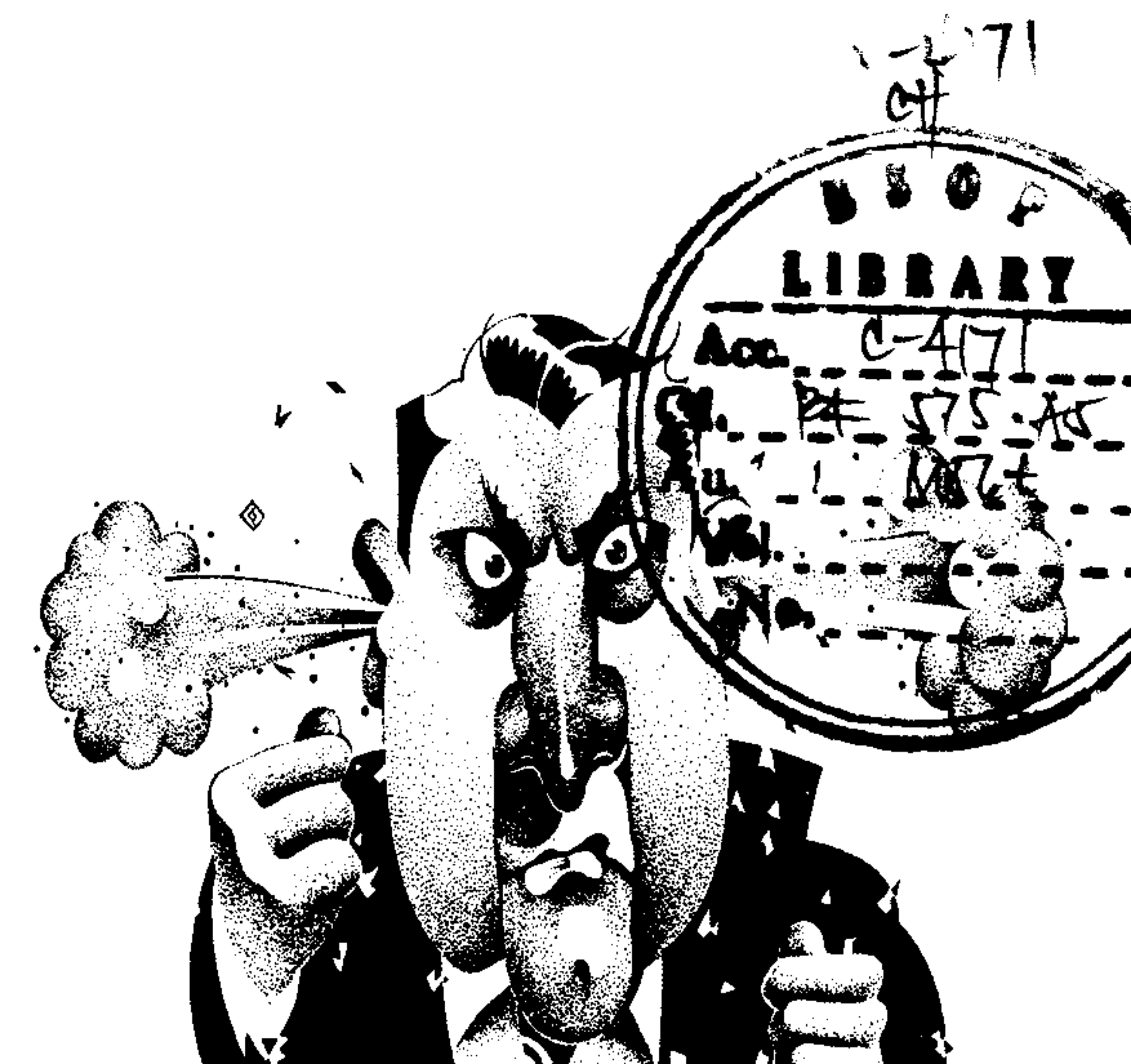


# 化解 憤怒

麥詹姆 著  
張資寧 譯



家庭關係發展協進會 發行

# 調適與成長系列

1985年二月，我參加了韋沙崙「成人、子女酗治療課程」，會中播出名為《另一個機會》的影片，描述一位婦女如何面對原生家庭所帶給她情緒上的影響。這個研討會給了我極大的震撼，使我立即報名參加韋沙崙主持的「家庭重塑工作」。這是為家庭治療師提供有關原生家庭的一週治療課程，這個課程由卡倫基金會贊助，在費城地區舉辦，它幫助我釐清了一些觀念：我們的雙親已在當時就他們所能把最好的給了我們，而當我們成年以後，必須對自己的生活負完全責任，也學習什麼是「正常」的，使我們能有較健康及建設性的生活。

回到田帕市之後，我開始為來自失功能家庭的成人案主成立了每週一次連續十二週的課程，稱之為SEA'S單元。我們採用心理劇、完形治療法及角色扮演，涵蓋案主生活中所遇到的各種問題。我為這小組寫作教材、設計作業，讓他們帶回家作持續的個人成長。

這150份作業後來收集成冊，編輯成為「調適與成長系列」課程共九冊。

第一冊：探索自尊。簡稱SEA，課程涵蓋了自我價值、從低自我成長復原、復原方式及課程十二步。

第二冊：找回真我。指出低自我價值及失功能家庭成員的九種行為模式。

第三冊：面對失落。在生命中面對失喪的調適策略。

第四冊：長大成熟。包括自信、自我價值及健康策略。

第五冊：強化關係。包括健康關係的障礙及難題矯正策略。

第六冊：真情溝通。有效溝通的策略。

第七冊：化解憤怒。克服生活中可能產生三角互動衝突的化解憤怒策略。

第八冊：善處掌控。放棄生活中對別人、情境、事件的掌控之策略。

第九冊：醫治受創的童年。治療受傷的內在小孩。

## 爲什麼有「調適與成長系列」？

我認為一般協談面對案主時，經常太過理論或理想化。我們必須承認案主得爲其自身負責任，而我們能做的是提供成長的指引或成長的工具，讓他們在必要時能自行取用。這些工具得明確標示、容易解釋，能夠被了解並易於使用，是具特殊性的，指引易讀、目標清楚並有焦點；是用來調適、增強技巧及達成個人成長的功能，因此本套調適系列將成爲一組工具箱，可以一用再用。我們認爲所提供的工具能夠面對時間的考驗。我誠摯的希望這系列工具書的每一章能夠證明它們是有效的工具，能改變個人的、情感的及人際的功能。

在系列中的每一本書都是自我指引、自我調適、洞察建設的工具。書中每章的大綱是用來協助讀者，就他們生活中的影響作檢視。其中的內容不一定每項都適合應用於每一讀者，你只要檢視能真實展現自我價值的題目，這種檢測過程將幫助你的個人成長。

幾乎在每章最後都有「步驟單元」，這是要協助讀者面對那些相關的問題。讀者可以用筆記簿寫下對那些問題的回應，爲自我成長以自己的語言表達出來。在列出這些答案後，你已指出個人成長、良好運作、並去除負面自我價值影響的策略。

## 運用寫作

在使用本系列工具時，我們要求讀者寫下「單元習題」。每日的寫作有助讀者進入自我醫治經驗，將感情與感受從多年來受壓抑、忽略中釋放。

這種釋放是讓個人獲得自由經驗個人的成長與存在。運用此一系列就像情緒敞開的觸媒進而成爲學習的過程。

## 每日寫作綱要

- A.從研讀本系列問題（事件）包括：
- B.從這些問題而衍生出的是：
- C.我如何處理此一事件：
- D.此刻我的感受如何：
- E.現在我覺得如何：
- F.就這事件我如何處理？未來將如何？
- G.我能作何計畫以矯正對此事件的反應？



# 關於作者

麥詹姆（James. J. Messina）博士是位授證臨床心理學家，在佛羅里達州田帕市開設協談診所，積極參與婚姻與家庭協談工作。他與康斯坦博士結婚，有兩位子女美麗莎與史提芬。

## 學歷：

美國紐約州水牛城州立大學博士      主修：協談心理學  
美國佛羅里達州佛羅里達大學博士後研究      心理衛生

## 經歷：

目前	佛州坦巴市（Tempa）社區心理諮詢顧問
1992～1996	精神衛生專業協會會長（AMHP）
1994～1996	美國心理健康協談協會主任（NCMHC）
	佛羅里達心理衛生學院副教授
	佛羅里達大學協談教育教授
	約翰霍普金斯大學哥倫比亞研究所中心主任
	約翰霍普金斯大學協談與應用行為科學教授
	西佛羅里達大學心理學教授
	美國國家協談師（NCC）
	佛羅里達州心理治療師
	臨床心理協談師（CCMHC）

## 著作：

1. 拓荒者－有效的親職教育，1995. 其中一章中譯「快樂親職五十招」。
2. 平衡的生活方式，1995。
3. 自我成長探索系列九冊（探索自尊、找回真我、強化關係、對付失落、真情溝通、長大成熟、化解憤怒、善處掌控、醫治受創的童年等）。
4. 情投意合（Marriage workout），以上所列為中譯文版，著作豐富，文章刊於全國性各種學術及相關期刊。

# 面對憤怒的奔流

我痛苦地面對憤怒的奔流在我頭上，  
我流淚的看見我怨恨、厭惡、激怒的目標，  
在我心思裡覺得不開心、驚慌、恐懼與恐怖。  
在我膽、腸，  
感受到巨大火山爆發的震憾在我的胸部，  
我擊打著枕頭，在地上哭叫、吶喊著不諧合音。  
在我房間，  
就像我在寬恕中成長，  
也醫治我的內心，  
並且  
在我生命中增強了愛與自尊。

# 目錄

調適與成長系列	I
關於作者	IV
面對憤怒的奔流	VI
第一章 憤怒的處理	1
第二章 處理憤怒障礙	11
第三章 對付沮喪	17
第四章 消除敵意與嘲諷	25
第五章 對付悲觀與消極	35
第六章 克服憎恨	47
第七章 化解怨恨	55
第八章 停止落入負面假設	61
第九章 善處沈默退縮	71
第十章 減低報復	83
第十一章 降低激怒	93

# 第一章

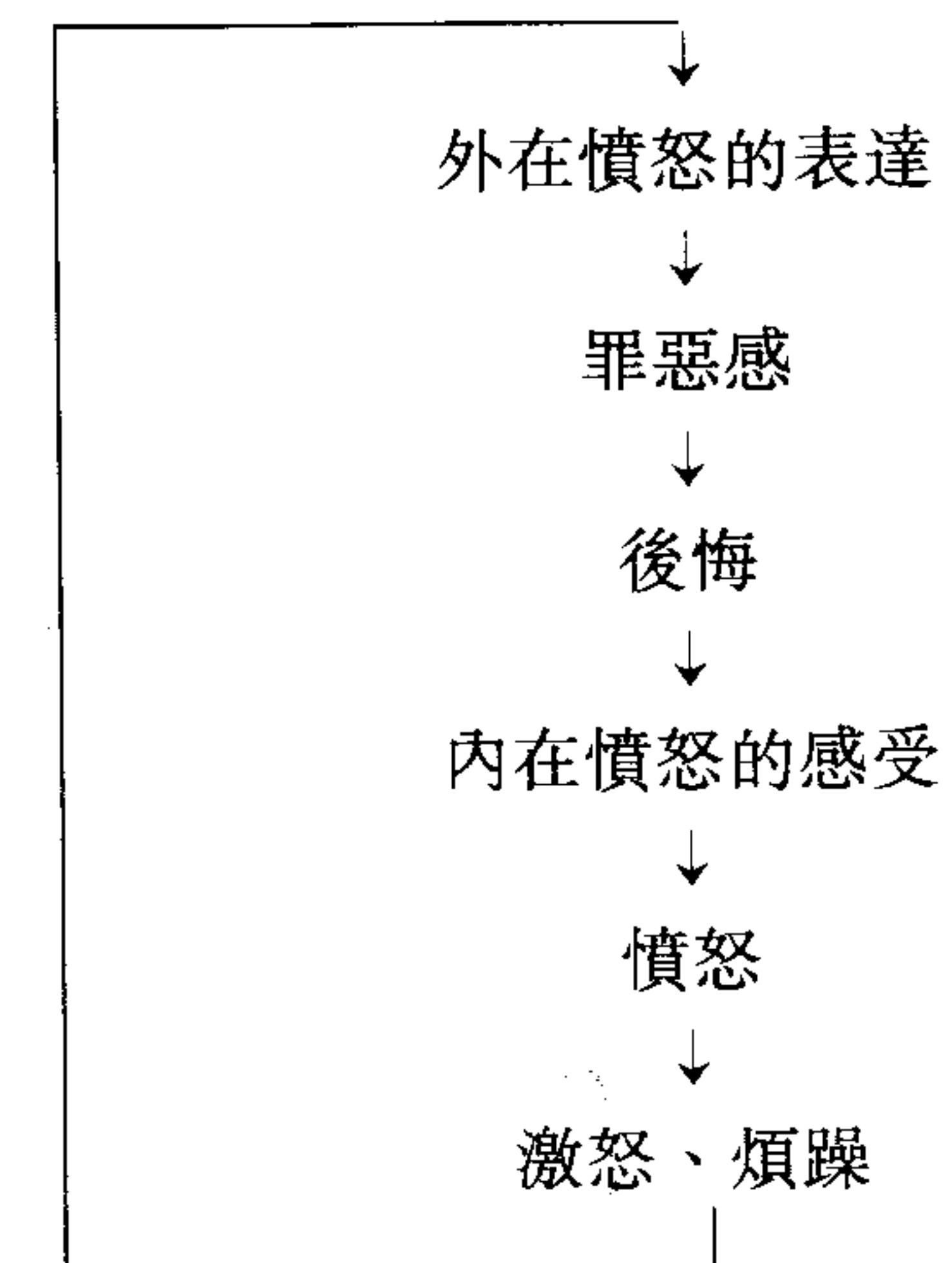
## 憤怒的處理

第十二章 停止自毀憤怒反應.....	105
第十三章 處理煩躁.....	115
第十四章 減低負面侵略.....	125
第十五章 善處面質.....	133
自我成長系列叢書目錄.....	141

