

【一流讀書人對談】處理負面情感 重塑自己 通核中心講師 諮商心理師胡延薇 通核中心 助理教授王靈康

趨勢巨流河

書名：如何愛你的負面情感

作者：宇佐美百合子

譯者：李瓊祺

出版社：大田

ISBN：978-986-179-470-9

【本書簡介】

本書由日本心理諮商師宇佐美百合子著，人通常都會有與生俱來的負面情感如憤怒、嫉妒、焦慮、恐懼、自卑、無力感、無價值感等等，而人們對這些負面情感所採取的態度多是隱藏、閃躲及壓抑，只是結果往往導致自我厭惡、精疲力盡並不知所措，讓自己陷入更深沈的無盡迴圈。對於這些擾人的負面情感，我們首先需要知道的是，只要是人，就一定會存在負面情感，只要與人交流，就一定無法避免。換個角度想，這些可能造成困擾的負面情感，或許也正是可以挖掘自己並了解自己的大好時機！只要承認並接受它們的存在，找出原因並給予適當的處理，如此就能讓心靈得到解放。因為當你覺得「我連自己都不了解自己」時，別人也不可能了解你。本書以三種角度，教大家淺顯易懂地如何面對負面情感，進而學習認識自己，整理自己，同時正確表達自己，自然而然不勉強地享受人與人之間的交流，並且能保持與他人之間的心靈聯繫。

（文／張展輝）

每個人都會有負面情感，當你遭遇不如意之時，就會瞬間陷入而感覺不舒服。這些負

面情感往往造成我們生活上的困擾，我們卻又不知該如何處理，才能擺脫他們如影隨形的糾纏。本期邀請到通識與核心課程中心講師，諮商心理師胡延薇及通核中心助理教授王靈康，透過兩位不同領域的老師的觀點，針對《如何愛你的負面情感》一書進行對談，跟大家分享學習如何認識、整理並表達負面情感，重塑全新的自己。

記者：可否請兩位老師就本身的學術領域來說明何謂「負面情感」？

通核中心講師，諮商心理師胡延薇（以下簡稱胡）：從演化心理學而言，人類有六大基本情感如快樂、悲傷、憤怒等，這些情緒不分種族性別，基本上有利於人類生存，例如透過恐懼感可以發現猛獸或危機來了而快點逃跑，這是從演化的角度而來的基本價值。

從大腦研究發展而言，動物大腦都會有一個情緒感知構造，那是一種非常直覺式的反應，能夠直接表達出各種情感。如果某種負面情感的投射過於頻繁，在大腦會形成一個習慣性的迴路，刺激一進來就會立刻跑進該迴路當中，造成所謂的躁鬱症或憂鬱症，這時就必須透過藥物治療。

從心理諮商輔導而言，情感本身是對於事件的反應，我們為什麼會有這些情感，可能是來自於自身經歷、家庭教育、社會文化等因素，當我們接收到一個外在事件的刺激時，會因為這些因素影響而產生某種情感反應，但受到過去的經驗，家庭教育、社會文化等影響，讓我們對於這樣的情感有不一樣的認知與解讀，將之歸類為正面情感或負面情感，這是我們把他標籤化了，所以如何接納自己的情感，然後去重新的整理，認識他處理他，是非常重要的。

通核中心助理教授王靈康（以下簡稱王）：剛接觸到這個問題，我愣了一下，連忙在記憶裡緊急搜尋，可是一時還真的想不起來特別針對「負面情感」的哲學理論。學問有限，只好從自己經常接觸的領域裡尋找關聯。道德哲學相當關注人性的各種面向，情感或情緒就是人性當中重要的一環。不同的道德哲學，對人性有不同的觀察和理解，因此對情感的角色也各有自己的理論。有一種對人性的看法認為，各種發自本能的需求、欲望、以及各種情感，都是有待「處理」的對象，否則就會產生道德上的問題。而擔任這個「處理」任務的，主要也仍然是我們自己；外來的力量能夠節制我們發自情感的負面行為，但這僅能治標，真正處理情感本身的問題還得靠我們自己。至於所謂「處理」，則未必全然是克制或壓抑，它也包括正視自己的情感，並給予適當的疏導或適度的滿足。本書對「負面情感」的討論分為三章，分別是認識、整理、表達。在我看來，這談的就是由自己對自己的情感所進行的三種「處理」方式。

