可以作出有勇气的选择，拥抱现状，并且用眼前的一切美好现实来填满我们的灵魂。

我的身份、我确实拥有的、我可以做到的。

那么，当我想起“他”、“他”的身份、“他”所拥有的，以及“他”能做到的一切的时候呢？当这种事情将我切开，伤口如同土壤上一条等待播种的犁沟的时候呢？愿播下的种子能为他结出真诚的欢庆，为我结出完全的平和。我，一个曾经如此空虚而且抓狂不已的人，正在学习，正在成长，正在收割愈来愈多的满足感。

不再焦虑：

停止负面的内在唠叨

Chapter TEN

第10章

该是处理负面的内在唠叨的时候了——那些误入歧途的想法很容易就演变成认知，然后又很容易就演变成危险的现实。将情绪建筑在无法控制的感觉而非真相的现实，总是会导致一件事——不安全感。

你是不被喜欢的。

你以为自己是谁？凭什么这么做？

你为什么这样讲？每个人都觉得你很烦。

你的孩子已经提供了你不够格当母亲的所有证据了。

你根本就是个隐形人。

你有被自己的想法这样奚落过吗？我有。我们为什么要让这样毁灭性的语句重重地落在灵魂之上呢？有毒的想法是很危险的，因为它们不给真相蓬勃发展的空间。而真相不在的时候，谎言就大行其道。

前几天，我跟丈夫在讨论某件事情，我说："我知道你觉得我很烦而且对这件事过度保护，但是……"

亚特制止了我，跟我说："你怎么知道我是那样想的？那些其实只是你心里的想法，请不要讲得好像是出自我口一样。"

哇，他提出的挑战让我突然停顿下来。在我们关系的某个地方，某个东西启动了负面的内在唠叨："莉莎，他觉得你很烦。"因为我没有马

上审视这个想法，于是就放任它演变成一份认知。这份认知进而成为一层滤镜，我就透过这层滤镜处理未来两人之间的所有对话。我开始在对话中搜寻证据来证明他觉得我很烦。随着曲解的证据一层一层累积，“我很烦”这个想法就成为我的现实。但那其实不是现实。那只是一个错误的想法，变成一个错误的认知，然后再变成一个虚假的现实。

暂停我们的对话，理清我的讲法，亚特在这一点上做得很对。他根本没说过那些话。我假设他有这样的想法，然后我依此行事，仿佛那些有毒的想法真的出自于他一样。祝福他的心。

我觉得我们太常这么做了。这些有毒的想法通通集结起来，让内在的负面能量升高。那些负面能量愈高，我们就愈接近“外爆”（爆发）或是“内爆”（压抑）。无论我们爆发或压抑，焦虑指数都会飙升，不仅影响我们的脑袋，也同时影响我们的灵魂与身体。想知道过程吗？

接下来，我将引述一些研究结果，在这里附加这些数据是很重要的，尤其对于那些对生理学如何设计我们身体有兴趣的人来说。这是很复杂的东西，所以不要迷失其中；当我分享那些真的很聪明的人所说的真的很神奇的事情，只要掌握这几行就好了。

当我们的身体接收讯息，然后启动一个态度——一种心理状态——那就会影响我们对生命的反应。那个被启动的态度——正面的或是负面的——就会从丘脑（它就像是脑子里所有想法的航空管理中心）被传递到丘脑下部。

丘脑下部这个器官的大小跟一颗杏仁差不多，它是脑部的一间迷你化学工厂，所有建构想法的过程都在那里发生。比较大的丘脑发出讯息说要对我们的想法作出反应，丘脑下部接着决定要释放到身体里的化学物质的型与量，然后就会大大影响我们情绪上与智能上的机能。

举例而言，如果你为了一件事担心焦虑，丘脑下部为了响应你的焦虑，就会释放出大量的压力化学物质。这些化学物质占用脑下垂体——也就是内分泌系统的主要腺体。内分泌系统接着就会分泌出荷尔蒙，为了处理即将到来的威胁，这些荷尔蒙将会组织你身体里面数以兆计的细胞。负面的想法让你的内分泌系统聚焦于保护机能上，于是限制了你智慧地思考与发展健康想法的能力。

反之，如果你改变自己的态度，不去担忧，丘脑下部就会刺激另一种化学物质的分泌，这些化学物质能够促进平和的感觉，接着，脑的其他部分会作出响应，分泌出神经传递介质的正确“处方”，最终促成清晰的思想。

简而言之，我们的身体会回应我们的想法。负面的想法导致灾难性的回应——生理上启动我们，思虑上却阻碍我们。正面的想法让我们可以精确地处理一个状况，并且用健康的方式响应。

这个真相带给我一个挑战，让我用更高的标准来看待自己的想法。这些脱缰的想法怎么胆敢造成心理与生理的浩劫！它们怎么胆敢大摇大摆，仿佛他们是真实的，喂养我们的焦虑，操纵我们，让我们感觉没安全感、不够格，而且被误解！天啊，因为误入歧途的设想，我们邀请了多少麻烦进入生命里啊。

我们要去思索，衡量，并且把我们的脑袋放在建设性的想法上，而不是毁灭性的想法上。那些将我们建造起来的想法，而不是将我们拆毁的想法。那些将生命吹进我们体内的想法，而不是把生命从我们体内吸走的想法。那些促成平静的想法，而不是导致焦虑的想法。

让你停止揣测的三个问题

所以，我们可以用这三个问题来抑制脱缰的想法、揣测与误解。当我们揣测别人有着什么样的想法，而那样的想法让我们向下沉沦时，扪心自问这三个问题，我们就能做得更好。

1.别人真的有这样讲，还是我只是在揣测他们这样想？

别人揣想我们的频率，其实远不及我们自以为的。而且，就算他们真的对我们有什么负面的想法，一旦知道真相之后，我们也可以处理。如果我们对另一个人的想法多加揣测，对那个人来说是不公平的，对我们自身来说，也会带来不必要的伤害。与其保持焦虑，不如寻求真相，询问对方以求厘清，并且以正确的方式处理自己听到的话语。

2.我有主动专注于真理吗？

愈是阅读真理并且让真理充满我们的心智，花在思索虚假之事上头的时间就愈少。令人烦恼的脱缰想法只是焦虑的邀请函。真理的思索让我们的心智被包覆在平和里，而且可以超越自身的处境。记得科学告诉我们的事：当我们感觉焦虑，那些“负面的想法让你的内分泌系统聚焦于保护机能上，于是限制了你智慧地思考与发展健康想法的能力”。

如果我们想要让真理捍卫我们的心灵与脑袋，就必须专注于真理。如此一来，我们就能在心里的态度之中变得崭新。

3.确认这些处境或关系有在喂养我的不安全感吗？

终于，如果某些处境或是某几段关系喂养着我们的不安全感，也许我们就需要从中脱离一阵子。

有一次，我在杂货店遇到其中一个“喂养”我的不安全感的朋友。她问我那个周末是否会参加学校的募款餐会。我跟她说我会捐款，但是我有演讲的行程，所以不会亲自到场。

她的回应像一把匕首直刺我的内心："我不晓得你竟然会这样弃自己的孩子于不顾。我绝对做不到这样。"

等着她宣泄完意见的同时，我默默假装自己需要重新整理推车里的东西，以避免跟她的眼神接触。当时我大可以说："我希望你可以帮助我了解你刚刚说的那些话。"然后给她一个有信心的、非情绪化的那种回答。可惜我没有这么做，我尽可能快速结束对话，刻意缩短了购物行程，躲进车子里哭泣。我质问自己究竟是不是一个好母亲。我质疑自己不去参加学校募款餐会的决定。我用我内心的控诉者那看似完美的日常表现来对照自己的不完美，然后相较之下悲哀地觉得自己不够格。

后来，我试着找这个朋友讨论她说过的那段话。然而，让人痛苦却显而易见的事实是，她无法支持我的决定。又被她几个伤人的评论刺痛之后，最终，我断定我们的关系对彼此而言都是令人为难的。我们必须同意双方没有共识，最后这段关系就渐渐消散了。这段友情的特色并非荣耀、鼓励与爱。因此，这对两人来说都不会是好事。