### 一、在處理憤怒時，我們將面對兩種憤怒類型：

1. 內在憤怒：這是來自自我、內在、直接的生氣感受。包含壓抑或壓制的敵意。
2. 外在憤怒：這是來自別人或事物外在、直接的生氣情緒。

### 二、憤怒的循環系統：





### 三、憤怒、敵意與攻擊性有何不同？

1. 憤怒是由感受和情緒所組成，是來自發怒、因厭惡所激怒。
2. 敵意含有憤怒感受所持續的複雜態度，它促成直接對人、事、物的攻擊性行為。
3. 攻擊性乃特殊行為模式，直接摧毀對方，傷害或懲罰別人。

### 四、憤怒時的共同感受是：

害怕	發怒	期望做得更好
難過	情緒的釋放	不舒服
錯誤的攻擊	掛念	失衡
傷害	觸怒	生理的病痛
無感覺	仇恨	不悅
沮喪	困窘	罪惡感
驚嚇	失望	

### 五、處理憤怒的一般方法

1. 抑制：經驗後隨即忘記或將之搪塞。
2. 沒有感覺：無法指出感受或體會到憤怒。
3. 轉移：轉移憤怒目標於另一人或另外事、物。
4. 控制：以發洩情緒來掌控。
5. 隱藏：經驗到憤怒但保留不呈現出來。
6. 暗自飲泣：不以生理或語言表達卻將憤怒隱藏，將情緒改為內在難過或痛苦。

7. 當面對質：對人、事、物直接回應出憤怒感受。
8. 反應過度：對人、事、物過度的憤怒或激怒。

### 六、憤怒怎會經常與失功能家庭有關？

1. 為了要表現出好兒子、好女兒的形象，就不該向父母呈現憤怒，必須把憤怒埋葬（隱藏），如此造成了罪惡感與壓力。
2. 憤怒導致不當信念「我永遠做不好」。其形成的憤怒更隱藏了感受，又造成罪惡感與壓力。
3. 對自己或別人激怒，凍結病態的敵意。
4. 淹沒的憤怒形成準備好任何對自己的攻擊（不論真實或假想），這個判決把憤怒引出表面，形成過度反應—「你的憤怒並不恰當」。
5. 自恨導致感受的中止，造成面對問題時拒絕或抱怨他人。

### 七、憤怒的再定義：

1. 憤怒是事情不如我意的訊號。
2. 憤怒是讓我改變或矯正的動機。
3. 未處理的憤怒阻礙了我情感的成長。
4. 憤怒是個訊號，而我必須坦誠轉向「我有何感受」與「為什麼」。
5. 憤怒直接與我的想法有關，如果我有憤怒的想法就會憤怒。沒有憤怒的念頭也就不會憤怒。
6. 壓抑是被隱藏的憤怒。
7. 敵意的態度經常是個人病態、未能解決之憤怒的訊號，這種憤怒可能以負面或攻擊性方式出現。
8. 攻擊性憤怒、語言或肢體衝突大都只在憤怒剛開始時呈現。

9. 個人傾瀉憤怒、暢流表達憤怒經常導致更強的激怒，以這種方式表達時，激怒通常會更強烈。

10. 憤怒經常與我對人、事、物的互動有關，它可以掌控也成為教導我「處理、化解憤怒」情境、事件或人的新方法。

11. 我對現今狀況的反應可能來自過去情境中未完全處理的「更大事件」之激怒。

12. 憤怒能夠轉換為改變我對情境、事件及人們行為與行為反應的積極資源。

13. 直接向人呈現憤怒是個攻擊性行為，對誰都沒有好處。我常覺得罪惡感、羞愧或甚至展現更大的怒氣，而我憤怒的誘因都不曾改變。

14. 在我生活中將憤怒轉化為建設性動力，將有助我情緒的成長/成熟。

## 八、如何處理憤怒？

1. 面對憤怒這事而不逃避。
2. 指出憤怒之源的感受或壓抑。
3. 使用「我訊息」表達憤怒的感受。
4. 指出在憤怒中的罪惡感、激怒、恐懼、沮喪、壓抑。
5. 面對憤怒的主題事件，指出潛意識裡的感受，並找出過去未曾解決的情緒環節。
6. 運用想像力、角色扮演、空椅子或其他東西面對過去的受創與痛苦。在面對現有憤怒時將潛藏的感受呈現出來。
7. 把我現今生活中的需求知會他人，以分析我的憤怒與反應；在這展現過程中，尋求他們的協助與瞭解。
8. 如果我現在的憤怒並非過去未決的積怒，用理性「我訊息」如「我憤怒是因為……」來呈現。

## 九、如何以憤怒化解技巧面對事件？

當憤怒呈現時：

第一步：以深而自然的呼吸、敞開、放鬆來放鬆自己。

1. 深呼吸，並安靜的重複「放鬆」這字。
2. 在保持冷靜之前不說話也不作任何事。
3. 避免在高溫時採用的字眼或行動。

第二步：指出什麼誘因使我發怒。

1. 是情境、事件或人？
2. 真實或是想像的？

第三步：採用理性模式「再思考」、「再建構」及其發生的理由及為什麼我憤怒。

1. 這是過去未解決重大事件的憤怒/生氣所引起的嗎？
2. 過去的經驗如何刺激了我的憤怒？
3. 造成我憤怒的真正理由是什麼？
4. 因為今天是倒霉天或期待大過我的瞭解而造成的憤怒？
5. 對此我的感受如何？
6. 有那些需求必須改變或調整？
7. 為能善加處理此一情境，我能採取什麼改變？

第四步：當我較清楚發生了什麼後，繼續按部就班操作。

1. 採用「我訊息」，「我覺得生氣，當你……」
2. 澄清我的感受。
3. 指出需要澄清的事件。
4. 現在發生的與我過去經驗的重大事件有何關聯？
5. 指出尚未解決的生氣、憤怒、敵意或壓抑並努力化解。
6. 在情境中注入一些幽默，減低憤怒或敵意。

第五步：要擺脫自我的任何敵意與侵略性，必須採取更健康化解憤怒的方法。



## 十、健康化解憤怒的方法

化解憤怒是針對健康及滿足的表達，而非無生命的客體。不是針對人或我的敵意與侵略性。以下技巧可個別或混合使用：

1. 擊打枕頭、床墊
2. 敲打地板
3. 用球拍擊打床墊
4. 棒打地毯
5. 擊打沙包
6. 運動如網球、巧固球、手球等
7. 關緊車窗大吼
8. 對著紙袋大吼
9. 撕毀電話簿或舊報紙
10. 鎚打釘子入木頭、劈柴
11. 在大運動公園作遊戲
12. 投擲軟東西如海綿、枕頭
13. 打太極拳、空手道或柔道
14. 打鼓
15. 狂嘯
16. 在演唱會、運動會場嘶吼
17. 在曠野或公園狂叫
18. 用鏟子在土堆挖深洞
19. 用球棒擊球或石子
20. 球擊牆壁
21. 寫張憤怒字條，第二天把它撕毀
22. 將感受寫在日記上
23. 擰乾溼浴巾
24. 用鐵鎚敲打裝滿草的袋子

## 25. 搓柔生麵團

## 十一、化解未決憤怒的步驟

在處理現有憤怒情境時，可能呈現對過去重大事件所造成之創傷、痛苦、激怒、敵意或生氣。它並非我要反應而是過去事件。真正要面對的是過去事件。

以下步驟有助處理未決的憤怒：

**第一步：**獨自帶個枕頭或靠枕到空屋。

**第二步：**跪在枕頭或靠枕上。

**第三步：**運用回憶帶回未解決事件當時的場景。

**第四步：**回到過去事件中，當憤怒浮現時開始槌打枕頭並喊出對該情境、事件或人的感受。用力大喊。

**第五步：**持續槌打枕頭，讓所有的感受都出來，直到滿足／厭倦。

**第六步：**開始運用理由與理性重組或重建情境。容許自己原諒這些發生在我身上的情境、事件或人。

在還沒醫好心靈之前不進行下一步。

**第七步：**真正感受到原諒也開始覺得健康後，記下是什麼讓它重建與重組而減少了抱怨，讓遺忘來取代。

**第八步：**如果那些未決的憤怒依然存在，採用健康、不抱怨、表達感受的良性溝通，與人分享處理的方法，讓寬恕與醫治成為真實。如果它們仍無法去除，內心將只擁抱寬恕與醫治。

**第九步：**如果未來類似的事件重現，重複第一至第八步。問題若一再重現，就必須再三練習。

## 十二、化解憤怒的步驟：

**第一步：**為了改善生活中的憤怒，首先得幫助自己瞭解憤

怒，為此我將回答以下的問題：

1. 我如何定義憤怒？
2. 經常造成我憤怒的是什麼？
3. 誰經常惹我生氣？
4. 什麼狀況容易激怒我？
5. 我通常如何表達憤怒？
6. 我是否健康的表達憤怒？
7. 在表達憤怒時我的感受如何？
8. 在表達憤怒之後我覺得如何？
9. 當我敞開表達憤怒時有誰得到好處？
10. 是什麼抑制了我表達憤怒的能力？
11. 對我敞開表達的憤怒別人作何反應？
12. 表達憤怒後得到那些負面結果？
13. 表達憤怒後得到那些正面結果？
14. 我憤怒的根源是什麼？
15. 我能覺察自己的憤怒，並以健康方式表達嗎？

第二步：分析了生活中現有的憤怒後，我得藉回答下列問題

指出過去未解決的憤怒：

1. 生活中有那些未解決的憤怒？
2. 跟誰還有那些未解決的憤怒？
3. 至今還有那些事件形成憤怒？
4. 打算怎麼作化解未解決的憤怒？
5. 對解決未決的憤怒我有多少自主性？
6. 那些障礙讓我無法解決此困境？
7. 我怎能寬恕、遺忘並醫治過去的憤怒？
8. 詳讀前聯合國副秘書長米羅拔所寫的「我已準備好化解舊

創與新痛」。

## 決定要寬恕

決定要寬恕

因為憤怒是負面的，  
 憤怒是個毒素，它將吞食你；  
 要成為第一位寬恕者、微笑者，  
 也踏出第一步，  
 你將看見快樂的花苞，  
 在你兄弟／姊妹的臉上。  
 要常常成為第一位，  
 別等到他人先寬恕，  
 因為給了寬恕，  
 你將成為命運的主宰，  
 生命的創造者、神蹟的履行者。  
 寬恕是至高的，愛是最美的形式。  
 換回的是你將接受  
 無數的平安與快樂。  
 這是個達到真正寬恕的新的過程：  
 禮拜天：寬恕自己  
 禮拜一：寬恕你的家庭／家人  
 禮拜二：寬恕你的友人與同事  
 禮拜三：寬恕你所處的經濟環境  
 禮拜四：寬恕你所生活的文化情境  
 禮拜五：寬恕你所處政治的環境  
 禮拜六：寬恕其他的國家與其環境  
 唯有勇者知道如何寬恕，  
 懦夫決不會寬恕，  
 因為那不是他的本性。