記者：可否請兩位老師談談，「情感的溝通」與「人際的溝通」有些什麼樣相同與相異的地方？

胡：一般人際的溝通，會比較注意情感的表達是否合乎社會規範，例如一個學生努力的準備報告或考試，但是成績不理想，她很沮喪、難過，但她不會在教室上嚎啕大哭，可能會壓抑自己的情感，等到回家之後才能發洩。也有可能我們希望自己在別人面前都能留下良好形象，例如，這是一個有親和力、積極樂觀的人，為了維護這個既定的形象，有時候就要隱藏真正的情感。在組織溝通裡面，我們通常會檢視自己在組織裡面的角色定位，來決定情感的表露程度，當認知自己較為基層或較無影響力時，通常會選擇不直接表達情感以求得在組織內的安全。若要表達對同事或上司的不滿，通常會採取一種三明治的溝通技術，也就是用正向描述將負面情感包裝起來，以降低人際衝突，維持人際和諧，尤其在華人文化裡面，維持人際和諧是很重要的。

情感的溝通，則容易發生在親密關係裡面，例如家庭、愛情、友情(知己)，如同書中所說，人都會有一種假設，因為你是我的家人、伴侶、好友，所以應該要懂我、接納我的期待。所以我們有的時候看家人的互動，除了喜悅、溫暖外，同時也存在情感直接的表達與衝突。

其次就潛意識而言，我們的情感包含著許多投射作用、合理化、反向作用、替代、轉移等潛意識，這些東西其實我們並不自覺，所以這也就是情感為什麼需要被探索、認識、了解的原因，我們應該認識自己的情感、接納、表達，然後學著用同理心，讓人際及情感溝通能夠處在一個平衡點。

王：首先對「情感溝通」和「人際溝通」這兩個名詞，當我判斷不是原來書中的關鍵字時，我就開始自己思考他們的意義。情感溝通我理解成自己與自己的溝通，人際溝通則是自己和他人的溝通。情感溝通從一個反思的觀點來看，就像是掃描自己的硬碟，你每天都在用你的硬碟工作，可是你今天要檢視自己硬碟裡面的各種基本程式、套裝軟體，檢查自己用什麼來想事情，用什麼來面對事情，所以這個時候好像把自己腦袋裡指導行為的那部分拉到面前來，宛如面對一個他人。

這本書裡面，面對負面情感有三個步驟，接受負面情感、整理自己的情感以及將情感表達出來。從接受到整理，就像自己在看自己，你平常有情感的時候就會表達，不爽就罵，開心就笑，接著你知道你自己有這些情感，然後要整理他們，等於把自己當作對象，宛如把自己當作一個他人，自己看自己。所以「人際溝通」像是我與他人對話，「情感溝通」是把我自己的一部分挪出來把他當作一個人在對話。相異的地方是，在這種反思當中，面對另外一個自己，可能需要比對他人相處時更冷靜、超然，否

則這種暫時的、虛擬的主客關係的狀態立刻會消失，就好比把C碟分割成C、D兩槽，我現在把自己虛擬分開成第二個我，彼此對話的時候，如果我不夠冷靜與超然，這個虛擬的面對面狀態，馬上就會消失，我就失去了反思的意義，等於是我跟我自己妥協，看不到、認不出自己，就像硬碟中毒，壞掉，讀不到東西了。用另一個方式來解釋，好像你檢查自己的考卷，驗算到一半就放棄，那這個驗算的過程就白費了。

「情感溝通」與「人際溝通」兩者相同的地方，是都有一種「對立」關係，「對立」不是「對抗」，而是「主客分開」，「人際關係」是人我之間的對立，而「情感溝通」則是自我虛擬的主客對立；兩種相異處則在於自己與自己的情感溝通時，需要更冷靜更超然的態度，否則無法成立溝通的互動關係。