让内在的唠叨安静

如果说我在生命中想要的友情，应该要有荣耀、鼓励与爱这些特色，那我就应该在我的关系之中培养这些特质。达成这个目的的一个做法，跟内在唠叨的问题有关。

当我们过度分析一段对话，内在的唠叨就会出现。我们脑袋里的"你来我往对话"听起来可能像是这样：

当我这样讲，他可能会那样想。

现在他搞不好又这样想了。

也许我该说几句话来补救，但这样他可能会觉得我是个疯狂的过度分析者。

唉，老天，我为什么要说那句话呀？

如果你不知道我在说什么，那现在就把你的双手高举到空中感谢上苍，因为你不用跟内在唠叨的恶魔缠斗。然而，如果你确实知道我在讲什么，那请你放松心情吐一口气，因为你并不孤独。

既然你已经吐完气了，现在让我们吸进一些新的可能性吧。这份新的可能性就是：想办法让内在唠叨安静下来，就能借此培养荣耀、鼓励与爱。看起来怎么样呢？可能只需要很快打一通电话，跟对方说："当你跟我有过对话，永远都不用担心我会事后分析任何话语。我不认为你是疯狂、难搞或是古怪的，好吗？我爱你。如果我需要厘清任何事情，我会直接打电话给你，跟你一起处理。"也许你的朋友正因为最近和你的对话而快把自己给逼疯，像这样的一通电话对她来说会是多棒的礼物啊。

内在唠叨是一个很疯狂的东西。上个礼拜，我跟一个朋友进行了一段有趣的对话。一起喝咖啡的时候，她承认，自己为了前一晚在电话里跟我讲的某件事情而有了内在唠叨。上床睡觉的时候，她在心里狠踹自己，因为她觉得自己说了很蠢的话，而且认为我一定觉得她有一点怪里怪气。

上床睡觉的时候，我不认为她有一丝丝的怪里怪气。事实正好相反。上床睡觉的时候，我想说她是我遇过最可爱、最友善的人之一。

友情就像是一片被犁开的田野，等待著作物生长。种下什么种子，

就会结出什么果实。如果我们种下慰藉、祝福与爱，就能收割丰富的安全感。当然，如果我们种下诽谤、质问与疑窦，就会收成大量的不安全感。

真的，今天就是打电话给朋友的好日子，跟对方说："我爱你。我唯一想的就是这件事。就这样。"

我发现，在别人身上倾注愈多的爱与喜乐，就能在自己的生命中经验愈多的爱与喜乐。

并不是说每件事情都永远美妙。天啊！我知道这是很难缠的东西。我知道这些麻烦可能远比三个简单的问题还要复杂。然而，让我们的想法负责，这是一个好的开始。

处理内在唠叨的问题，将会引领我们走向自由。不只是脱离疑窦、不安全感、困惑与质疑等负面事物的自由。我们的想法真的很重要。

毕竟，一个人怎么想，通常就会怎么活。

我想我们需要再读一次，对吧？一个人怎么想，通常就会怎么活。今天，愿我们思索真理并且实践真理，而且，就只有真理。

你的灵魂需要呼吸

Chapter ELEVEN

第11章

前几天，我跟十几岁的儿子一起待在厨房里。我在浏览邮件，他在炒一锅饭。其他所有小孩都出门了，那是屋子里少有的安静时刻，我很享受这样的感觉，所以我想要利用这个机会跟他谈谈心。

“马克，你在想什么？”

“什么都没想。”他回答。他温柔地从嘴里吐出这几个字，所以我知道他不是不想理我。但是，他怎么可能真的什么都没想？

我必须要搞清楚。“所以，当你说自己什么都没想的时候，意思是真的什么都没想吗？还是你只是在想一些不愿意跟我讲的事情？”

“没有啊，我的意思就是我现在什么都没想。”

“那怎么可能？难道你没有担心某件事，或是想要改写某一段对话，或是在心里面温习一些清单吗？”

他歪着头看着我，好像我是没被拔掉的一根粗大眉毛。“嗯……没有耶。”

神奇，真是太神奇了。而且很有挑战性。谈到情绪的留白，我想我需要变得比较像马克一点。

他的脑子可以真的休息。

哇。

休息。听起来很赞，但对于我这样一个人来说却很难。就算在我身

体休息的时候，我的脑袋也很少静下来。你能有共鸣吗？

我感觉自己总是在脑袋里一次杂耍好几颗球。孩子们的需要，家庭生活的要求，工作的计划。待做事项的清单永远没完没了。

然而，我们必须追求休息。真的，我们每周必须按下一次生命的暂停键，然后捍卫我们的休息时间。奋力地捍卫它。刻意地捍卫它。就算行程与计划央求我们不要休息，还是要捍卫它。

休息绝非我的专长之一。我绝不是这一章内容的优秀典范。我只是一个试着在这个领域里得到不完美进步的信差。因为我知道缺乏休息之处，必有大量压力。而有大量压力之处，对我来说就有抓狂的极大可能。

一直忙东忙西，让自己的压力处于高档，这对我来说是一个很大的内在扳机。我懂。至于怎么处理，我现在要休息，过安息日。

没错，安息日，我爱这个词的发音。它跟我的内在深处产生共鸣，而且我知道我需要这个东西。安息日是为了让我的灵魂呼吸而拨出来的时间。真正的呼吸。我的日常生活有太大的部分都是吸气，吸气，吸气——吸了太多，然后屏住呼吸，希望自己可以搞定一切。但我们不能只是吸气。我们也一定要吐气——把一切宣泄出来，建立一个健康的节奏，然后照着这个节奏过活。

我们要在安息日休息，这样我们才能在每天的生活中得到新的节奏。这二十四小时的休息空档会打断我们原本的节奏，让我们准备好以休息为乐。

我不知道你是怎么样，但是当我抓狂的时候，我感觉自己失去了喜乐。所以，任何可以帮助我找回喜乐的东西，尤其是跟我灵魂共鸣的东西，听起来都很棒。我的灵魂吐气了，同时长长地发出一声："好耶！"

休息就是关键。

我必须要让身体慢下来。停止。暂停。没错，我休息休息。我们要从三件事情之中休息：

●办自己的私事

●随自己的私意

●说自己的私话

从某个角度看，我花费一天清理灵魂，才能在其余六天自由地进行我的灵魂急需的呼吸。

以设定的柔和节奏吸气吐气，这就是马克精通的事情。不只是说他的脑子可以休息与放空，他真的很懂得拥抱空间，让自己的灵魂呼吸。

而且你知道吗？我从来没有看过马克抓狂，一次也没有。我曾问过马克："你弟弟做某些事情烦你的时候，你怎么都不会生气？"他回答："很简单。如果他开始让我恼火，我就叫他不要这么做。如果他继续做，我就走开。"他把问题吸进去，吐气时却带着感恩。

那就这样吧。没必要大动肝火，搞得很复杂或是过度分析。只要一份来自灵魂的诚实评估，前提是灵魂已经获得足够休息，也因此才得以保持冷静。

我的朋友邦妮把这个过程称为"找到你的灵性留白"。在视觉艺术的世界里，留白指的是页面上空白的部分。邦妮说："在平面设计里，留白是构图美学的关键元素。构图愈艺术，你就会看到愈多留白。构图愈商业，你就会看到愈多文字与图像挤在上面。那种东西的目的已经与美无关。这就是商业化。"

我不想要在生命里把什么东西都挤在一起，然后成为一幅疯狂的商业作品。我有时候确实有这样的感觉，但那不是我想要的。我想要成为

艺术。

像是我们先前谈到的大卫像。被雕凿过，而且因为时间的淬炼而完美。

问自己三个问题

当我反思，我勇敢地问这三个问题。

1.我以自己的方法办私事，会将事情导向何方？

在生命的某些区块，我们以自己的方法办私事。当我跑到百货公司、帮我的车子加油，或是送孩子们去上学时，我的脑袋并非随时充满这些深奥的思想。然而，这些就是我可以、也应该在安息日思考的区块。在安息日，我有时间停下一切奔忙、祈祷，并且思考——真正地祈祷与思考。不只是为了短暂的存活，而是为了灵魂持续的复苏。

然而，当灵魂的节奏是生存而非复苏，我就会陷入抓狂的状态之中。

去年我养成一个很糟的习惯，一直让安息日从手头溜走。结果酿成原始情绪的可怕显现。在外人面前我还挺善于隐藏这些情绪的，但我把它们宣泄在自己最爱的人身上。

有一次，我女儿需要一双新的运动鞋，于是我们快步前往附近的鞋店。那本该是一段很棒的亲密时光，结果却非如此，我很快发现自己变得暴躁。第一件让我出乎意料的事情是鞋子的高价位。这些体育用品公司不知道现在经济很不景气吗？