**第三步：**採用憤怒化解之道處理現有的憤怒。

**第四步：**採用憤怒化解之道處理過去未解決的憤怒。

**第五步：**每天花 15 分鐘，運用以下憤怒化解之道破解憤怒

的感受：

我的憤怒化解工程包括：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**第六步：**如果仍有未解決的憤怒，我將回到單元九重新開

始。

## 第二章

# 處理憤怒障礙

### 一、憤怒受阻會如何？

當憤怒被阻擋時，我：

1. 覺得壓抑也不知道為什麼會這麼糟。
2. 容易哭泣，甚至毫無理由的失控。
3. 覺得難過。
4. 認為自己有病態敵意、悲觀或不友善。
5. 變得很辛辣、刻薄或憤世嫉俗。
6. 落入對個人成長、對未來成功毫無希望的惡性循環。
7. 甚至否認我有憤怒。
8. 拒絕來自他人為解決我憤怒的所有建議。
9. 對別人生活中所描述的憤怒感到困惑。
10. 拒絕接受憤怒是個人成長的重要工具。
11. 在我生活中嘲笑憤怒的低價值。
12. 反抗那些讓我覺得不舒服或疼痛的事件。
13. 經歷生理的痛苦。
14. 覺得耗竭、疲憊、昏睡或對生活無趣。
15. 害怕呈現憤怒。



## 二、什麼阻礙了憤怒？

1. **害怕被拒絕**：如果我表現憤怒，人們將拒絕我。
2. **需要被認同**：要求得到人們的認同與肯定，而怯於在人前表現憤怒情緒。
3. **膽怯**：把權利讓給別人來駕馭你，不敢在人前表達憤怒；造成別人的不悅而讓自己承受所帶來的後果。
4. **不清楚什麼是「正常的」**：從未經歷以健康方式表達憤怒之後的正常生活，抑制的不只是憤怒的表達，而是它的存在與承認。
5. **需要維持和平**：過度想撫慰與平息他人，而自我從未有機會坦誠表達憤怒感受。
6. **渴望討好人**：希望他人與我共處時快樂、喜悅、放鬆，選擇避免在人前表達憤怒。
7. **依賴別人**：希望得到他人的認同以滿足自我，為維持關係壓抑、忽視且不在意自我的憤怒感受。
8. **擔心變瘋狂**：認為一旦開始表達憤怒就停不下來，最後會失控而被視為愚蠢。
9. **需要掌控**：以為所有的情緒都必須持續保留，導致忽略、避免或不在意任何生活經驗中自我或他人的感受。
10. **認為憤怒是壞事**：由於自認所有憤怒的經驗都是壞的、錯誤的、不該有與不健康的，以為健康就是絕不容許自己憤怒。
11. **天真或缺乏常識**：以為被隱藏、忽視、被縱容、寵壞、過度溺愛能夠保護自己，導致無知的自認「絕沒有憤怒的理由」。
12. **罪惡感**：覺得強烈的罪惡感、極其後悔，為過去表達的憤怒自我匿名，導致不敢指出、表達或經驗目前的憤怒。
13. **壓抑**：經驗到最高的影響，了無生趣、缺乏樂觀或能量，或難以緩和生活中的情緒反應，無法經驗或表達真正憤怒，只看

光明面、快樂面而無法面對生活的現實。

14. **對生活的盲目看法**：無視於過去、現在所受的憤怒。
15. **害怕衝突或對質**：認為如果表達憤怒、敞開自我將使成為別人反對、批判或對質的對象。
16. **渴望有好的角色模式**：相信憤怒對子女、部屬或同事都是不健康的，因此在他們面前選擇絕不表達憤怒。
17. **需要愉悅或幽默**：經常保持讓別人不從現實的負面觀點，造成個人忽略、抑制或拙於表達憤怒。
18. **缺乏對真實憤怒的澄清**：經常需要臆測憤怒的感受是否正當，導致進入憤怒的真空。
19. **覺得荒唐可笑**：認為憤怒化解之道是天真、愚蠢、孩子氣，使自我無法經歷憤怒的真正感受，以及在這些治療單元過程的傾吐。
20. **過度用藥**：沈溺性酗酒、藥癮、亂性、賭博、暴食、購物狂等，使自我無法承認或經驗真實的感受。

## 三、為什麼無法表達憤怒？

1. 生活在失功能的原生家庭。
2. 與沈溺於酗酒、藥癮、暴食、賭博、亂性等問題人物共生。
3. 生活中拒絕改變與調整。
4. 沒有敞開表達感受的改變意願。
5. 缺乏面對現實、放下面具與假象的意願。
6. 在生活、關係、家庭、工作中缺乏安全感。
7. 無法信賴別人會接受這個真我。
8. 自嫌形穢，我的感受並不重要。我不該表達負面感受。如果要獲得別人接納，我就不能說出自己的感受。



反正我也不知道自己有何感受。

#### 四、如何克服障礙？

1. 對過去與現在生活指認出負面感受。
2. 同意讓自己參與憤怒化解研習課的冒險。
3. 記下每日的感受，包括發生的事件，列出負面感受。
4. 在關愛你的支持團體中，以角色扮演指出憤怒。
5. 坦誠、敞開表達最深處的感受。
6. 生活中適度向人表達你的負面感受。
7. 操練自尊與自我價值，知道生氣是 OK 的。
8. 重新定義憤怒是使我得以成長的工具之一，也促成心理的健康。
9. 接納生活中面對悲傷與失落時憤怒是必要的步驟。
10. 提醒自我表達，知道解決憤怒對我是有益的。

#### 五、那些步驟有助克服障礙？

**第一步：**先複習單元一，然後回答下列問題：

1. 我的憤怒表達常被阻擋嗎？
2. 過去與現在經驗不同的憤怒嗎？它是否愈來愈遭？
3. 如果不再受到阻礙，我的生活會有什麼不同？
4. 克服阻礙對我的快樂很重要嗎？
5. 在處理過程中覺得如何？
6. 我能自在運作嗎？是什麼讓我無法進行？

**第二步：**複習單元二的 12 步驟，並回答以下的問題：

1. 在我過去的憤怒中還存有那些阻礙？
2. 在我現在的憤怒中仍存有那些阻礙？
3. 這些阻礙在第 1、2 題上一樣嗎？或者不一樣？

a. 如果一樣，為什麼？就個性方面它告訴我什麼？

b. 如果不一定，為什麼？改變方式生活會如何？

4. 那些阻礙可以克服？那些看來不可能？

5. 對那些看來不可能的我有多大意願？

**第三步：**指認出阻礙後，先回答以下問題，找出它存在的原

因：

1. 在原生家庭中我如何處理憤怒？它如何影響我表達憤怒？

2. 我的行為模式、原生家庭的發展如何影響我對憤怒的處理？我有那些人格特質？

3. 我與問題人物的關係如何影響我的憤怒處理方式？

4. 過去負面處理憤怒表達如何影響現在？

5. 除去這阻礙後，我的關係會如何？如：家庭成員、友儕、同僚、所愛的人。

6. 他們如何讓我持續擁有阻礙？

**第四步：**覺察這些來源之後，現在採取行動計畫除掉它。

解套大綱：

1. 支持我的「人們」將助我有效處理。

2. 記下每天的努力。

3. 為了評估成就，我將在個人嗜好、情緒及行為作改變。

**第五步：**如果仍未解除，我將回到單元五，從第一步再開始。

## 第三章

# 對付沮喪

### 一、沮喪是怎麼呈現的？

面對沮喪時我經歷到：

1. 失去生活中的樂觀。
2. 失去自我成長的能力。
3. 對生活中的自我感到混淆。
4. 憂鬱期。
5. 對生活中的成就不覺興奮或欣賞。
6. 昏睡、疲累及耗竭。
7. 睡眠不規則。
8. 情緒易激動。
9. 對生活、工作、家庭、友人感到厭倦、無聊。
10. 缺乏自發性、主動性。
11. 缺乏向前邁進的意願。
12. 自覺我若不存在，這世界會更好些。
13. 企圖想逃開或遁走。
14. 旁觀者而非參與者。
15. 自覺生活的節奏遲緩。
16. 自認闖入危機、死胡同或悲劇裡。



17. 毫無理由的哭泣、飲泣。
18. 生活中孤單、疏離、缺乏與人接觸。
19. 對每天的存在感到冷淡、不滿與空虛。

## 二、造成沮喪的理由

我覺得沮喪，每當……

1. 生活中經歷到失落或失敗。
2. 有憤怒時。
3. 回憶過去不覺有意義與價值。
4. 與生活伴侶或工作同仁有衝突、異見。
5. 對我所作或所談的覺得罪惡感。
6. 受到批評。
7. 對成就能力質疑。
8. 無法達到自我期待的完美或成就。
9. 面對徒勞無助。
10. 未受到我所期待認同者的肯定。
11. 經歷生活中某個重大的改變。
12. 花太多精力與努力去達成某件事，如生子、婚姻、離婚、找工作、畢業。
13. 必須面對死亡。
14. 在關係中經歷被拒絕。
15. 自覺無法面對生活中的負面經歷。
16. 發現別人對我的能力、判斷、知識或價值有存疑。
17. 懷疑我的抉擇、行動或成就。
18. 發現自己對沉溺性行為的無力感。
19. 畏懼面對週末假日。
20. 遇到長假（感恩節、聖誕節、過年）時。
21. 持續使用我在失功能家庭學習的行為模式。

22. 有病痛或學習障礙。
23. 聽到別人反對的訊息。
24. 發現我對未來的夢想不切實際、幻想或根本不可能實現。
25. 對我生活的方向、目標或先後順序感到混淆。
26. 學到一些新知，卻發現我若早點知道會讓生命更多彩與成就。
27. 仍不知什麼是「正當」，對「正當」或「健康」的行為毫無概念。
28. 無法與人建立健康的人際關係。
29. 無法指出自己不快樂、難過或焦慮感的緣由。
30. 無法以健康、建設性方式表達情緒，忽視憤怒的感受。
31. 覺得毫無能力。
32. 持續待在危機、死胡同或悲劇中。
33. 對那些達到理想生活的人產生嫉妒。
34. 藥物失衡、身體或生理需要醫療。

## 三、那些非理性信念導致沮喪？

1. 我絕不該犯錯。
2. 人們應該主動認同我的價值與存在。
3. 表達憤怒是不智的。
4. 就父母對我所作的行為而憤怒是有罪的。
5. 我不該與別人有不同意見。
6. 別人必須接納我這樣的我
7. 我所愛的人不該離開我，也不該死亡。
8. 我不該生病或有學習障礙。
9. 我所作的應該都是完美的。
10. 我所付出及所作的犧牲都應該得到回報。
11. 事情不該有改變。

12. 成功時我必須快樂。
13. 假期應該是個歡樂的日子。
14. 我必須能掌控生活中的一切。
15. 在壓力下我的表現較好。
16. 如果你希望事情可以完成，把它交給大忙人。
17. 我無法避免生活中的危機。
18. 我必須能解決所有難題。
19. 每天只有在完成某些事時我才覺得有價值。
20. 我不認為目前的行為是受到成長時的影響。
21. 我生活的目標必須很明確。
22. 我不該為過去的成長而今受苦。
23. 關係的建立與維持必須是容易的。
24. 不必等到我說，人們就該知道我的需要。
25. 我應該可以更成功，只是別人扯我後腿。

#### 四、沮喪的負面影響

當我覺得沮喪時，我……

1. 發現別人不願接近我，事實上是刻意避開我。
2. 自殺或有自殺念頭。
3. 逃避進入不良的行為模式。
4. 從生活中退縮，消極面對難題。
5. 躲入電視節目、閱讀、白日夢或其他負面行為中。
6. 忽視我的創意、想像力及面對難題時的智慧。
7. 覺得工作、責任過多而將之耽延。
8. 關閉生活中積極的情緒反應。
9. 不良的個人養生習慣，忽視個人健康、不在乎體重、缺乏適當運動。
10. 毫無理由的擔心、焦慮、緊張、不悅。