記者：對大學生而言，兩位老師覺得哪種負面情感最需要優先被解決？為什麼？

胡：我覺得還是有個別差異，每個人的過去經驗都不一樣，就本書所講的，完美主義、警戒、討好每個人、自卑等負面情感其實都會存在，畢竟人就是這樣子，所以其實沒什麼東西應該被優先解決，只要發現了，就應該想辦法解決。舉例來說有些人自我感覺良好，不容易接受別人善意提醒，我覺得這種自我優越感是需要被解決的部分。人都會有不足的地方，當別人願意回饋給你，顯現對方是個真性情、願意回饋與幫助你的人，這時你反而要冷靜下來，甚至可透過對方的回饋，來了解自己平常容易顯現的負面情感，這是一種很好檢視自己的方式。不過我會建議同學，不要老是問你的好朋友或男女朋友，因為他們可能都會礙於跟你的交情而有所保留，儘管他們是跟你最親密的人，相對也比較了解你，對你來講應該是最合適的建議者。通常可以透過你的一般朋友，和你接觸過的人給你的建議，你就可以把它整理出來，如王老師所說，一個人去面對自己，實際上是一輩子的功課，誠實去面對自己不容易，但我們總得試著做做看，或者用自身的觀點去面對、歸納整理，或是透過用外部系統提供的資訊，檢視理想和現實我的落差，做為自己努力探索及改善的方向。

王：就我接觸的同學來說，兩種負面情感最需要優先解決，第一，感受不到自己的存在價值／無價值感（第90頁）。我會在自己的課一開始設計一個單元，問學生你為何上大學、通識、哲學課，然後再開始接下來的課程。每個上過我課的學生都會被問到這個問題，你為何上大學？在我的年代，上大學比例不到百分之二十，當時有很多人不需要上大學，一樣可以在社會立足。但後來幾乎所有的年輕人被安排到這條路上，大家都進了大學，一旦被問到為什麼上大學，反應都很冷淡，因為大家都來了，於是他感覺不到自己的價值，無法感覺到這個校園的每一個設施、每一個教職員都是為他存在的。我都會跟學生開玩笑的說，現在的每一分鐘，你都付過錢，我是為你站在這邊的，圖書館是為你而蓋的。如果將大學中所有的設備刪掉，只剩下一樣，還能被

稱為大學的話，那個唯一的元素叫學生。只是同學們沒辦法感受到這點，因為所有高中畢業生幾乎都上了大學，覺得自己的存在並沒有什麼特別。我現在講的是存在的價值，學生現在坐在這邊，有這些設備幫你學習，有人替你排課，甚至課程委員會中，委員會為你該選修什麼課傷腦筋，這是為什麼？因為這些課程是為學生安排，這些都是學生存在的價值，在這裡接受教育而有所成長。另一個面向就是大學生不知道自己將來可以做什麼，因為常聽到不管如何努力，畢業就只能有22K的訊息，他們就會想我在這裡到底是為什麼，甚至不知所以的放棄了自己的價值，我覺得遺憾的是，同學無法感受到自己的價值。我希望同學可以透過本書作者推薦的方式，來試著面對並克服這個負面情感，儘管現實環境不理想，但不能因此失去信心，否則我們會一直被現實打壓，到最後連作夢都不敢。當然不是說應該要自我感覺良好，只是不需要負面的看待自己的存在。

其次就是缺乏自信／理想與現實之間的鴻溝（106頁），有的學生會說，我是工學院的學生，我不需要哲學；我不是聖人，我只是想要討生活的人，所以道德與我無關。其實這跟感受不到自己存在價值是密切相關的，因為沒辦法正視自己的地位，總覺得理想離自己太遙遠，遙遠到跟我無關。但我們似乎忘記一件事，理想根據定義而言，本來就不是現實，如果是現實就不叫理想。我們剛才說過，由於被現實打壓，造成同學在乎的是這學期能不能過，能不能順利畢業，想的是畢業以後有沒有飯碗等眼前事，那你能走多遠？沒有理想的人容易受到擺布，或是被眼前的微小差別利益所收買。如果我們能把理想當作一個指引的方向，而不是一個遙遠的目標，不需要給自己設定應該達到什麼目標，而是讓自己朝這個方向去努力，可能就不會覺得理想和現實太遙遠了。作者推薦一個做法，列出自己的20個優點，幫自己看清楚自己。有的時候人總說自己一無是處，通常都是被其他人講的。外面的大人物，不管是政治人物或是工商界的雇主們，可能為了壓低工資，為了便宜的駕馭我們，而說我們一無是處。我們要認清楚自己，不只是為了酬勞，而是長遠的發展，就像作者建議的，把自己優點找出來，然後透過別人來確認是否為自己的優點。就好像處理負面情感一樣，在檢視自己時發現自己的優點並相信他們，同時設定目標，一步步前進，通常我會建議用紀錄代替計畫，透過這樣的方式，你會確認自己離目標越來越近。