第二件让我的情绪徘徊在爆发边缘的事情是，那双鞋子只能穿来从事那种特定的运动，还不能在室外穿，而且她还要为了体育馆的课程再

买另外一双鞋。哈，为了让我的女儿在初中运动时脚上可以穿着合适的鞋子，接下来一个礼拜每天晚餐都要吃最便宜的吉士汉堡啰。

然后我女儿跟我说，试穿那双鞋子之前要先穿袜子。我们没有穿袜子出门，鞋店里也没有袜子可以借我们，于是又要多买一双袜子，在已经很高的消费上再添一笔。

我的天啊！

我们买了袜子、试穿了那双鞋子之后，她又对那双鞋的合脚度不满意。所以，她又试穿了另外一双。然后又是另外一双。然后又是另外一双。然后——噢，我差点大吼出来——拜托你赶快随便挑一双好不好啊！

突然间，我感到非常恼火。仿佛身体里的每一根神经突然都爬到皮肤表面，然后要求我们马上回家，不然我的脑袋就会爆炸，化为粉尘。

在那一刻，我全身上下没有一点仁爱、喜乐、和平、忍耐或温柔。我只是用自己的方法办私事，然后让我的原始情绪肆虐。

2.我生命的哪个领域，是随自己的私意胜过感恩的美德？

在我们所处的时代，我们的权益有时候会优先于我们对正直的追求。当事情没有完全尽如人意时，如此急着发出抱怨。当一切顺遂时，如此容易忘记感激。而我也因此受到挑战。

我丈夫拥有一间福来鸡（Chick-fil-A，美国知名的快餐连锁店）。如果说有一个人打从心底深处在乎服务客人的话，嗯，那个人就是我的男人。对他来说，他的工作不只是提供一份很棒的鸡肉三明治，他的工作是提供一种生活。他抓住每个机会在把三明治递给顾客的时候，献上一抹微笑、一句亲切的话语、一种愿意“同他走两英里”的态度，然后，就在那个短暂的瞬间，他让顾客的一天变得亮一点、好一点。

他的亲切态度从不因人而异。

面对暴躁的客人或面对快乐的客人，他的态度都一样亲切。

他启发了我。一个自我的追寻者只会把每个客人看作一桩桩交易买卖，而他则是把每个客人看作有真正需求的人。他总会给予和蔼可亲的、鼓舞人心的、赐福的珍稀话语。

不只是我的丈夫如此看待客人——福来鸡企业文化的根本价值就是如此。很有趣的是，福来鸡也是全美少数几间仍然过安息日的企业之一，它们礼拜天不营业。那是休息的一天，那是反思的一天。那是重组自己，把焦点放在家庭的一天。

我真心相信，在福来鸡营业的那六天里，它们有幸拥有七天的生意。

我可不可能成为一个口吐亲切的珍稀话语的人？我有没有勇气可以让良善不只出自我口，也成为我心里的沉思？

这并不简单。但这是好的。

所以，这是我给自己的挑战：在安息日那天，提醒自己要在每一天之中寻找美好。

在每一个处境里，在每一个互动里，在每一个日子里，做一个会注意到美好的人。就算在美好与当下处境毫无关系的时候——还是要找到美好。然后在那份美好里面，我们的灵魂会一边吐气一边说："休息一下吧。"

3.我需要控制哪些私话，不让它们在心里蔓延或是从口里说出？

如果我们不把自己的心念安置在真相之中，而是让心念在认知之中空转，就会有麻烦。天啊，这真是危险！

在我刚结婚的时候，我亟欲当一个"好老婆"，然后决心要了解怎样

做比较好。于是，我在脑袋里记下一个“好老婆”会做的事：

●她会做肉饼。

●她会每天用吸尘器吸地，所以地毯上会留下代表干净的线条。

●她会在他的公文包上贴表达爱意的字条。

●她会买内衣并且穿内衣。

●她喜欢穿内衣而且一个礼拜会穿两三次。

●他回家的时候，她会给他空间。

●他走进门的时候，她会挂上电话。

●她会学习美式足球相关的知识并且跟他一起看比赛。

●她会每天为他祈祷。

然后这张清单无限延伸。

最后，我脑袋里这张“好老婆会做的事情”的清单让我完全承受不住，我哭了。我觉得自己不够格。我开始封闭自己。我时常感到心烦意乱，甚至抓狂。

我假定自己脑袋里的清单也存在于我丈夫的脑袋里。

我变得刻薄，然后在精疲力竭的时刻，我大吼：“你的期待太荒唐了！”

对此，他的回应是：“什么期待？”

“那张列表……那张列表上列着好几百件好老婆需要做的事情。”我哭得一把鼻涕一把眼泪。

他那茫然的眼神让我错愕。他的脑袋里根本没有那张清单。

那只是一个认知。我放任那些无凭无据的想法在我脑子里蔓延许久，结果我把它们跟现实混淆了。爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不自夸，不张狂，也不计算人的恶。我把自己该做的事情的范围扩张得太

大，结果对于单纯地爱着丈夫这一点，我反而把视野缩小了。

做少一点，成就更多。清除私语的杂乱喧闹，找到留白。

如果当时的我懂得定期过“安息日”，在那些时间里为生活中的问题，我想我大概可以在婚姻里省下好几年心烦意乱的时间。好几年耶！

终于，我决定去找我的丈夫谈谈。“亲爱的，”我说，同时感觉到期待的纠结渐渐对我松手，“我没办法做到好老婆似乎会做的每一件事。但我可以做三件事。所以，跟我说你心目中最重要的三件事，然后我会把那些事做好。”

毕竟，在整段婚姻里，我可以带着不爽的态度与疲惫的精神，潦草地做一百件事。或者，我也可以脸上挂着微笑，心里存着爱意，全心全意地做好三件事情。

他的三件事情很简单：做一个在情绪上与精神上都支持孩子们的妈妈，照顾好自己的身体与灵魂，让房子保持整洁（注意，他说“整洁”——不是一尘不染）。就这样。

他根本不在乎我有没有在家做饭。我要雇别人用吸尘器清理地毯他也没意见。当他在电视上看着男人们的节目时，我要用另一台电视看影集他也完全可以。

好吧，他完全没有提到内衣。然而，他可以辩称说那是“照顾好自己的身体”底下的附带条件。问题是，我是比较喜欢穿运动棉裤的那种女生。没错，维多利亚有她的小秘密，但我完全不知道那是什么。

但这完全是题外话了。

今天，我要把我的范围缩小到三件事，这样的缩小却反而扩大了我的眼界，让我看见一段很棒的婚姻。

我是一个只要做好三件事的老婆。很简单。但是简单就是好。更重

要的是，透过制止无凭无据的想法，我不再破坏自己的婚姻了。

这可以怎样帮助你呢？这可以怎样改善你的某些关系呢？

让你的灵魂呼吸

我知道任何美好的改变都不会在一夕之间发生。然而，我们愈是刻意过安息日，安息日的节奏对我们来说就会变得愈自然，吸气，吐气。因为对于一个呼吸着而且活着的灵魂来说，这就是应有的节奏；对于一个不只生存而且也蓬勃发展的灵魂来说，这就是应有的节奏！

抓住这周安息日的时间，然后下一周继续，然后下下周再继续。没错，在不完美的进步里，我这个不时抓狂的人决定要让休息成为最重要的部分之一。

“抓狂”也不全是坏的

Chapter TWELVE

第12章

我知道，在面对原始情绪时，不论是爆发或是压抑，都不是好的反应。那会造成伤害，也会损坏我们的人际关系。然而，我同时要承认，那也不全是坏的。我祈祷读完这一章之后，你也会说出一样的话。

现在，假装你和我一起坐在我家那张黏答答的农场餐桌，面对面聊着这件事。我会把一个档案夹放在你面前，里面是我搜集好要给你看的东西：一个叫作珍妮的朋友发布的博客文章、一个叫作莎朗的朋友写的字条、莎曼莎和艾比两人互通的几封电子邮件。你会发现这些纸上沾有油污，还有我试图用舔过的手指抹掉的果酱渍。在这些文件之间，我们聊着天。灵魂里面有一些地方，我们最近很久没去探看了。首先，我们就来聊聊，怎么诚实地一窥这些地方。

诚实地一窥灵魂内部

我住在同一间房子里已经二十年了。那就是我一整段婚姻生活。对于什么东西需要被修理、更新、改制，我的丈夫跟我有很棒的计划。我们紧密合作——在寻求专业协助这方面。没错。我们有自己的天分与才华，但是不包含木工、接线与水电。这些事情必须要雇外面的人来做。