11. 像個失敗者。

#### 五、如何克服沮喪？

為了克服沮喪，我必須：

1. 承認我在沮喪中。
2. 接受健康檢查以找出壓源。
3. 找出是特別事件（生活中某些情境）或病態（過去行為造成）。
4. 找出沮喪的原因。
5. 改變非理性思考，面對現實。
6. 接受憤怒是我沮喪的基石，每天運作「憤怒化解」策略以降低其影響。
7. 承認沮喪是生活的事實，時常與失落、悲傷甚至成功同行。
8. 生活中找出可以放棄的情境，學習類似自我催眠、默想及肌肉鬆弛活動。
9. 毫無壓力的運用想像力透視生活，將精力放在積極目標上。
10. 發展危機預防系統、時間管理、緊急狀況處理計劃。
11. 發展營養均衡的生活力式、飲食、有氧運動、適度睡眠及壓力紓解。
12. 參與自尊強化、自我肯定、自我強化訓練。
13. 參與特別行動計劃以消除沮喪。

#### 六、化解沮喪應採的步驟

第一步：複習本章，並回答以下問題：

1. 生活中我如何作有效調適？



2. 如何覺察生活中的沮喪？
3. 目前經歷那些沮喪徵兆？
4. 那些生活情境促成我的沮喪？
5. 如何詮釋、澄清我病態/長期的沮喪？
6. 那些現有的情境沮喪加深我的病態/長期沮喪？
7. 承認沮喪我覺得如何？
8. 是什麼隱藏了我克服沮喪？
9. 我能從別人學到什麼以提醒我沮喪是個困擾？
10. 我的沮喪與低自尊有何關係？

**第二步：**找出沮喪並承認有此徵兆後努力找出原因，並回答以下問題：

1. 我的原生家庭生活如何形成現今的沮喪？
2. 過去五年有那些失落事件足以解釋我現有的沮喪？
3. 過去五年有那些成就足以解釋我現有的沮喪？
4. 對來自身體、生理或藥物力面形成的沮喪，我的家庭醫師怎麼說？必須藉藥物保持平衡時我感覺如何？
5. 我的家族史有那些經驗？那些親人有相同的困擾？有過自殺個案嗎？在遺傳學的概念上有何解釋？
6. 造成病態觀念的沮喪原因有那些？
7. 在與我沮喪有關的危機、死胡同及悲劇中我有那些需求？

**第三步：**指出造成沮喪的原因後，指出形成這些沮喪的非理性信念。

焦點於思考，先回答以下問題：

1. 我現在的思考是否理性與實際？
2. 那些信念形成我沮喪？
3. 這些信念從何而來？
4. 如果我不再有此信念，最糟糕的情況是什麼？
5. 我能改採那些理性信念克服沮喪？

**第四步：**再思考也重寫我的非理性信念時，先回答以下問

題，指出沮喪帶給我的負面影響：

1. 沮喪在人際關係上為我帶來那些影響？婚姻？家庭？友人？同事？
2. 目前我採用那些自殺或企圖自毀行為？
3. 我是否退縮或消極？我能更坦誠嗎？
4. 逃避現實和我個人的成長與快樂有何不同？
5. 是什麼讓我無法掌控時間、推拖拉及面對沮喪？
6. 那些積極面被忽略了？
7. 面對沮喪時我的身體狀況如何？有那些積極方法可改善？
8. 我的焦慮與緊張如何呈現？如何減低其影響？
9. 我常自覺為失敗者嗎？何時才是贏家？該作什麼努力使我成為贏家？能否接受以下的信念：

「要成為生活的贏家，你只要盡其在我，也承認你就是個贏家。」

10. 我願努力克服沮喪嗎？

**第五步：**找出生活中的沮喪所給的負面影響後，我將製作克服沮喪的行動計劃。

1. 我有沮喪
2. 我有以下的沮喪模式：
  - a. 病態／長期沮喪：
  - b. 情境沮喪：
3. 形成我沮喪的是：
  - a. 病態／長期方面：
  - b. 情境方面：
4. 造成我沮喪的非理性信念包括：
5. 協助我減低沮喪的新信念是：
6. 我將採用以下方法除去沮喪：
  - a. 病態／長期方面：
  - b. 情境方面：



7. 我將採取以下方法去除沮喪：
8. 每天我將運用想像力作：
9. 為平衡生活我將採取：
  - a. 營養與節食
  - b. 運動、有氧運動與其他活動
  - c. 足夠的睡眠
  - d. 放輕鬆的活動
10. a. 建立自尊，我的計劃包括：
  - b. 自我肯定，我的計劃包括：
  - c. 自我催眠，我的計劃包括：
  - d. 運用想像力，我的計畫包括：
11. 若是身體、生理方面的，我將採取以下：
  - a. 作全身健康檢查
  - b. 必要的驗血、驗尿
  - c. 必要時請醫師開處方
  - d. 承諾履行並每月檢視

**第六步：**我將運用所得到的工具減低沮喪。如果沒完成，我將回到單元六重新開始。

## 第四章

# 消除敵意與嘲諷

### 一、敵意是什麼？

1. 放肆、充滿苦澀的幽默。
2. 對別人表現辛辣與尖酸。
3. 嘲諷與剛愎。
4. 疑心、經常討人厭的。
5. 防衛、偏執與過度自我保護。
6. 不信賴與不相信別人。
7. 自我中心而不在乎他人。
8. 缺乏對別人行為的寬容。
9. 拒絕別人的關懷、愛心與撫育。
10. 魯莽的自我。
11. 抱怨來自別人過去或現在所給真實或假想的負面對待。
12. 生活苦澀。
13. 對個人真實或假想的錯誤或失敗快速攻擊別人。
14. 對生活的不公平心生憎恨。
15. 自認生活中不會有什麼好事。
16. 無法從人、事、物看到救贖的恩典。
17. 躲在硬殼或牆後，不願讓人進入我的生活。

18. 唱反調，經常用「是的，但是……」的態度。
19. 隨時準備與人爭論、口角。
20. 對別人採反對態度。
21. 像隨時會引爆的地雷。
22. 自認被暴力、拒絕、否定或不被愛。
23. 給別人機會就宣稱「別人都不關心我」。

## 二、敵意如何影響生理與情緒？

### A、敵意可能形成的生理經驗是：

1. 胸口悶
2. 心臟抽動
3. 臉部發熱
4. 出汗
5. 高血壓
6. 下巴緊繃
7. 胃絞蠕或痢疾
8. 便秘
9. 手腳冷
10. 額頭拉緊
11. 疼痛、緊張
12. 心跳加快
13. 體力大量耗弱

### B、敵意造成的情緒經驗是：

1. 對別人的反應或意見感到害怕與混淆。
2. 覺得別人不關心我。
3. 期望別人注意我。
4. 自以為義。

5. 對所採取的生活方式感到失落與不確定。
6. 生活中自覺被騙。
7. 自覺被出賣、不被支持、關愛。
8. 想要報復或為個人辯護。
9. 無法原諒或忘記真實或假想的傷害。
10. 缺乏對別人的慷慨與善意。
11. 付出所有代價為了自保。
12. 在被攻擊前先發制人。
13. 缺乏個人樂觀、成長的活力。
14. 在情感與物質生活上感到苦惱。
15. 生活徒勞無用。
16. 受制於負面信念。
17. 對未來沒有信心、指望。

## 三、為什麼有敵意？

1. 認為生命全然不公平。
2. 覺察人們、事業、政治的乖僻。
3. 在原生家庭所遭遇的壓迫。
4. 重溫生活中真實與假想的失敗。
5. 生活中看見惡人當道。
6. 自以為受到不公平待遇。
7. 在自我肯定的努力上遇到瓶頸。
8. 覺察必須更努力才可能達成目標。
9. 為他人阻礙我往成功道上而抱怨。
10. 發覺無法從好經驗中獲得掌控。
11. 覺得受到強制、體力、引誘做我不想作的事。
12. 自覺被逼到牆角。
13. 自覺我或我的行為成了他人修正或改變的箭靶子。



14. 一再被提醒過去曾說過或被告知，卻是不信也不願被說服的。

15. 發現別人告訴我的才是真的，而我自以為義、倔強的緊握負面信念。

16. 我的自以為義受到干擾。

17. 有人挑戰我的負面或批判我的看法。

18. 有人提供更大承諾、樂觀可行的見解。

19. 承認既為人，我就有可能犯錯並經歷失敗。

20. 承認我是個不完美的凡人。

21. 在工作或社區裡無人分享我的高度期望。

22. 看見每天生活中的悲劇、試煉與難題。

23. 由於事情無法掌控，害怕無法達成一生的夢想。

24. 經歷過千辛萬苦、誠實、清廉的生活後害怕再受騙。

25. 發現是因為成長於失功能家庭使我走岔了路。

26. 在那些愛我的人面前，多次偏差行為顯出我的問題。

27. 對那些我想親近、建立關係者我經歷到無助、被拒、否定或不在乎。

28. 眼看著夢想逐一落空。

29. 發現我無法實現與無法完成。

30. 發現必須付出那麼多工作、精力與努力，卻只為了一點點個人成長。

31. 被要求必須放棄沈溺性行為，如酗酒、藥癮、賭博、亂性等。

32. 覺得生活失落或失去目標。

33. 深感「就是那樣子」的歌詞是我生活的寫實。

#### 四、敵意的非理性信念

1. 不論我嘗試多努力，仍無法達到目標或成功與快樂。

2. 為什麼生活中我經常是個給予者、關心者及原諒者？

3. 必須因我的好行為、殷勤及公平得到獎賞。

4. 我不該遇到失望、痛苦、災難等苦頭。

5. 生活中該有更多的好而沒有壞。

6. 別人必須公平待我。

7. 生活中沒有什麼我不能克服的。

8. 如果有好教育、好長相及金錢，我就會一帆風順。

9. 罪惡、墮落及不義之人該受天譴，而不是我。

10. 總有一天我不必這麼努力費心向前。

11. 為我所遭遇的苦難、混亂、悲劇及不幸應該獲得補償。

12. 別人必須支持我的自我肯定。

13. 當我退縮或故態復萌時，別人不該指責我，我需要喘息一下。

14. 人們必須仁慈待我，支持、關愛、撫育我。

15. 生命中不該有苦難、悲劇與不公平的事。

16. 必須以我希望的方式過生活，而不該改變或修正我。

17. 沒有人告訴我該怎麼活及享受人生。

18. 人們必須做我說而非我所做的。

19. 人們必須給我所要的而不需經過告知。

20. 為什麼事情不能如我所願？

21. 不論我多努力，仍然事與願違。

22. 生命就是鞠躬盡瘁、死而後已。

23. 惡人總是捷足先登，好人永遠落後。

24. 沒有人像我這麼慘，因此在別人拒絕我前先拒絕他們。

25. 我應該活到永遠。

26. 我應該成功、富有與健康，而不必花太大力氣。

27. 為了成就我所要的，我不該犧牲或自我剝奪。

28. 父母該給我更好的童年生活。



## 五、敵意的負面影響

1. 人們不容易找到我。
2. 無法獲得親密、持久的友誼關係。
3. 工作、遊戲與生活中少有享受。
4. 我無法成為別人生活的支持者。
5. 我的生活哲學是批判與攻擊。
6. 我成了人們攻擊的對象。
7. 我常被誤解。
8. 我常覺得被忽視、看輕。
9. 在自我成長、復原與整合上缺乏動機。
10. 我覺得為生活所欺騙而想發脾氣。
11. 傷了別人的感受，卻不了解他們為何受傷。
12. 我成了暴力、質問及批判的對象。
13. 我企圖尋找那些與我有同樣敵意的人為伴。
14. 我瞧不起那些誠實、關切、努力、自我成長的人。
15. 我落入自認失敗、拒絕、不被肯定及缺乏個人成就的惡性循環。

## 六、如何克服敵意？

1. 重新思考我的生活哲學。
2. 誠實檢測我對別人的行為。
3. 分析我的敵意行為對自己及他人造成的影響。
4. 發展合乎人性的理性思考。
5. 生命不以因果論看待。
6. 承認只要能自制就有成功的可能，別把精力花在抱怨別人身上。