我跟同學相處這些年來，覺得這兩件事情比所有事情，甚至學到的專業還重要，因為很多統計數字告訴我們，大學生將來的工作和就讀科系相關的比例，並不如我們想像的高。所以我希望同學們能先感受並確認自己的存在價值，我是一個大學生，我有了什麼，我能在這個地方得到什麼，這也是作者希望我們寫下自己二十項優點的理由，因為你感受到自己的價值，你就會變得自信，你會知道設定什麼目標而朝這個方向努力。

胡：我贊成王老師所說。我想補充的是，訂定目標時記得檢視自己的價值觀與個性，想清楚哪些東西是適性發展，什麼是滋養自己的動機。心理學鼓勵人們要發掘自己願意投入的熱忱的東西，你的動機是自己的，而不是要透過社會允許的，千萬不要去標籤化什麼樣的東西才是好的，例如好學生。我覺得這是大學生該思考的，你的人生價值是屬於自己，而不是被社會價值所評斷或接受，就算達不到目標，也是自己努力過的軌跡，他會支持你從失敗中爬起，持續再努力。人生就是對自己的生命負責，所以適性發展是很重要。

記者：兩位老師在閱讀完本書後，覺得面對負面情感最重要的態度，以及最值得閱讀的部份，為什麼？

王：面對負面情緒的態度，就是要勇敢，因為作者推薦的步驟，都需要勇敢才能邁出第一步。整本書歸結到一點，就是重新造就自己，我們可以換個字眼，就是不斷地重塑自己。自己本來就存在，負面情感也一直在我身上，透過本書作者推薦的方式，讓我們不斷檢視自己，同時走出一個不一樣的自己，就是重塑。本書的建議與提供方式，沒有信心的人，是不敢塑造自己的，所以我一直提醒同學，在教室自己才是主角，就好像最近學校大力推動的翻轉教育，學著感受自己的存在。原來的負面情感讓我們不舒服，一定要努力克服並重塑新的自我。這過程在身心兩方面都是一樣，你要不斷的做出這樣的新陳代謝，其中你有一些決定的力量，所以在第三章副標題，選擇何種情感，來造就何種自己，這是你自己可以決定的，我喜歡這章的理由是，我自己可以決定做什麼選擇。我沒有推薦特定章節，但我希望可以三不五時把書拿起來溫習，並持續更新自己。

胡：負面情感累積久了，就會造成自己的創傷，然後如王老師所說，不知何時冒出來。他是一個隱形的佛地魔，一般人習慣逃避，也是最簡單的處理方式，但時間久了會造成心靈的不健康。這本書所寫的，如何幫助心靈的自由，就是勇敢，就是自己願意嘗試改變，即便歷程多麼的疲累不堪。逃避是最容易，但不是最萬能的方式，人通常透過直覺選擇最容易的方式，反而忽略最好的方式。另外在很多案例上，就是我想要改變自己，但希望透過別人的指示和提醒。這些個案沒有體認到改變最重要的環節就是自己，如果一直期待別人，都將仍是那個不快樂的自己。就如同有心理疾病的人，都在期待別人去救他，幫他走出心理陰霾，但自己還在原地踏步，那也代表你還能忍受，現況當然也不會有任何改變。我覺得整本書都值得推薦，這本書淺顯易懂，而且有清楚的圖解，可以幫學生迅速了解並處理自己的負面情感，也可以關心並幫助別人，有空時可以多多翻閱。

# 處理負面情感 重塑自己



通核中心講師  
諮商心理師

通核中心  
助理教授

胡延薇

王靈康

淡江時報社

處理負面情感 重塑自己 通核中心講師 諮商心理師胡延薇 通核中心 助理教授王靈康