我的朋友珍妮跟她的丈夫就不一样了。对于那些完全难倒我的房屋修理与改制计划，他们的巧手都能作出神奇的工作，包括修理水管漏

水、补水泥、替换坏掉的线路，以及修补清水墙等。

珍妮最近的一篇博客贴文吸引了我。我本来就对他们在自家房子上做的工作佩服不已，现在，她把那些工作与一窥我们灵魂底部的重要性作出联结，更是为我带来启发。珍妮把灵魂内部称为“我们的下腹部”。以下是她所写的：

当朋友们来看我们的施工进度，有的时候我觉得有点丢脸，因为我怕房子看起来还不怎么样。

我想要赶紧开始装饰的步骤，好让每个房间在朋友眼中都有吸引力。然而，这样一来，我就必须掩盖那些终将显露出来的凹痕、凸起处与瑕疵。为下腹部做那些麻烦工作到头来一定会有回报。因为到时候我会知道，那些美丽的装饰不是用来掩盖，而是用来提升整个建物。

我们生命的下腹部也是如此。

在个人发展与灵性生活之中，我们不就是这么做的吗？我们太急着要让外观看起来很好，所以放上了那些漂亮的“装饰”，表现出面面俱到的样子。然而，我们往往没有照顾到下腹部。老兄啊，那可是很艰难的工作。有些时候，我觉得自己根本没有完成什么……

当某人问了一个问题，让我觉得自己失败了，我还是会觉得受到冒犯。当某人伤害我，我还是会想要报复。当我觉得不自在，我还是会没有安全感。当某人成就了我梦想之中的事情，我还是会嫉妒。

我们需要为下腹部做一些艰难的工作。这些工作的成效也许不会马上被看见，但那是我们健康的基石——在情绪与灵性方面。

没错，珍妮，那确实是。然而，我们永远不知道自己的下腹部有哪里需要修缮与清理，除非我们作出珍妮与她的丈夫对那间待整修的房子所做的事。他们认真“看”。

对于我们的下腹部，也就是灵魂深处，我们不常这么做。我们只是试着在不失控的状况下生存。也许是因为我们太忙了，也许是因为我们不知道怎么看。嗯，我想我至少发现了一个地方，我们可以从那里开始看——让情绪出问题的地方。

有没有可能，我们情绪出问题的地方就像是透明的玻璃窗，让我们可以诚实地一窥灵魂深处，让我们可以看一看里面究竟发生了什么事？珍妮跟她的丈夫重新整修房子时，也是应用同一套原则。他们知道自己必须先处理下腹部的问题，例如说坏掉的线路，之后才能挂上图画并且摆放家具。他们必须先搞定根本的问题。

我们需要做的事情也是一样。在上一章，我们读到了每周一次在安息日暂停，让灵魂吐气。那是好的，也是必需的。但一周里面剩下的六天怎么办？当我们亟欲当一个“面面俱到”的人，应该如何在日常的杂乱之中保持冷静，让灵魂吐气呢？

当我企图表现出“面面俱到”的人的形象时，我可能会做很多事——在很多机构里当志工、帮女儿们搭配好洋装跟蝴蝶结、准时出席、拔眉毛并且刮腿毛、开一台干净的车子、每一季在门口挂上不同的花圈。然后，我就可以拍拍自己的背，心想：“啊……我是面面俱到的。我用那

么多厉害的东西来装饰我的人生。”但是，在关起来的门后，面对我的情绪爆发以及跟丈夫之间的冷战，这些装饰都是没有意义的。

一个装饰得很好的人生不是面面俱到的代表。短期之内那也许还满令人钦佩的，但是长期下来，如果基石粉碎，墙壁上挂多少漂亮的图画都是枉然，反正整间房子会垮掉。

正是因为如此，抓狂这件事才不全是坏的。当你按下开关，灯却没有亮，这可能代表线路出了问题。同理，当你抓狂时，可能代表着我们内部线路的问题。外在的表现是内在的指示物。如果我们外在的表现是抓狂、失控的，内在必有一些破损。我们不会去处理这些破损之处，除非我们被迫承认它们的存在。

尽管辨识出这些破损之处可能很令人痛苦，探看自己——真正地探看，深切地而且诚实地——是一件非常好的事情。

抓狂的反应是一扇窗，当我透过这扇窗探看，我可能会发现自己不想承认的骄傲、存在已久的不谅解、根深蒂固的悲苦、压抑的愤怒、窃取喜乐的嫉妒、自我谴责的羞愧、萦绕不去的懊悔、纠结的拒绝。或者，我会发现一个塞得太满的行程，然后必须坦承自己把一些感觉视为理所当然，忘了心存感激。又或者，我终于承认永无休止的压力所造成的真正伤害——我有时候会同时热爱着却也鄙视着自己的人生。而对于这样的感觉，我无法承受。我怎么会有这样的感觉？

如果事情真有转圜余地，我们必须承认自己的下腹部激发了这些抓狂的反应。我们也许不会喜欢自己看见的东西，但至少我们会知道自己面对着什么样的问题。我们可以说请楚这些问题是什么，然后寻找解决办法。

探看自己的下腹部

你是否曾陷入一个处境，在里面小事情感觉起来都非常大？也许别人一个眼神就让你突然觉得他们完全不喜欢你。也许你的朋友没有回你电话，然后你就觉得那代表自己根本不重要。或是说你的小孩评论别人的妈妈有多棒，你就感觉那直接证明了他们对你很失望。

通常，这些事情都不是真的。那个眼神可能只是一个没有特别意涵的眼神。那通没有回拨的电话只是朋友漏掉的待办事项。而小孩的那句评语……嗯，也许那真的是挖苦啦。或者那只是对别人妈妈的赞美，没有要批评你的意思。如果我们不小心一点，这些被误导的感觉可能会让我们分心，使我们泄气，甚至让过往的伤痛跳出来奚落我们。

去年感恩节前的一天，我身上就发生了这样的事情。我姐姐安姬和我半夜三点爬起来，半个小时之后就在某一家零售卖场外面排队。我知道、我也同意，这样很夸张。但就像是一个锁定猎物的猎人一样，我有想要得到的东西。你知道吗，我的洗衣机——或者应该说我的“不会洗衣服的洗衣机”——出了一点毛病。我那些十几岁的孩子们把他们的脏衣服丢进去，洗衣机还给他们湿掉的、但还是脏的衣服。当你的家人每穿一次衣服就要洗的时候，这就有点小问题了。

那对我来说不成问题，我是重复穿衣界的女王。如果我告诉你一件牛仔裤我可以穿好几次才洗，你可能会吓一跳。这好像有点夸张，但是我不觉得怎么样。然而，我的孩子们却跟我不一样。他们对于清洁的定义有点太严苛了。我姐姐也同样有这种洁癖。我妈说那是她的AC/DC（不对，妈，那是一个摇滚乐团。你想讲的应该是OCD〔强迫

症〕才对）。

凌晨三点半，我们就站在那里排队。我瞄准的是买一送一的洗衣烘衣机，安姬瞄准的是半价的计算机。当店门在清晨五点钟打开，我跟她都达阵成功、幸福满溢。然后，在继续购物行程之前，我们先离开去吃点早餐。就在故事的这个地方，幸福开始消退了。

在快餐店的得来速，我的信用卡“不被认可”。

让我搞清楚。五分钟之前，当我花了一大笔钱买一个大东西，它明明是被认可的啊。但是，现在为了两块美金的蛋卷、吉士、加拿大培根以及英国松饼，我突然间不被认可了？

不被认可。

不被认可。

噢。

我姐完全不惊慌失措。她拿出现金，付了我的早餐钱，然后我们继续前往清单上的下一家商店。然而，“不被认可”这几个字像乌云一样笼罩在我的头顶，让我不堪其扰。我知道那只是某种机器的小故障，感觉起来却不像是这样。