7. 在復原課程無法履行時，承諾來自別人的支持能提供誠實的回饋。

8. 承認我只能掌控自我及個人行為反應。
9. 別人不在我的掌控裡。
10. 承認我的敵意是來自企圖掌控他人。

## 七、處理敵意的步驟：

第一步：為了克服敵意，我必須先承認這是個困擾。為此我得複習以下問題：

1. 在單元一所列出的敵意特質中，有那些應用在我的行為中？
  2. 當我有敵意時經歷到那些影響？
  3. 情緒上有何影響？
  4. 造成那些負面結果？
  5. 那些非理性信念導致敵意？
  6. 我的敵意造成什麼後果？
  7. 我現有關係中的敵意成為大問題嗎？
    - a. 工作
    - b. 家庭
    - c. 婚姻
    - d. 友誼
    - e. 個人健康
    - f. 個人復原能力
  8. 為什麼無法接受敵意是困擾？
  9. 如何證明敵意對我是困擾？
  10. 在自我測試中我的坦承能力有多高？
- 第二步：承認敵意確實對我造成困擾後，得檢視我的生活哲學。

個人的生活哲學：

1. 我的生活哲學根基於：
2. 這些信念是否非理性？如果是，有那些理性信念可取代？  
我現在的信念：  
取代的信念是：
3. 我對世界、國家、社區的現況的強烈感受是：  
這些如何影響我對生命的態度？  
我能發展那些策略改善這後果？  
我怎能減少、降低生活中的敵意？
4. 我怎能順服而不企求掌控？
5. 我需要發展那些信念掌控無法掌控的因素？
6. 分析我的生活哲學之後，我將列出新的生活哲學。

**第三步：**有了新的、較少敵意的生活哲學之後，需要整合新理性信念進入我的情緒反應。

1. 對於生命的不公平我將如何開放、改變？
2. 我是否準備好卸下掌控責任？
3. 看見別人苦難、受創、傷害、失敗，我的健康情緒反應是什麼？
4. 經歷失敗、挫折、失落時我該採取那些回應避免故態復萌、落入敵意中？
5. 我能發展那些情緒反應對付敵意行為？

**第四步：**整合新情緒反應進入信念體系後，必須改變行為以減少敵意。

1. 我能發展那些新行為模式以回應我的敦厚、肯定與自信？
2. 在跌入老敵意模式時我能給自己那些新支持網絡？
3. 如何增強這些新行為？怎能引起我的注意？
4. 對於接受生活中自己無法掌控事實的信念我有何反應？
5. 在敵意行為改善上我該如何評估成效與否？
6. 人們會給我機會作改變嗎？需要多少耐心與了解助我上

路？

7. 我的敦厚、肯定與自信行為包括：

**第五步：**現在我已：

1. 覺察需要有減少敵意的生活哲學
2. 在現實中整合我的新情緒反應
3. 指出新行為模式已克服敵意。

如果仍有敵意，我將回到單元七第一步重新開始。



## 第五章

# 對付悲觀與消極

### 一、悲觀與消極如何影響個人行爲？

消極或悲觀時，我：

1. 總是往壞處看。
2. 常說「我不是」、而非、「我可能會」。
3. 缺乏我「能」改變的信念。
4. 對未來失去希望。
5. 在對話中常持反對意見。
6. 無法對自己或別人作承諾或肯定聲明。
7. 把所有的對話轉為數落人、抱怨或潑婦罵街。
8. 對自己或別人沒什麼好話可說。
9. 抱怨生命的不公平。
10. 由於害怕失敗，不敢嘗試任何新的或挑戰。
11. 對別人過去、現在對我所作覺得苦澀。
12. 放棄新創意及新構思，認為絕無可能。
13. 為自己的成長設限。
14. 不敢冒險。
15. 挑戰那些在悲劇、失敗或災難中往上看的人。
16. 對那些相信大能者的能力與憐憫者感到可笑。

17. 對有意矯正失功能的情境感到可笑。
18. 自覺得不著幫助或沒什麼兩樣，拒絕改變個人思考方式。

## 二、悲觀或消極時感覺如何？

消極或悲觀時，我覺得：

1. 孤獨、受拘束及隔離。
2. 無價值、空虛、不值得。
3. 無能力、被忽視、無用。
4. 挫折、屈服、失落。
5. 被出賣、被騙、不被需要。
6. 使難堪、過度耗竭、毫無防衛。
7. 被忽略、不被看到、被避開。
8. 像是反覆無常、輸家、流浪者。
9. 挑戰、背叛、攻擊。
10. 自以為義、自我嫌惡、自我反對。

## 三、悲觀與消極的影響

1. 發現人們不想與我講話。
2. 不會享受生活，想到未來就覺得沮喪。
3. 自覺很難成為問題的解決者。
4. 無法接受解決問題的轉變。
5. 曾經受到家人、同事及友人過度批評。
6. 不會尋找、創造歡樂。
7. 視建設性批評為「對我沒有價值的宣告」，看不出批評有任何好處。
8. 把自己鎖在被貶與拒絕的難駕馭循環中。
9. 應驗了我「作什麼都不會成功」的預言。

10. 在我與別人之間築起一道牆。
11. 對理想生活的負面信念，不願自我敞開。
12. 不討人喜歡。
13. 享受「是的，但是」的心態。
14. 對生命中所遇到的意外、死亡、悲慘及不幸而失去對大能者的信心。
15. 在與自己及別人的互動上僵化、單向。
16. 不敞開、單向思考及狹窄的焦點。

## 四、那些非理性信念導致悲觀與消極？

1. 我永遠不會成功。
2. 我什麼都作不好。
3. 人們絕不會改變。
4. 不論我怎麼改也沒有兩樣，別人也不會承認這種改變。
5. 沒有理由對將來抱希望，我過去的負面經驗已道盡一切。
6. 如果人們能批判我已改變的行為，那我怎麼可能「夠好」？
7. 不論我改變多少都是不夠的。
8. 生存應該簡單些。
9. 生活應該容易些。
10. 過去生活中作了太多的錯，我還能期待會有什麼好事？
11. 要讓生活更好，有太多要改的東西，這對我太難了。
12. 生活都是「羞愧」，沒有快樂、愛或成功。
13. 為什麼為它拼命？一切都一樣，富者更富、窮者更窮。
14. 除了死亡與繳稅，其他一切都不真實，現在又何必花力氣去改變。
15. 為何別人不能改變，為什麼我得先改變？
16. 為什麼生活不能對我容易些？



17. 父母是我之所以成為今天的理由，沒有什麼可改變的。
18. 如果我作改變，就是唯一的輸家。
19. 當人們能夠從我得到什麼時才會對我好。
20. 別相信人，別對人敞開，多保護自己些。
21. 除了苦難、痛苦與不幸，生命沒別的意義。
22. 為了我的尊嚴，我是不會改變的。
23. 我的遺傳、反應及情緒狀況始於我對生活所作的回應。
24. 一旦我跌倒，就經常會重複。
25. 人們都戴著面具，他們是無法信賴的—即使他們看起來很好。
26. 所有我看到的都並非那樣，我從未得到所見到的。
27. 「每分鐘都有容易受騙者出生」，而我是所有當中最大的一個；相信人們的良善，也是最有可能被改變的人。
28. 我活著是註定該死的，所以又何必為生活作什麼改變。
29. 過去我被惡待，何必對未來抱任何期望。
30. 日光之下沒有新事，現在又何必作任何改變。
31. 如果我相信別人的善意，我將經常失望。
32. 如果人們關愛與支持我，他們就不會批評或矯正我。
33. 什麼都一樣，當你伸出友誼的手，得到的卻是巴掌。
34. 不論我多努力想成為好人，結果得到的總是鬱卒。
35. 都是一些「有的沒的」，我無法改變它。
36. 我就是我，什麼也改變不了我。
37. 如果上帝愛人類，為什麼祂容許疾病、天災、悲劇及災難？

## 五、造成悲觀、消極的理由

1. 過去曾經經驗重大悲劇或失落，且尚未從失落的悲傷與接受中復原。

2. 有生、心理或學習障礙，使我無法體驗滿足的生活。
3. 自認是個輸家。
4. 過去及現在持續為原生家庭所忽視。
5. 每個人都得聽聽我的意見。
6. 對過去我所作的錯與罪覺得罪惡感，它讓我見不到希望、救贖的承諾或寬恕。
7. 寧願參加「自以為義的宴會」而不享受「生命的饗宴」。
8. 不要改變我的想法、感受及行動。
9. 自覺很愚蠢，而當他人想出對生活樂觀積極的方法時卻不願接受協助。
10. 很懶，也知道改變必須花很大工夫、精力與努力。
11. 希望成為人們注意的焦點；我現在的行為引起很多人的注意，即使是負面的。
12. 拒絕承認我的「理由」可能是錯的。認為自己的方法是唯一的。
13. 那些我所接觸的人都是笨蛋、無知或非理性。
14. 不曾經驗過快樂、喜悅或滿足，我是不可能參與的。
15. 從未為我生命中重要人士所肯定與認同。
16. 持續為我的錯誤、失敗受到提醒。
17. 讓別人有掌控權，讓我覺得自己、我的生活及未來都很糟。
18. 不採取步驟改善自尊與自我價值。
19. 持續給自己負面自我對話及負面形象。

## 六、如何克服悲觀與消極？

1. 分析我的行為與我的家庭、同事、友人及他人。指出影響我的消極與悲觀行為。
2. 承認我的悲觀、消極行為並非建設性行為。



3. 指出我先前的消極態度，以及有了消極感受態度之後的感受。
4. 承認我的感情生活為消極行為所苦。
5. 注意我對別人消極或悲觀行為的反應。
6. 指出這些行為如何妨礙我與別人的良性互動。
7. 發展對消極想法的另類思考。
8. 覺察在我消極根源的未解決憤怒，採用憤怒化解單元放下那些憤怒。
9. 指出那些使我停留在消極自我對話與自我形象。
10. 重寫並重新描述自我對話與自我形象。
11. 焦點於自我，並從依賴他人中給自己認同、肯定與接納。
12. 強化自我為快活的領導者。
13. 拒絕授權給人而讓自己又落入沮喪及消極。
14. 靈性生活的更新，並與大能者接觸。
15. 向所有的可能性敞開；也許我有錯，但活著是有價值的，我能掌控使它有可能改變。
16. 承諾減少我的愚蠢與懶散。
17. 開始努力建立自尊。

## 七、克服悲觀、消極的步驟有那些？

第一步：研讀以下的故事並回答問題：

### 悲觀與樂觀的故事

一個全國性的研究指出最樂觀及悲觀的人。一個女孩贏得悲觀類，另一個小男孩則贏得樂觀類。研究者把這兩個孩子帶到研究中心作最後評估，悲觀小女孩被帶到實驗室，這是個大房間，有透視玻璃。有滿屋的新玩具，她被告知所有她玩過的玩具 30 分鐘後就將屬於她，而她所要作的就是盡情的玩。

研究小組成員離開後她看著充滿玩具的房間，往後的半小時令研究者驚訝也目瞪口呆。這女孩有系統的打開每一個盒子，看了看就給丟了。研究者聽到的像是：「這些不是新的玩具」、「這些玩具一定壞了」、「這些又沒有電池」、「他們不會讓我擁有這些玩具」、「我不喜歡這些娃娃」、「這些動物的填塞物會掉出來」等等。30 分鐘後女孩離開房間而兩手空空。瞧著這沒有歡悅、了無生趣、不高興、苦澀的女孩走出房間而什麼玩具也沒拿。研究者們有足夠資料定義悲觀主義者是個什麼樣子。

研究者們在這個悲觀想法的戲劇性表現後感到憂心。隨後他們帶來一位樂觀的男孩，他被帶進同一個房間。他看到房間的角落有個馬糞池，而研究者在觀察室看著，他被告知只有 30 分鐘留在這房間。

讓研究小組感到驚訝的是；這男孩走進馬糞堆中，拿起一塊塊馬糞到處扔擲，他充滿生命力、興奮、活力與快感。他繼續挖掘、狂歡、大叫、興奮莫名。在觀察鏡後研究小組成員彼此對看，也思考他們所見到的。「喔！我們知道樂觀主義者是什麼——樂觀主義者就是個精神病人」。