当那个女孩从得来速的窗口采身出来，以一种刻意压低的音量说：“女士，不好意思，你的卡一直显示不被认可。”那感觉起来是对人不对事，非常对人不对事。

突然间，过去的伤痛与现在的难堪开始在我脑袋里喋喋不休。你就只是一个输家，你是不被想要的，你是不被爱的，你是杂乱无章的，你是穷的，你是不被接受的，你是不被认可的。

你现在知道这些小事情感觉起来怎么会那么大了吗？你看到那些细腻的转变如何发生了吗？从我的信用卡不被认可，变成我这个人不被认

可。又来了。抓狂的感觉席卷而来。还记得我们讨论过的吗？负面的内在唠叨是一面大红旗，代表内在的东西要逼我显露外在的原始反应了！

我没有对得来速的女孩或是信用卡公司爆发，但我把这份糟透的感觉硬是压抑进去体内。像是隐伏的灵魂麻风病，它开始吞噬我的心。

我感觉得到。

而且到了那天下午，我已经非常疲惫，所以我的情绪升高到危险区域。只要我的小孩们再多说一句他们的安姬阿姨做什么什么比我好多了，砰！我就失控了。

我大吼，我发出威胁，我噘起嘴，用手指着他们。

然后我恨透了自己。

我搞砸了。为什么，为什么，为什么我会搞砸？我到底有什么问题啊？在我的脑袋里，我又听见那个得来速女孩压低音量的训诫："不被认可。"

我希望我可以帮这个故事打上一个漂亮的蝴蝶结，然后给你一个美好的结局，但是我没办法。这一切跟美好扯不上边。我的感觉糟透了。然后在我上床睡觉的时候，内心的声音对自己说："莉莎·特克斯特，我已经受不了你不成熟的反应了。你已经不再被认可了。你看看你自己！"

我爬上床，两眼睁大凝视包围着房间的黑暗。"给我的声音吧，在这团混乱之中，我需要听见。如果我无法听见，我担心自己会被黑暗活活吞噬。"什么声音都没有。我什么都没听见。于是我有两个选择。我可以躺在黑暗之中，脑袋里反复播放白天那些糟糕的事件，我也可以打开灯，赶走坏的情绪。

当谎言像嗜血的蚊子群聚起来攻击我，我所能做的最好的选择，就

是让自己沐浴于在真理之中。真理所在之处，谎言必会退散。

听见这句话了吗？真理所在之处，谎言必会退散。然而，如同我们必须打开灯光的开关，才能驱散黑暗一样，我们也必须启动真理，才能驱散谎言。在我们怀抱想法之前，我们必须捕捉那些想法，把它们捧到真理之前，让它们与真理为伍。我是这么做的：

★第**1**种状况

想法：我是个糟糕的人。

真相：我不是一个糟糕的人。我也许有过一些糟糕的情绪反应，但那并不能定义我这个人。

★第**2**种状况

想法：我的反应不像是一个好母亲。

真相：我爱我的孩子，那是真实的。我很疲惫，那是真实的。我没有安全感，而这对我造成影响，那是真实的。我愈是思索真理，谎言的声音就愈小，那是真实的。

★第**3**种状况

想法：这一切永远都不会好转。我永远都会受我的原始情绪奴役。

真相：我已经厌倦把自己的心思放在敌人的声音上。把我的心思与意念放在谎言上，就像是把收音机调到一个蹩脚的电台——喂养我的东西会影响我。所以，这是我的心思。我把它放在真理上，而且只放在真理上。

隔天，我很快打了一通电话给信用卡公司，向他们确认我的卡并没有被盗用——那个在前一天清晨五点买洗衣烘衣机的人确实是我本人没错。信用卡公司确认了真相之后，他们再次认可了我使用信用卡的权利。更棒的是，我感觉到自己再一次被认可了。

然后，我看到了一个机会，可以让我在糟透的反应过后，仍然可以迅速改变。我向我的家人请求宽恕。纵使说我在前一天把一切搞砸了，我还可以选择不在过往错误的坑洼里打滚，我往外走，踏进了不完美的进步。

往神圣走一步

我所说的，就是往神圣的方向踏出一步。那对像我这样的人来说是可能的吗？我看那是可能的。所以，我说那是可能的。

我要将自己的原始情绪看作行动的召唤。就在这里，就是现在，我必须要拥有一些不完美的进步。

我希望，有一天我可以让所有因为懊悔而咆哮的忧愁通通噤声，然后让力竭的灵魂不再叹息——那样的灵魂，是认为自己无法改变、好转的灵魂。然而，这是有可能做到的吗？有没有可能，这些不完美的进步以及通往神圣的笨拙步伐——这些潜藏在让人抓狂的情况中的珍宝——都是要把我领到一个地方，我将在那里经验欢欣与喜乐，而非忧愁与悔恨？

今天早上，我的朋友莎朗刚好寄了一封电子邮件给我，跟我说她发现了潜藏在抓狂时刻里面的珍宝。

昨晚，我坐在厨房里啜泣，包围我的是泪水，环绕我的是后背包、教科书与便当，我感到情绪失控。外在是抓狂的，内在是破碎的。碎得那么彻底，碎得那么美。我花了一整天进行“温馨接送情”，载着艾莲女士——我那可爱的母亲刚刚决定放弃自己开车的特权。我很累，筋疲力尽，而且破碎不堪。然后我必须处

理孩子们——足球、考试、作业——还有我的老公……我亲爱的老公。

抓狂的自己是丑恶的，但如果抓狂所带来的混乱情绪能引领我通往破碎，我仍会心存感激。

我的朋友，就是这个！确实，“抓狂”这件事不全是坏的。那会让我看见两个至关重要的东西。那让我看见自己——真正地看见自己。那也让我看见别人——真正地看见别人。

当别人对我抓狂时，我务必记得，它们的外在反应也是内在的指示物。纵然我无法对他们抓狂的表现与反应温柔体贴，我可以对他们的破碎温柔体贴。

每个人都有下腹部

这真是差劲透顶。当别人开始对我抓狂时，这通常是我的第一个想法。也许他们寄了惹人厌的邮件或简讯。也许他们发出了一个以退为进的小评语，但是感觉起来其实没那么小。也许他们不再打电话来，很明显就是要避着我。也许他们在我背后说了一些伤人的话。不管它们情绪反应的表征是什么，感觉起来就是不好。

基本上，他们对我抱持批评的态度。有时候批评是公平的。也许我搞砸了，而批评可以让我重新思考。然而其他时候，批评就只是腐烂的宣泄。天啊，那真是差劲。但如果我只是陷在差劲的处境之中，就不会有什么好的结果。

我们能不能用另一个方式来看待苛刻的批评呢？能否超越那些伤人

的话语，然后看见他们是否也有我应该考虑到的下腹部？

前几天，当我在搜寻“下腹部”这个词汇时，碰巧看到一篇关于犰狳蜥的文章。这种有趣的生物有着硬而尖的鳞片，全身仿佛都写着“别惹我”。然而，跟所有强猛的生物一样，这种蜥蜴的身上有一个脆弱的地方。

犰狳蜥的坚硬外壳包覆着整个背部，但下腹部的外壳却是软的。遇到威胁时，为了逼退其他生物，犰狳蜥会抓起自己的尾巴，形成一种布满针刺的吓人姿势。在这个时候，它的整个身体只有一个目的，隐藏并且保护最脆弱的那个部分。

所以，这个奇特的沙漠生物跟批评有什么关系呢？

努力保护着自己的下腹部的时候，我有时会把自己整个包覆起来，很不幸地忘记了我的批评者们也有下腹部——在苛刻的言语以及多刺的外表之下，他们也许就是要隐藏并且保护那个脆弱的地方。他们永远不会让我看见那个地方。那个地方储存着他们的伤痛与失望。那里藏着他们的愤怒与怀疑论的根源，而愤怒与怀疑论也许跟我本身没有太大关联。记得：心里所充满的，口里就说出来。而下腹部所充满的，心里就宣泄出来。

如果我忘记别人的下腹部，我就会忍不住开始储存自己的伤痛、怀疑论、愤怒与失望。如果我记得别人的下腹部，我就比较有可能客观看待一切。

这是困难的，但这是神圣的。不论去到哪里，无论跟什么人互动，我们的使命就是见证神圣。

你有看到关于立定心意那一部分吗？在我们踏入一个艰难的处境之前，我们要先立定心意。当我们考虑自己的下腹部与他们的下腹部时，

这就是我们在这一章要做的事。我们事先立定心意不要担忧，不要充满防卫心。

用计算机打下这些文字多么容易，要实践它们多么困难啊！

但是，请让我分享一个故事，那也许可以提供一个图像，让你知道在日常生活中这么做是什么意思。

我最近收到一封电子邮件，来自一个名叫艾比的人。她深受冒犯，因为我带领的服务机构没有多做一些事情，来鼓励处于她那种特定处境的人们。作为一个职业妇女，她在压力与负担之中挣扎，试着在家庭的经济协助之下贡献，同时还要照顾她的孩子们。她收听我们的广播节目好一阵子了，因为我们缺乏鼓励职业妇女的内容而感到失望。以下是她写的邮件：

亲爱的“箴言31”：

你们有没有注意到，贵节目的听众里一定有很多职业妇女呢？我生长于一个非常保守的家庭，所以做这件事对我来说是很奇怪的。然而，很不幸地，谈到关于对我这种职业妇女的鼓励，你们的机构是最糟的服务机构之一。

关于这封电子邮件的批评，最讽刺的是，我本人就是那些职业妇女之一。好啦，大部分的时间我在家里工作，但我绝对了解同时经营一个家庭与一个服务机构的压力与负担。甚至当我在阅读那封邮件的同时，我也正在帮孩子们准备便当，厨房的长桌上满是果汁、面包屑以及果酱渍。两个孩子正在抱怨我们家的零食总是不够好吃，同时争执着谁可以喝掉最后一罐果汁。另一个孩子则试图说服我，虽然她的女性好友才刚刚考到驾照，但是坐她的车是完全安全的。

在这一团混乱之中，我感觉眼前似乎有一个霓虹广告牌，那几个字大大地闪着："你们的机构是最糟的服务机构之一……最糟的……最糟的！"最糟的这个讲法一路钻进我的内心，如同草丛里的一条蛇。"最糟的！""最糟的妈妈！""你准备的便当最糟了！""最糟的部门！""你是最糟的！"

稍等一下……我之前就爬过这座"山"了，我才不要旧地重游。对了，我在信用卡事件时套用的那些真理呢？

我制止了"最糟的"这个想法，因为我理解，那是一个艰难处境里的人发出的坚硬评语。与其说那是针对我的服务机构，不如说那透露了艾比的伤痛。没错，我记得下腹部。然后我发现自己在当下还有其他要紧事要处理，例如说那罐果汁还有孩子们的态度。所以我打给一个我们机构的工作人员莎曼莎，请她祷告，并且给艾比一封柔和的回信。我知道莎曼莎绝不会以伤害回应伤害。她会在艾比身上看见伤害的证据，然后温柔地回应那份伤害。

于是莎曼莎写了以下这封美好的回信：

亲爱的艾比：

我们很感谢你告诉我们你的顾虑。能够从听众那里得到关于节目内容的想法总是好的。我们会把每一个收到的建议都纳入考虑。

我没办法断言你是听到哪一天的节目。如果你能让我知道哪一天的节目让你听不顺耳，那会有很大的帮助。

听起来你是一个辛勤的工作者，手头有着很多事，像是全职

的工作、老公、孩子以及整个家庭。我们了解一个全职的职业妇女会遇到的复杂性以及独一无二的处境。事实上，我们都体验过你的感受！为了我们的家人、朋友、教会以及“箴言31”，我们也都担负了很多不同的身份。

亲爱的姐妹，请你了解，我们不只走过你走的路，我们就在你身边与你并肩同行！我们的节目以及整个服务机构的基础，就是要把平和与智慧带给每一个忙碌的女性。我们希望这些东西能被应用在女性人生的不同阶段与生命里不同的领域之中。

再一次感谢你，艾比。感谢你联系我们，并且为我们的广播节目主题提供建议。

愿你的生活充满喜乐。

莎曼莎

几个小时过后，莎曼莎收到了艾比的回信。难能可贵地，那让我们有机会一窥一个人充满伤痛的下腹部。我的心融化了，而我们的怀疑也被证实了。她的第一封电子邮件根本不是关乎我们（那种邮件很少是），那是关乎其他在内部溃烂化脓的东西。以下是艾比的回信：

亲爱的莎曼莎：

你体贴的回应让我非常感动。我道歉。因为我现在才了解，也许我把这些年来在其他地方听到的讯息投射在“箴言31”身上。

你的回应让我了解，纵使我已经在这个领域祈求帮助，我还

是有一些悲苦、愤怒、怨恨，而我需要用更恰当的方式来处理它们。

我也非常感谢你的帮助。那对我来说意义重大。也许某一天，我也可以用更有意义的方式向别人伸出援手。

亲爱的朋友啊，这是不简单的东西，但这是好的。这是不完美的进步里一个至关重要的部分。

想不想跟我一起把这种抓狂的进步看作是好的？要不要一起去证实这可能对我们好、对我们的回应好？

若要这么做，我们必须勇敢地为真实无伪的心灵祈祷。这不是要我们欢迎那些批评者进入我们亲密的小圈子，然后跟他们一起过日常生活；而是在一个大部分的人会选择藐视或是忽视的处境之中，我们选择去提供爱，那便成就了一件珍稀而美好的事。

而我想知道，当我们给出一份心里可能认为不相称的爱的礼赠时，我们能否睁开眼睛用别的观点探看？我们能否看见我们急需看见的某个东西——关于他们，关于我们自己？我们能否作出正确选择？

当某个人说了关于我的丑恶话语，我试着思考源头。那是我们都听过的超棒建议，对吧？然而，如果一个收到不相称的礼赠的人也能思考源头的话，岂不美妙？

我，这个不时抓狂、烦躁的人，勇敢地看着自己的下腹部，看见了一些不容易被看见的东西：

伤口。

破碎之处。

可能性。

改变。

通往神圣的步伐。

那些伤害我的人的伤痛——他们的下腹部。

感恩。

爱。

然后我从自己看见的这些东西之中发现——“抓狂”也不全是坏的。

接受不完美进步的邀请

PERORATION

结语

不夸张，我上礼拜真的必须站在厨房的长桌旁，决定我要展现恩慈一笑置之，还是彻底地抓狂。那是一个简单明了的选择。说老实话，到头来一切总是归结到这个，不是吗？一个选择。

你能有共鸣吗？

你当然能。这就是我如此爱你的原因。

那是关于从我家里寄发出去的毕业典礼邀请函。它们已经迟了，而且它们……跟我想得不太一样。我的儿子忘记把某张表格带回家，所以我们没办法为邀请函订购适当的组件。所以，我们的邀请函上的名字不是用印的，而是潦草写上的。我们的邀请函上的照片不是戴帽子穿礼服的照片，而是孩子八年级时拍的照片，底下的二〇〇五年这个日期被割掉了，免得收到的人一边搔头一边在心里算数。

我当然知道应该要有两层信封——外面一层，里面一层。然而，当你把外面的信封弄坏了，又没有多余的信封可用时，你可能就被迫只用内层的信封，而内层的信封没有封口的粘贴条，我们情急之下使用了紫色的胶水。所以，请容忍胶水的痕迹。

当我站在长桌旁，我稍微对自己的心灵颐指气使了一阵，然后决定让《箴言》第3章中的真理重新引导我。

不可使慈爱、诚实离开你，要系在你颈项上，刻在你心版上。

这样，你必在世人眼前蒙恩宠，有聪明。

我不想让慈爱与诚实离开我。我不太确定要不要把它们系在我的颈项上，但我完全准备好要把它们刻在我的心版上。所以我默背这一节，或至少在我的脑袋与心中重温它的主旨。这大有帮助。

虽然我们的邀请函看起来有点古怪，你能否看见封进每一个信封里的爱？你能否了解这位妈妈是如此为她的儿子感到骄傲，所以认为邀请函看起来怎样并不重要？你能否听见被封进每一个信封里的笑声，因为这位妈妈觉得毕业典礼的喜乐远远超过制作精美的邀请函？

然后，我对制作精美的需求绝对已经被调和了……而我的原始情绪也是一样。你呢？你有不完美的进步吗？你有时候还是感觉到不完美多于进步吗？我也一样。但在其他时候，在我确定自己以前一定会抓狂的时候，我让自己惊讶，因为我不再抓狂了。

我猜想你也了解。这就是我喜欢跟你一起走过这本书的原因。这本书不只是好几页的纸被粘在一起，再配上一个出色显眼的封面。容我补充，我很爱这个封面。纵使有些人跟我说他们觉得封面上的人“正在自己的包包里呕吐”（此指英文版）。

天啊，我不喜欢呕吐这个词。它虽然算不上什么脏话，但我就是不喜欢。不，封面上的人并不想吐。她只是快要抓狂，然后把头埋在那个漂亮的手提包里大叫。还有，不，那个人不是我本人。也有人问过这个问题，让我觉得很好笑。

不管怎样。

跟你一起走过这些书页，为我生命中的仁慈创造出具有治愈性与启发性的空间。我希望对你来说也是如此。在这个地方，我们能以自己的真实面貌出现，不再感受到提前盛装打扮的需求。