30 分鐘後，從頭到腳全身沾滿馬糞的男孩，被帶到研究小組領隊前。研究主任問他：小男孩，你在裡面情形如何？小男孩露出希望、興奮的眼神說「夫人，在那個馬糞堆裡不是該有一匹小馬嗎？而我在那兒找到了那匹小野馬」。

思考問題：

1. 我像那一種人，小男孩或小女孩？
2. 我的行為像那女孩嗎？或男孩？
3. 如果我就像小女孩，我該作些什麼不同的？
4. 如果我就像小男孩，我該作些什麼不同的？
5. 他們給了我機會，我如何失去生命中的自由玩興？
6. 生活中很難覺察自己像隻活潑小馬嗎？
7. 女孩對玩具的見解合理嗎？



8. 對研究者的安排我覺得如何？女孩的問題在那裡？

9. 男孩對情境如何反應？誰是贏家？

10. 我是否願意接受生命中的好事？當我接受生命中稱讚、增強、認同、獎賞、成就、愛的禮物或仁慈時會怎麼做？

11. 我經常落入生命的泥沼或馬糞堆嗎？我常看到小馬嗎？是什麼讓我焦點於小馬？我害怕因為找尋小馬而被視為精神病或失控嗎？

12. 這分析對我說了什麼？在我行為模式中那些部份扮演悲觀與消極？

13. 我要分析這故事，就它與我生活相關的因素助我發現有多悲觀與消極？就以下項目與我的生活作平行比較：

**故事中的：**

大學

研究小組

研究主任

觀察鏡

玩具

生活中的馬糞堆

女孩

男孩

場景

定義

**我生活中的：**

14. 這故事與我有何不同？我與這男孩、女孩、研究者有何不同？

15. 我生活中有那些故事與這平行而可以指出我悲觀或樂觀的程度？

16. 我是消極的，而我呈現以下的方式：

**第二步：繼續回答以下的問題：**

1. 我的悲觀、消極行為像什麼？

2. 這些行為讓我覺得如何？

3. 這行為帶來什麼影響？

4. 這行為背後有那些非理性信念？

5. 那些理性信念可以取代？

6. 這行為背後的原因是什麼？

7. 我如何克服這悲觀、消極行為？

**第三步：指出克服悲觀、消極行為後得承諾為自己作個計劃。溫習以下計劃策略：**

### 克服消極的策略

1. 當我有悲觀、消極時，藉助外力提醒我。

2. 在每件事上找到讓我快樂的那匹小馬。

3. 接受自我乃凡人，可能跌入老舊真實的行為表現。

4. 選擇與那些樂觀、積極人生者為友。

5. 只看樂觀、活潑的電視、電影。

6. 只讀對生命樂觀、活潑積極的故事、小說。

7. 加入教會、志工、社團，熱心參與服務。

8. 至少捐助收入的百分之一給終身障礙者。

9. 參與孤單孩子的志工，或拜訪安養院老人。

10. 在醫院或任何社會服務機構每月作四小時義工。

**第四步：複習上述十步後，回答以下問題：**

1. 這些步驟如何助我更積極樂觀？

2. 這些策略對我實用嗎？

3. 研讀這十策略時我覺得如何？

4. 在採取行動克服悲觀、消極時覺得自在嗎？

5. 是什麼讓我無法作這十步？

6. 在行動計畫中還包括以下的策略：

第五步：複習這些步驟與策略後，我得運用以下綱要按步進行：

### 克服悲觀、消極的行動綱要

1. 指出現在的難題：
  - a. 家人的
  - b. 同事的
  - c. 友人的
  - d. 其他的
2. 我對這行為的感受：
3. 來自別人的回應與回饋：
  - a. 家人
  - b. 同事
  - c. 友人
  - d. 其他
4. 目前的非理性信念：
5. 新的思考模式：
6. 未解決的事件：
  - a. 憤怒
  - b. 怨恨
  - c. 其他
7. 消極想法：
  - a. 自我對話
  - b. 自我形象
8. 替代想法：
  - a. 自我對話
  - b. 自我形象
9. 自尊活動：
10. 積極行為策略：

### 11. 尋找支持：

- a. 從家人
- b. 從同事
- c. 從友人
- d. 從其他人

### 12. 重新焦點於靈性生活：

### 13. 如何評估行為改變：

### 14. 行為改變的回饋：

- a. 從家人
- b. 從同事
- c. 從友人
- d. 從其他人

### 15. 改變的分析：

第六步：我將運用此大綱改變消極行為。我將分析這改變，如果發現仍停留在消極思考與行動，我將回到單元七重新開始，我將注視這小馬在生活中所給我的。



## 第六章

# 克服憎恨

### 一、憎恨的行為反應

當我恨一個人或一羣人時：

1. 潛藏了要對抗他人最強烈層次的憤怒。
2. 忽略並避開他們，認為他們對我不存在的。
3. 很容易為對方的行為、外表或態度激怒。
4. 當我想到他們時就激動，當我在其中時情況更糟。
5. 對他們採取敵對態度。
6. 發現自己對他們很冷酷、邪惡、懷恨或仇恨。
7. 如果溝通的主題轉向他們時，呈現懷怒之火、激怒、或敵對行為。
8. 對他們變得殘酷、好戰、激怒、無耐心。
9. 對他們採取頑固、偏見、無情、不敏感或惡意。
10. 對他們興起幻想謀殺、暴力、嗜殺、無人性、殘酷的想法。
11. 變成道貌岸然、批判、惡意及嚴厲批評。
12. 看起來不友善、無表情、討厭、不仁厚、乖戾、對他們說話時懷恨。當他們被肯定時令我作嘔。
13. 變得憤怒。

14. 與他人討論時發覺自己冷漠、疏離、避開、不開心、頑固。

15. 當他們對我說話時觸怒、對立、挑撥或發怒。

## 二、什麼造成憎恨？

1. 對我不公平或對我暴力。
2. 讓我未來的成功泡湯了。
3. 不公正或錯不在我。
4. 讓我有罪惡感，讓我無法以健康方式照顧自己。
5. 從不給我機會成為自己、也覺得不錯。
6. 妨害我的個人成長，造成我的低自尊及低自我價值。
7. 說了我無法寬恕與忘懷的事情。
8. 所作所為造成我唯一的反應就是憤怒。
9. 呈現出對我品質、行為、模式或特質生理或情緒的危害。
10. 對他們無法反駁或持續造成我的名譽損失、恥辱或迷思。
11. 比我更好卻不願與我分享。
12. 活的比我更輕鬆，不必像我那麼辛苦。
13. 不願助我在生活中達到物質與情感的成功。
14. 討厭、墮落、下流的人格為我培養了不平與痛苦。
15. 在真實或想像裡打擊我的名譽或光彩。
16. 頑固、不願順從我的控制、權力、督導或指引。
17. 不論真實或想像對我的安全感、存在與滿足造成威脅。
18. 從不瞭解我的需要也因此而忽視我。
19. 從來不肯定、認同我，並為我的「好」激勵我。
20. 只是指出我的失敗。
21. 過去我對他們信賴與忠誠但卻被出賣了。
22. 是我今日不快樂的根源。
23. 在與他們接觸時被掌控、設計、卑鄙、殘忍與詭計對待。

24. 以敵意、恨惡、假冒偽善方法對付我。

25. 企圖以權勢掌控我。

## 三、憎恨的例子

### A. 反應在以下的聲明上：

1. 我從來就沒有夠好過。
2. 不論我多努力，總無法討她歡心。
3. 我被他暴力（肢體的、語言的、情緒的）。
4. 她很久以前就拋棄我。
5. 他說謊、欺騙也偷了我。
6. 她是不知足的，我被排除了。
7. 對她的拒絕至今我仍感到痛苦。
8. 如果他作了我一開始就要他作的，今天這事就不會發生。
9. 她要擁有一切，一個好人不該如此。
10. 因為她那樣待我，我就如此行。

### B. 我對一羣人的憎恨反應在以下的聲明：

1. 他們都是同一夥的，很不好！
2. 你無法信賴他們中的任何人。
3. 他們只要利用、侵犯、然後拋棄你。
4. 是他們使我們的國家淪落。
5. 他們是得寸進尺。
6. 你絕不能背向他們。
7. 他們比我更容易擁有它，他們並不在乎它。
8. 他們生活的唯一目標就是掌控別人。
9. 不論什麼他們總是贏，還說什麼遊戲？



#### 四、憎恨的負面影響

1. 絕不會真正快樂與滿足。
2. 對我生命中的所有人嘲諷與冷漠。
3. 無法與人建立友誼。
4. 社交孤立與孤獨。
5. 刻薄、敵意、嘲諷與憤世嫉俗。
6. 悲慘、難過、孤獨/不安。
7. 缺乏樂觀、進取及日常生活的自然。
8. 與別人相處時冷酷、疏離。
9. 在我與別人的關係中不信任、偏執、疑心。
10. 無法從事健康自尊的探索。
11. 無法放下負面感受的罪惡感。
12. 當我所討厭的人與團體被肯定時觸動我憤怒的按鈕。
13. 長期的負面感受浪費了我的感情。
14. 對那些我所恨的人強烈討債。
15. 活不下去，傾向指責過去的每件事物。
16. 當我恨惡的行為向我呈現時，形成易怒、高度情緒化或過敏。
17. 面對我所恨惡的信念時防衛我的權益以免受損。
18. 更焦點於我所恨惡的而非自我及我的成長。
19. 關閉了對寬恕與忘懷過去並重新開始的建議。
20. 失去選擇我要感受與要作的能力。
21. 為自我鬱卒與憤怒而難過。
22. 無法樂觀。
23. 不願相信自己選擇了憎恨。
24. 固執，不接受人們當時已盡其所能。

#### 五、憎恨的非理性信念

1. 他應該多知道些。
2. 沒有人該鼓勵我有如此的體驗。
3. 他該知道我覺得不舒服。
4. 她不該那麼作來對付我。
5. 我作的所有好事都該被發覺。
6. 他不該設計我。
7. 她應該做我所告訴她的。
8. 他應該承認我的善良、天賦、能力與價值且告知我。
9. 現在寬恕與忘懷過去還有什麼用？
10. 我絕不再相信任何人。
11. 我的生活應該比現在更好過些。
12. 如果我在教育、金錢、好運上比別人幸運，我會活的快樂些。
13. 不論個人有多努力，仍無法改變其命運。
14. 在關係中我常受人利用，最後成為輸家。
15. 所有的\_\_\_\_\_都是壞的。

#### 六、如何克服憎恨？

1. 評估我的憎恨是真的或是想像的。
2. 是個人或是團體對我造成的傷害。
3. 分析他／她們知道我有多難過嗎？
4. 指出他／她們惡待我的事實。
5. 分析我在受創當時的想法。
6. 指出我非理性的想法而代之以理性、實際的信念。
7. 採用憤怒化解技巧除去憎恨，也能夠寬恕與忘懷過去。



8. 承認受到傷害受創很深，卻將憎恨隱藏是不好的，它浪費我的情感能源，我必須放下它並勇於活下去。

## 七、克服憎恨的步驟

第一步：首先要研讀「憎恨」比喻

### 憎恨比喻

曾經有一對酗酒的父母親，他們有兩個可愛的女兒。其中一個女兒以父母親苦待她的方式對待自己及妹妹。18歲時她離家外出工作並住在公寓。妹妹當時10歲，住在家裡直到22歲，結婚後與丈夫住在父母家附近。

大女兒在家鄉鎮上獨自居住六年後結婚，婚後住家離父母親很遠。不幸的是她嫁給了一個酒鬼。四年後婚姻不幸解散了。自此她就獨自居住，充滿對父母使她造成今日狀況的憎恨。她並未準備好與健全人格者結婚，這是為什麼她嫁給了酒鬼。她也充滿對男人的憎恨，覺得男人擁有權力與控制，也把女人當作奴隸。離婚多年後她住在離父母與妹妹相距1800公里遠的地方。這時她已離家十五年了，此時妹妹也結婚三年，與丈夫住在父母家附近。姐姐仍對父母及男人充滿憎恨。在接受自我治療過程單元中她寫了兩封信，一封給父母一封給妹妹。在給父母的信中的她原諒他們的過去，因為她知道酗酒是一種病，導致無法正常運作。她要求父母到大城市來看望她，讓她可以向父母展現過去十五年的經歷。在給妹妹的信上提到她嫉妒父母在妹妹身上的關注與肯定，告訴妹妹她太早結婚而使個人潛能無從發展。她也告訴妹妹作為男人奴隸的女人生活會是什麼樣子？她並不願意丈夫像父親那德行，不願意過那樣的生活。她也邀請妹妹來看看獨居女人的生活狀況。父母親與妹妹接到信讀了後為這雙重訊息感到困惑。一封信上寫著她要放下憎恨，但給妹妹的信上卻非如此。他們該