透过这本书，我们一起经历了一些疯狂的处境，对吧？出错的海猴宝宝，“你真不要脸”的电子邮件，健怡可乐之乱，一个人在飞机上大喊“我有炸弹”，现在，还有被搞砸的毕业典礼邀请函。

我打赌你的世界里也有过一些状况。这些状况会让你想问：“现在是怎样，为什么每一天我的生命里似乎都有一点小破碎？这好令人沮丧。关于这些破碎，我需要的观点……或者我需要从中抽离出来，休息一下。”

我也这样祈祷过。事实上，就在昨天。

一个新的指示

也许我也应该透过这个完美的指示跟你轻声道别……至少现在先暂时告别。

为自己栽种公义：换言之，在你的生命里播下公义的种子。纵使在你凌乱不整、感到泄气、蒙羞受辱的时候，还是要这么做。

收割慈爱：在你现在面对的选择时，借由慈爱，抗拒令人分心的纠结。

开垦荒地：不要抗拒破碎所带来的祝福，因为那可以耕作你的心。开垦内心的荒地可以帮助你的心准备好面对你的新生命、新成长、新成熟。

等公义如雨降在你们身上：当你把慈爱给予那些不值得拥有慈爱的人，慈爱之罐会慷慨地把慈爱还给你。

我们成长。我们开始用不同的眼光看待生命与他人——以及惹人厌的情况。当我们对于慈爱空间的需求一再出现，我们甚至能大胆低声说

出“谢谢”。

然后它们就会出现。那个把毕业典礼邀请函搞砸的可爱男孩测试了我刚刚刻在心版上的慈爱与诚实——当他熔掉我的微波炉时，他给了我继续扩大慈爱空间的机会。

为慈爱扩大空间

还记得那个把微波炉熔掉的小男孩的故事吗？嗯，我想我应该把整个故事告诉你。爆米花微波太久的气味曾经让你皱眉吗？史上最糟的气味，对吧？

错。

锡箔纸包着饼干，微波到整个微波炉的内部都熔掉了——那才是我无法形容的气味。那太糟了。我也确定那个气味里应该含有某种程度的毒素。对我这个鼻子灵敏的妈妈来说尤其如此。如果哪个小孩胆敢在书包深处藏一块薄荷口香糖，一回家我马上就会发现。对，我讨厌薄荷。我任何东西都会加肉桂，但那是题外话了。

那个熔化的微波炉炭烤出来的饼干气味是一个小男孩的杰作，他以为饼干可以微波很久。当那个气味飘进我的办公室，我匆匆赶到厨房去看到底发生什么事，我的儿子只是耸耸肩，跟我说：“呵，我想这台微波炉不是很喜欢我的饼干。”

对于我的嘴巴接着该吐出什么话，两个想法在我心中激斗着。

★想法一号

我想，在这个处境之下，我可以合情合理地大发雷霆，并且说出一些不理性的话，像是：“不能把锡箔纸放进微波炉，我跟

你说过多少次了？从今以后，你永远、永远、永远都不准使用微波炉。”

你看看，我就是这么成熟。

★想法二号

当你感到愤怒时，用慈爱填满心灵的空间，当你打开慈爱的仓库，你终将收获更多。

我想要实行想法一号。但我刻意选择让想法二号控制自己。我没有让问题恶化，我把它用来当作生命里的一课。我的儿子学到了把可怕的气味从房子里清除有多么麻烦，我想他短期之内不敢重蹈覆辙了。

但他不是唯一一个从烧焦的饼干上学到东西的人。我也学到一些东西。我有能力在我的心里为慈爱扩大空间。虽然我有时候怀疑自己是否可能成为一个有耐心的人，我确实可以。我只需要选择耐心，或是温柔，或是慈爱。那是个选择。

不完美的进步，灵魂的健全，以及给慈爱更多空间。

过去的想法都错了

多年来，一份挥之不去的恐惧一直让我挣扎，我害怕自己的表现不好，害怕自己用尽了重新来过的机会。像是玻璃杯底的酥脆残渣，本来是甜味而流动的，现在却消失不见。我会轻敲感恩的玻璃杯，然后发现里面除了污浊的空气之外空无一物。

我深信这一定会发生，因为躲在“可以见人的我”的阴影之后，还存在着一个“秘密的我”。外在的我相较之下是个好人，善良而且颇为慷

慨。并非完美，但她通常保持冷静、有趣、无忧无虑，而且喜欢大声歌唱。不要管我唱的歌词——如果唱“警察逮捕我爸爸”听起来一样朗朗上口，何必要会唱西班牙文的“圣诞快乐”呢？

外在的、可以见人的我，大部分的时候我是个好朋友、好老婆、好姐妹，也是个好妈妈。再重申一次，我并非完美，但我也不算太差。

正当我觉得“秘密的我”只是一个遥远的记忆时，她偏偏从阴影里现身。她吼叫，她疯狂，或者，她压抑，她宣泄。她是旋转的龙卷风，已经彻底失控。她具有毁灭性，混乱不堪，而且满嘴刻薄的蠢话。我想要成为一个温柔随和的女性，这龙卷风却在一旁虎视眈眈，知道这个事实还满糟糕的。

我亟欲让焦干的土地得到滋润，于是我奔向感恩的玻璃杯，跑得上气不接下气，气喘吁吁。一次又一次，我生怕这一次就会是那一次——感恩被我用尽的那一次。

这样的思想是一个问题。其实根本没有两个我，就只有一个我而已。这样的分裂，就是情绪混乱的人的核心挣扎。被分割成两半的人——一半是好的，一半是坏的。一半是自信的，一半是羞愧的。纵使在大部分的时间里，她都是好的、可以见人的那一半，但只要一点点秘密的那一半，就能坏了一锅粥。

然而，我就是错在这里。爱的供给量不是有限的。在世界的经济里，供给量总是有限，但爱的经济并非如此。

虽然抓狂这件事还是会强烈地影响我们，要我们接受它那狂野而难以预测的现实。但你已经焕然一新了，我也是。所以，如果你碰巧在百货公司的走道上遇见我，看到我忘了这个真理，开始有一点抓狂，请在我耳边轻声说出这个温柔而充满希望的提醒话语：“这是个选择。亲爱

的朋友，选择不完美的进步吧。”然后，对我展露微笑。

测试你的反应类型

APPENDIX

附录

在面对冲突或令人抓狂的状况时，我们要不就是爆发，要不就是压抑。在第四章到第六章，我们讨论了四种不同的反应类型：

●事后羞愧的爆发者

●责怪别人的爆发者

●建造藩篱的压抑者

●收集石头伺机报复的压抑者

为了帮助你确定自己的反应类型，你可以到www.Ungluedbook.com做更大规模的评量。但首先，请完成这份简单的测验，借由回答这些问题，你可以获得自己反应类型的基本概念。