如何回應這兩封信？該怎麼說才對？

最後他們決定先擱下信，希望姐姐能傳達較清楚的訊息，以及希望他們作什麼？

討論問題：

1. 那個姐妹比較像你？
2. 指責父母為妹妹所作的有何好處？指責丈夫所作的有何好處？
3. 姐姐選擇丈夫/結婚的單純理由是什麼？
4. 離開原生家庭對姐姐有什麼好處？
5. 父母親在接到這封信時已經不再酗酒，這故事會有什麼不同？
6. 妹妹會嫁給那一種人？作為妻子，她的父母與姐姐給了她什麼樣的角色模式？
7. 當妹妹覺得為長她十歲姐姐所控制時感受如何？
8. 這些感受如何影響她們的關係？如何影響她對配偶的選擇？這感受如何影響她與父母的關係？
9. 在信中姐姐如何克服其憎恨？錯在那裡？還需要作什麼？在她的信中少了什麼？
10. 我是否自以為克服了憎恨，直到有人提醒我想法、感受與行為的不一致時才覺察？
11. 就克服憎恨，這個故事告訴了我什麼？

第二步：讀完這故事並回答了問題後，需要指出我所憎恨的個人或團體。回答以下的問題：

1. 我憎恨：
2. 我恨他／她因為：
3. 他／她的行為造成我：
4. 這事件有多真實？它何時發生？這是概念、假設或想像？如果是真的，進入下一步。

第三步：我已指出真正的憎恨事件，回答以下的問題克服憎



恨。

1. 我所恨的這人與其行為有何關聯？
2. 這人是否該被提醒而不致造成我的負面感受？
3. 是什麼讓這人不能對我好些？
4. 在與這人面對時我的想法如何？這想法夠理性嗎？我需要那些理性信念？

**第四步：**必須採用憤怒化解技巧處理每一個我所憎恨的人，直到可以放下對那人的憎恨，並且寬恕與忘懷它。我需要原諒那些傷害我的人，它將放鬆我的精力，讓我不再受挫而朝向健康。

**第五步：**如果我仍無法從憎恨解脫，我將回到單元七從第一步再開始。

## 第七章

# 化解怨恨

### 一、什麼是怨恨？

1. 對那些我覺得被惡待的個人／團體潛藏著憎恨。
2. 在我過去生活中出現的負面事件中未解決的憤怒。
3. 某個特定的人或事被討論時我覺得沸騰、心痛、情緒紛亂。
4. 缺乏寬恕，無能力放下並忘懷。
5. 面對造成我過去創傷的個人或事件時的不信任與疑心。
6. 對無法接受的失落事件經驗到未解決的悲傷。
7. 相當努力卻造成失落而心碎的事件。
8. 覺得受到不公平，面對困境無從解決。
9. 被拒或不受邀請的創傷呈現時長期表達沉默、受苦。
10. 癌症奪去我生命中的希望。
11. 對妨礙我達到成就的個人／團體有恨意。
12. 個人／團體忽視或否定我的權利時我壓抑且沉默。
13. 是我沮喪之源。

## 二、怨恨呈現什麼？

對個人／團體充滿怨恨時，我：

1. 在他們出現或被提及時翹嘴或憤怒的沉默。
2. 當電影或電視節目提醒我不悅的關係時令我難過。
3. 嘲笑他們或說貶損的話。
4. 惡夢或對他們的痛苦想法或白日夢。
5. 致力於個人的成長時受到阻礙，卻不知道為什麼。
6. 毫無理由的狂怒。
7. 沮喪、失望，發現自己無法克服負面感受循環。
8. 避免提到或討論任何過去與他們之間的憤怒或難過。
9. 當他們被提到時想尖叫、吶喊卻咬緊牙根、微笑。
10. 決定不與他們一起卻又在一塊兒時佯裝熱情、興奮。

## 三、怨恨如何發展？

1. 絕不表達負面感受而受到負面對待。
2. 答應別人要求卻自覺被利用或被騙。
3. 試圖讓別人看到我的觀點，我所說的真理被忽視或否定時。
4. 看到別人沒我這麼努力卻成功了，他們不該擁有這些。
5. 對那些費心討他們喜歡卻被拒絕的人。
6. 希望與某人建立關係，作了他的要求被指責，不作也被指責。
7. 他的目的就在貶損我、讓我覺得挫折。
8. 持續被人拒絕、不認同、不接受與拘束。
9. 受到不公平的歧視。
10. 我為他／他們犧牲卻遭忽視、看扁、侮辱或拒絕。

11. 我要求停止不公正行為卻被忽視。
12. 不管我多取悅人仍被視為不夠好。
13. 發覺我是唯一在關係上努力的人，我一停關係也完了。
14. 我很努力維繫關係而對方卻輕易甩開。
15. 從未因受苦而獲得賠償。

## 四、未解決的怨恨造成的影響

1. 我所怨恨的人被提及時就令我易怒。
2. 經常否認對我所怨恨的人有憤怒或憎恨。
3. 我所怨恨的人得到認同、成就、鼓勵時令我憤怒。
4. 為我的敵意、嘲諷及輕視態度所苦，成為我想建立關係的障礙。
5. 成為我努力長大成熟的障礙。
6. 拒絕努力寬恕並忘懷過去的創傷與脅迫。
7. 拒絕朝向健康生活的各種努力，包括給我的建議。
8. 發現很難敞開自我相信他人，尤其在新關係中。
9. 企圖為我的努力取得回報。

## 五、怨恨背後的非理性信念是什麼？

1. 不管我多努力都不夠好，又何必嘗試？
2. 人們總想吃定我，因此在被拒之前先拒絕他們。
3. 與那些過去錯待我的人解決未了的事是毫無益處的。
4. 每個人都想要我。
5. 拼命工作、簡樸生活、公平待人是浪費時間，我絕不會得到回報。
6. 我無法寬恕與忘懷過去。
7. 任何嘗試鐵定不會贏，我一直輸到現在。



8. 非「有」即「無」，而我永遠是「無」，是個輸家。
9. 生命對我應該公平些。
10. 最好是獲得或擁有，而我卻毫無機會。
11. 盡人事、聽天命。
12. 過去從沒有過好的，現在還能期待什麼？
13. 一切都是命。
14. 「你知道多少」而非「你是誰」才算成功。
15. 為何那些天份少，也作得少的人反而少遇著難處，也都在我前面。
16. 從我所付出的殷勤與努力的代價看來是失敗與失望。
17. 總有人保證我不會成功。
18. 他們都是一丘之貉，何必贏他們或對他們好？
19. 情況絕不會改變，又何必改善我與他們的關係呢？
20. 總有些比較有才幹、美麗的人要取代我。

## 六、如何克服怨恨？

1. 在我的敵意、嘲諷、輕視態度裡，承認我有未解決的怨恨，也決定要擺脫它。
2. 對我所怨恨的人採取憤怒化解練習。
3. 寫封信將所有我怨恨的理由列下來。
4. 指出此刻我怨恨的導火線，並運作以減低其影響。
5. 對我過去生活作理性探討，使不致成為未來的枷鎖。
6. 列出我所怨恨的人並有系統的寬恕、忘懷他們過去對我的脅迫。
7. 改善我的自尊與自我價值，而非等待別人的認同與肯定。
8. 與我的支持網絡一起運作，找出跌入過去的怨恨。
9. 發展自我肯定及積極自我形象，克服生活中的負面看法。
10. 重建自我邁向成功之路。

11. 盡己所能作最好的，成為贏家。
12. 相信自己可以成為生活的贏家。

## 七、克服怨恨的步驟

**第一步：**要克服怨恨前首先得清楚指出我怨恨誰？他們作了什麼？

回答以下的問題：

1. 過去或現在我對誰仍有怨恨？
2. 這些人如何傷害我？
3. 這些脅迫是真實或想像的？
4. 在態度上如何表現怨恨？
5. 這些怨恨如何成為我個人成長的障礙？

**第二步：**當我指出所怨恨的人以及對我造成的影響，需要發展新的透視我過去、現在與未來的方法。

回答以下的問題：

1. 怨恨讓我有那些非理性信念？
  2. 如何轉移怨恨為積極信念系統？
  3. 如何除去束縛並運用憤怒化解技巧消除怨恨？
  4. 是什麼阻礙了我敞開表達憤怒？
  5. 除去憤怒的障礙有多難？
  6. 需要發展那些新行為使我自在表達憤怒，並從怨恨中轉回？
  7. 我需要發展那些理性想法克服怨恨的負面影響？
  8. 從怨恨轉回之後生活會有何積極影響？
  9. 在脫去怨恨後我需要發展那些新態度與行動？
- 第三步：**現在我已考慮在態度與信念系統上作改變，我需要：
1. 寫信給所有我怨恨的人，列出所有真實或想像的脅迫。

2. 解釋他們為何如此惡待我，它是真的或是想像的？

3. 原諒每一個人，放下、並忘懷那些事。（參閱本書引言）

**第四步：**當我寬恕與忘懷並放下所有的怨恨之後，需要想像對我現在、未來生活的負面影響。我得把這異象寫下來並每天肯定它。

**第五步：**如果仍受到怨恨的負面影響，我需要回到單元七重新開始。

## 第八章

# 停止落入負面假設

### 一、什麼是負面假設？

1. 落入負面、悲觀評斷，事情無法如我所想、所願。
2. 對未解決的憤怒反應，讓別人有機會對我隱藏的憤怒、怨恨、憎恨行為作反應。
3. 呈現生氣、憤怒、怨恨、憎恨。
4. 當事情從過去類似情境改變時忽視了覺察。
5. 在尚未有完整的事實之前突然作出決定。
6. 忽視我可能接收到的任何積極資訊。
7. 對負面信念系統情緒的可能反應。
8. 從過去經驗認為未來也是如此。
9. 由於事情的結果與過去沒兩樣，對生活感到悲觀。
10. 以特定的行為模式或腳本罩住別人。
11. 不容許有任何改變的可能。
12. 自以為事情應該會是什麼樣，不容許任何偏差產生。
13. 由於無法見到生命中真實的改變，也就關閉了任何良性改變的可能性。
14. 對自己及別人不公平。



## 二、落入負面假設的特質有那些？

### 1. 生活中忽視「是」的訊息

經常接受到「不」的信念，反正所作的假設與事實都一樣。當人們給了「是」，同意我可以採良性方式時，我卻忽視它們並假設情況會更糟，自以為別人給的是「不」。

### 2. 身上有根刺

由於假設事情會作錯而使人們不悅、生氣、負面及容易激動。

### 3. 把權力讓給人

假設人、地、事、情況的惡化，容許他們不滿、干擾、煽動我。意即容許他們可任意以負面方式對付我。

### 4. 偏見或頑固行爲

假設個人或團體經常採取同樣的行動而以消極回應。造成彼此間的情感與心理距離而沒機會醫治。

### 5. 刻板印象

即使對特殊事件也假設經常會如此。這種預期心理使生活缺乏彈性與自然。

### 6. 非理性想法與／或作法

大部份假設均為非理性想法，而其改變的可行性則不予考慮。

### 7. 預言應驗

潛意識裡以為假設最糟的情況會產生，而它們正好就如我所料的發生了。

### 8. 心胸關閉

假設只有一個解決之道，卻不以為它會更好，拒絕承認它們是真的。

### 9. 活在盲點中

自己以為只有唯一方法，也不尋找其他途徑，拒絕接受任何可能的改變，使焦點變得很狹隘。

### 10. 僵化而無彈性

認為事情無法改變，而行為觸了礁。只行在單行道上，只有一條軌跡可循，不可能自然與彈性。

### 11. 不敏感也不在乎

認為所接觸的人都以消極對我，築起情感的障礙讓別人見不到我的感受，因而變得冷酷與逃避。

### 12. 自我破壞行爲

認為最糟糕的事將發生在我身上，我所說或所作的傷害了我的成長與成功。失敗與失落成為其結果。

## 三、落入負面假設的結果

1. 發現人們避開我，也不與我建立關係。
2. 以為人們害怕告訴我事情真象；恐怕我會以負面對付他們。

3. 誤解人們在生活中所作的改變。
4. 關閉那些與我有憤怒的人醫治的關係。
5. 在小疙瘩中將自己帶入爭執、口角或不同意。
6. 在完全了解事實之前就自以為是。
7. 過度反應，對情境反應太過激烈。
8. 在人們拒絕我之前先拒絕別人，而當他們不依照我所要的執行時覺得難過與受創。
9. 把我從原生家庭所學的如法泡製，造成負面結果。
10. 發現不可能與人維持良好、滿意的關係。
11. 過度防衛，變得偏執或激烈。
12. 對自己的生活愈來愈不滿足，對未來也持悲觀。
13. 被激怒時無法掌控。
14. 對生活中的遭遇感到苦惱。
15. 對事情的改變自覺無法預期。
16. 給自己負面的自我腳本。
17. 自覺生命中絕不會擁有好東西。
18. 自覺無能也無法掌控、抉擇、過個人成長健康、滿足的生活。