在你进行这份测验时，请一次专注于一段关系。如同我们在前面章节里讨论的，我们的反应可能会因不同的人际关系而有所不同。

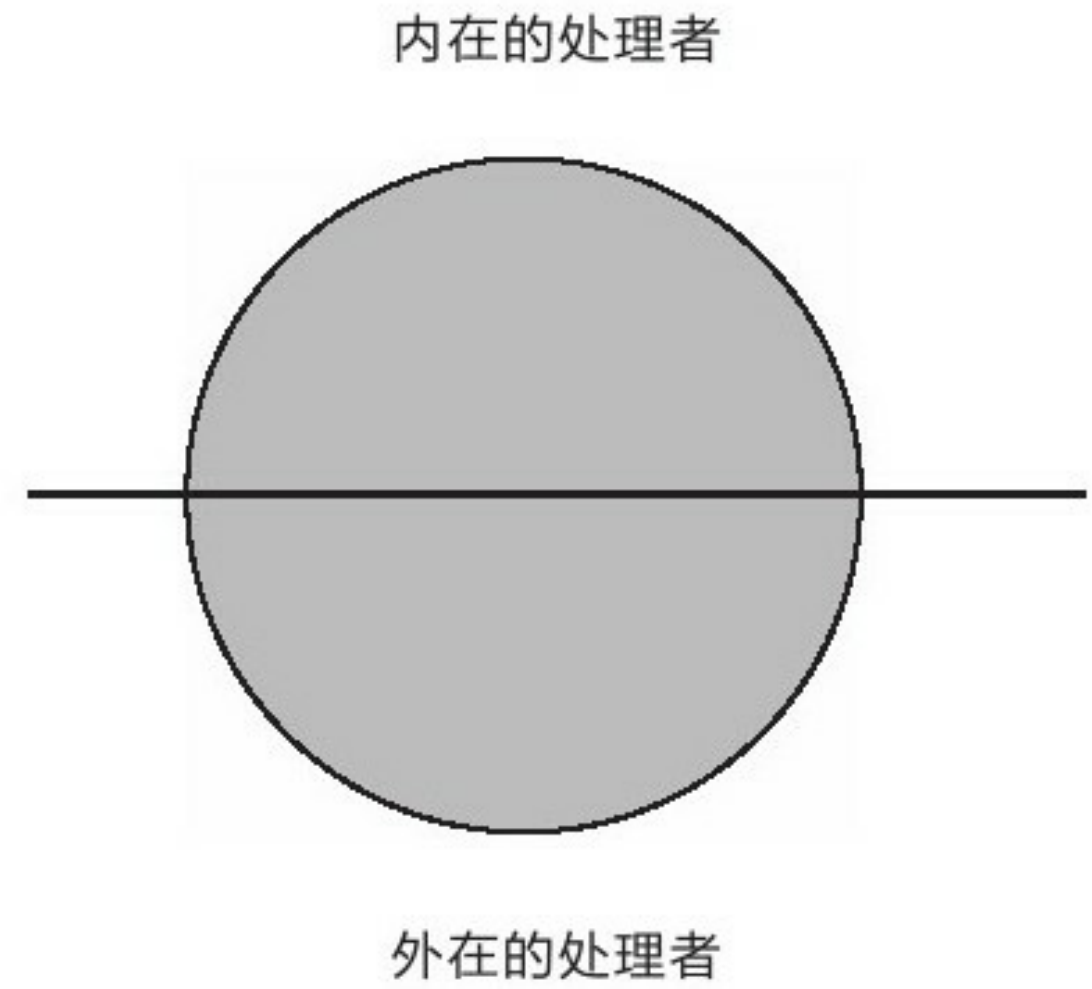
1.想你生命中的一个人：你的母亲、配偶、小孩、老板，等等。

2.当你跟这个人起冲突，你比较可能向外处理你的负面情绪，还是让它在心里闷烧？

●如果你的处理方式是闷在心里，或是在决定要不要处理之前需要先独处，面对这个人时，你就很有可能是内在的处理者，所以就落入图表的上半部。

●如果你的处理方式是说出来或是怒吼，面对这个人，你就很有可

能是外在的处理者，所以就落入图表的下半部。



3.接下来，想想你跟这个人处理问题的方法。对于眼前的问题，你比较可能跟对方谈话或争执，还是装作没事？

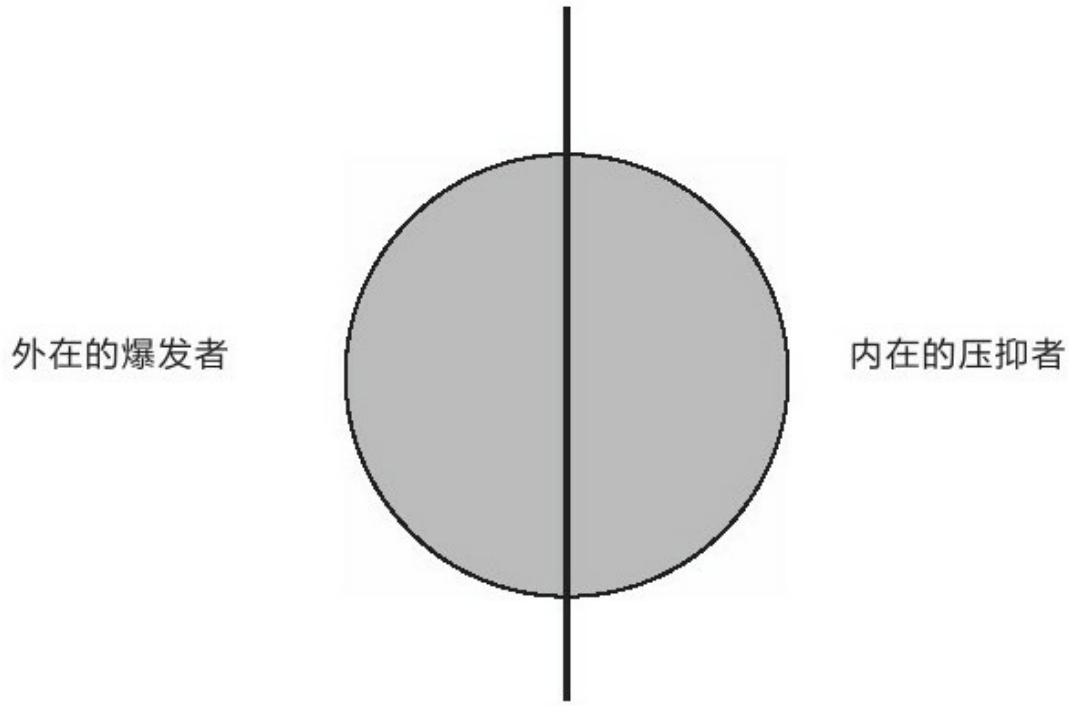
●如果你比较可能谈论那个问题，你就是外在的爆发者，所以落入图表的左半部。

●如果你比较可能不谈论那个问题，而选择装作没事，你就是内在的压抑者，所以落入图表的右半部。

4.辨别了这些决定因素之后，在下一页的图表里，你可以看出自己是落在哪一个扇形，因此，在这个特定的关系里，你就可以知道自己是什么类型的反应者。

5.现在，请记得下列这些重要的事情：

●面对不同的人际关系，你可能会落入不同的扇形。所以，思考你每一段重要的关系，为它们重新进行评估。



●这些标签并非用来谴责。它们只是温和的归纳类型，可以帮助我们看清楚自己需要加强的区块。借由执行本书里的方法，我们可以通往更健康的反应——也就代表更健康的关系！

●如果你是一个爆发者，有一个很好的地方——你的诚实！（请见图表）只要记得用神圣的调解原则来平衡你的诚实就好了。

●如果你是一个压抑者，有一个很好的地方——你调解的能力！（请见图表）只要记得用神圣的诚实来平衡你的调解能力就好了。

●这份练习的目标是图表正中心的“灵魂的健全”。当我们在每一段关系之中，都能展现能够带来和平的诚实，灵魂的健全就会出现。

注意：原始情绪的挣扎有时候会达到严重的程度。如果你自己或是你爱的人觉得你可能以不健康、甚至有害的方式展现愤怒或忧郁，请寻求专业顾问。

谢辞

带着深深的感激，我对下列的珍贵人士说出谢谢。纵使只有我的名字被列为作者，以下每一个亲爱的人都在这本书的发展中扮演了不可或缺的角色。其中有许多人在我混乱不堪的抓狂期间陪着我度过高低起伏，而且他们至今仍然爱着我。

这是多甜美的慈爱啊！我是如此珍惜你们每一个人。

我的最爱：亚特、杰克森、贺波、马克、艾许莉以及布鲁克——你们让我儿时的梦想成真。

李恩·莱斯、瑞妮·史沃普、凯伦·艾曼，荷莉·古德、吉尼亚·罗杰斯、玛莉·安·萝芙以及艾米·金——不可思议的朋友，美好的领袖。

葛林妮丝·惠特佛——鼓舞者，而且是很棒的文字启发者。

箴言31团队——灵魂的姐妹。

高地教会，牧师和荷莉、强克斯以及艾米——你们把真理转变成我的生命。感谢你们不变的支持与棒极了的领导。

梅瑞迪斯·布拉克、珍妮·史提尔斯以及林赛·凯瑞斯——生命的礼物。

妮姬·柯瑞尔兹、莎曼莎·里德以及梅莉莎·泰勒——珍贵的仆人以及超棒的拉拉队。

莱希·华森——In the Loop团体的非凡领袖。

塞尔·威森——研究者，也是超棒的朋友。

提娜·克拉克以及莉莎·切若米——你们把我写作的简单地方变得美好。

珍妮·雷诺斯以及萧堤·菲尔涵——我所认识的两个最聪明的女人！

艾斯特·费多克维奇以及珊蒂·冯德·李克特——不单单是一个经纪人与一个编辑，你们也是珍贵的朋友。

史考特·麦克唐纳、崔西·丹斯、唐·盖兹、艾莉西亚、梅以及葛雷格·克劳斯——跟出版社的所有朋友共事是一个梦想。你们不只是一家出版社，也是我在生活里的真正伙伴。