#### 四、那些非理性信念導致落入負面假設？

1. 每個人都一樣。
2. 事情不可能改變。
3. 沒有人要我成功。
4. 世上只有兩種人：輸家或贏家，擁有者或失落者。
5. 我是個輸家，也一無所有。
6. 由於我周邊的人都不改變，我的嘗試改變也無意義。
7. 我知道她是怎樣的，也知道她經常會作何反應，因此何必

對她有所期待？

8. 這是可能發生在我身上的方式。
9. 只有一種思考或感受方式，不該越軌。
10. 我一再的受到創傷，絕不會有好事在我身上。
11. 人們都在保護自己，所作也是為自己的好。為何期待他們對我好些、不同些？
12. 不論我作什麼，生活也不會好過些。
13. 要求事情改變簡直是浪費時間。
14. 我無法掌控發生在我身上的事。
15. 不是我說或我作，而是最後產生在我身上的才重要。
16. 每個人都有求於我，如果我要快樂就得接受它。
17. 改變只在你心中，它絕不會出現在現實中。
18. 我的生活腳本是以卵擊石，做什麼都改變不了。
19. 人們不可能再傷害我，對小小的負面暗示我得時時做醒。
20. 別相信任何人，作最壞打算就不會失望。
21. 我不認為會有任何積極事情發生，如果没有，我已準備好了。
22. 我是不可愛、不討人喜歡、無吸引力、沒有人會對我有興趣。
23. 如果在別人開始攻擊我之前先採取自我保護，我將好整以暇且減少損傷。
24. 我絕不會放鬆自衛，所以不會在弱點上受到攻擊。
25. 最好在受攻擊受傷之前先保護自己，而不必在受傷後再反擊。
26. 不論我作什麼都一樣，我早知結局會如何。

#### 五、從那裡學到落入負面假設？

1. 在很少表達誠實的家庭中長大。
2. 我無法像孩子般表達，甚至指出我的感受。



3. 在人際關係中我經驗到受創、痛苦、拒絕、不被認同。
4. 早期成長過程中接受了非坦誠的作法。
5. 在溝通中從未要求人們澄清其真意或感受。
6. 容許自己受人威嚇。
7. 當我看見每次預期的「壞」會發生，而它果真發生了。
8. 當我見到父母、手足那麼作，它也成了我的生活方式。
9. 當我的創意化解問題技巧對權威人士不管用時。
10. 當我學到跟隨羣衆比自己的想法更容易被接納時。

## 六、如何停止落入負面假設？

1. 發展對未來的樂觀態度。
2. 生命中開放自己接受「是」的訊息。
3. 減少未解決的憤怒及創傷。
4. 取回情緒的動力，不容許他人威嚇我。
5. 對人及團體心胸開放。
6. 停止期待人們作刻板印象的行為方式。
7. 停止對別人刻板印象的行為方式。
8. 發展有關改變的理性想法。
9. 接受生活積極改變的可能性。
10. 停止對個人努力作負面結果的預期。
11. 對我的努力預見其成功與正面結果。
12. 對真理與現實敞開。
13. 放棄非理性信念系統。
14. 生活中別再瞎盲/忙。
15. 經驗生命的完整，包括好的與不太好的。
16. 成為自然且無憂無慮。
17. 容許自己在關係中也有弱點。
18. 冒險與信賴別人。

19. 經歷人際關係到底是什麼樣子，而非我假設它應該怎樣。
20. 覺察在個人成長、醫治與成就的努力。
21. 三思而後言。
22. 承認我是從負面而非現實面運作。
23. 指出生活的道理。
24. 覺察負面的出現可能成為個人成長的機會。
25. 學習面對生命的疑難。
26. 停止誤導自我。
27. 當我落入老行為模式時，容許團體成員制止我。

## 七、停止落入負面假設的步驟

**第一步：**為了停止落入負面假設，得承認我是怎麼作的。回答以下三個落入負面假設的難題：

### A. 銅板

我有兩個銅板，加起來是 30 分，其中一個不是 10 分，這兩個銅板是多少？

1. 我的答案是：
2. 我的理由是：
3. 從本章最後核對答案。如果我錯了，指出我的假設。

### B. 墜機

一架飛機在美國與墨西哥邊界墜毀，行李掉落在這一國而失事飛機殘骸落在另一國，你認為那一國該埋葬屍體？

1. 我的答案是：
2. 我假設的理由是：
3. 對照答案，指出我錯誤的假設。

### C. 車禍

史密斯先生與兒子東尼下班後駕車回家卻遇到車禍。史密斯當場死亡，而東尼被送往醫院開刀。當手術醫生見到東尼時說：「我無法替這人開刀，因為他是我兒子」。請問這醫生是誰？

1. 我的答案是：

2. 理由是：

3. 檢視答案，指出你的錯誤假設。如果都答對了，很好。但仍得回答以下的問題：

a. 謎題是什麼？

b. 謎中是什麼道理、刻板印象及負面假設是什麼？

c. 我如何解決這謎？

d. 生命中我如何處理謎題？

e. 我的關係假設如何介入？

f. 我負面假設的來源是什麼？

g. 在這些負面假設背後有什麼？

h. 那些非理性信念導致負面假設？

i. 我必須發展那些新思考？

j. 我在那些人、事、物、事件上越權？當這些事觸動我的痛處時發生何事？生理的？情感的？

**第二步：**當我指出在這些事上越權後進入下一個練習：

當團體成員各扮演我未解決的憤怒、怨恨、憤慨人、事、物事件時，讓每個成員站在椅子上，椅子羣環繞著我圍成一個圓圈。一次處理一個憤怒事件。

我要把那能量卸下，失去威嚇、憤怒、怨恨或憤慨，將來才能面對這些主題而不必落入負面假設。它將讓我看見生活中積極或「是」的訊息。

1. 我能指出掌控我的人、事、物、事件嗎？它們容易進入我腦海嗎？

2. 那些未解決的憤怒、怨恨如何賦予這事件能力？

3. 在個案中超越我是何意？

4. 當有些事凌駕我時，我該如何行動、行為與說話？

5. 當我給了人、事、物，事件能力時會出現那些負面假設？

6. 角色扮演「取走能力」有何效用？

7. 我那些人、事、物、事件中取得掌控？

8. 這些能減少多少落入負面假設的機會？

**第三步：**當我指出要離開「這些椅子」時，指出經常落入負面假設的事件，回答以下的問題：

1. 落入有關「人」的負面假設時，我通常假設：

2. 落入有關「事」的負面假設時，我通常假設：

3. 落入有關「物」的負面假設時，我通常假設：

4. 落入有關「事件」的負面假設時，我通常假設：

5. 我的負面假設有以下的主題或特性：

6. 這些負面假設就「自我信念」告訴我什麼？

7. 我該發展那些信念？

**第四步：**指出應該怎麼作以停止負面假設後，回答以下的問題：

1. 我的自我擁有與自愛感是什麼？

2. 我如何在自愛、自尊、自我價值上成長，也相信生活擁有的部份？

3. 我必須發展那些新行為停止落入負面假設？

4. 複習本章時該採取什麼行動以免落入負面假設？

**第五步：**如果我又落入負面假設，回到第一步重新開始。

### 謎題解答

1. 銅板—其中一個是 25 分，另一個是 5 分。

2. 墜機—你不會埋葬生還者。

3. 車禍—這醫生是東尼的母親。



## 第九章

# 善處沉默退縮

### 一、沉默退縮是憤怒的表達嗎？

當「沉默退縮」進入我裡面，將我與他人隔絕，我以主動方式呈現憤怒，我是：

1. 對某些真實或假想的觸怒而憤怒。
2. 無法敞開說出我的憤怒，情願讓它保留在沉默中。
3. 害怕憤怒的爆發，擔心無法控制。
4. 拒絕將內心的感受展現出來。
5. 雖然充滿憤怒、敵意、怨恨、苦澀，但仍情願保持沉默而不對情境作適度反應。
6. 阻礙了對別人的誠實，無法誠實表達憤怒。
7. 當別人提醒我有憤怒時自己未能覺察，甚至覺得討厭或驚訝。
8. 將不健康憤怒的表達改以另一種型式出現。
9. 就別人的行為不給予任何有效回饋，讓它重複演出。
10. 給別人權力以脅迫我。
11. 避免直接讓他們知道其行為惹我憤怒。
12. 將未解決的憤怒打包，加上我儲存的憤怒，讓我更情緒性沉默退縮與孤立。

- 13. 與我的真感受失去接觸，對別人否認這些感受。
- 14. 無法展現我的負面部份，害怕不受肯定或被拒絕。

## 二、從沉默退縮的憤怒行為模式：

我不健康的憤怒表達採用許多不同方式，經常是自毀性的，它們包括：

### 1. 儲藏與除罪：

這是我內在憤怒明確的證據。除罪對抗我個人及猛烈憤怒的面具，這是使我免除表達憤怒的方法之一。

### 2. 躲入酗酒或其他藥癮：

我選擇酗酒或吸毒治療憤怒並使我平靜。我發現自己耗費這些資產，填滿現在與過去的憤怒。這憤怒絕不會消失，而我必須持續治療使它沉默。

### 3. 暴食：

這是我填塞憤怒的另一種型式。企圖撫育自我，我對待自己像個平靜的友人—食物。不幸的是我的友人—食物讓我體重增加，「飲酒作樂的胖男人」經常是真正沉默的憤怒者。

### 4. 白日夢：

當我為所發生的事憤怒時，我退縮回到自己，躲入我完美生活的白日夢裡，敵人被懲罰而我成功了。

### 5. 討好人行爲：

當人們惹我憤怒時，我發現不可能對他們誠實。所以我試著討好他們，我或者儘可能為他們做，讓他們高興也不對我生氣，

或讓我「快樂、好」的表情使他們不知道我有多憤怒。

### 6. 娛人行爲：

不坦誠表達我的憤怒感受，我以玩笑、故事、妙語或其他娛樂避開憤怒的感受，採用快樂壓抑自己的憤怒。

### 7. 矛盾行爲：

覺察有負面情緒時最好隱藏，隱藏感受的同時也不與惹我生氣的人接觸。我在憤怒中孤立，將憤怒塞進更深心中。

### 8. 衝動性行爲：

賭博、衝動性採購、亂刷卡、無法控制及其他失控行為都是憤怒的外在表現，使我藉沉默退縮可以避難。

### 9. 工作狂：

躲入工作或研究是避免面對憤怒的外在表現。因為經常可以從這行為獲得回報。它是隱藏我憤怒感受的好方法，尤其當它們是負面、不吸引或無法為我所接受時。

### 10. 社交孤立：

如果人們激怒我，為擔心我公開表達憤怒，最好是讓自己與社會隔絕與隔離。社交隔離讓我自在，我選擇作為獨行、隱遁、隱士，絕不冒與他人互動的險。

### 11. 沮喪：

它有許多形式，包括昏睡與耗竭，它是未解決的憤怒。是我支持網絡的幫助者，其化解憤怒單元處方是我沮喪的治療，也是為我而有的。



**12. 頑固：**

我很強烈被要求不讓他人的負面態度抓住我，使我在解決情緒反應時受阻。由於受阻使我無法表達憤怒，即使在角色扮演或化解憤怒關係上。

**13. 戴面具：**

為了不展現出憤怒，在那些讓我生氣的人面前戴上面具，我將真感受退縮到自我，經常將它們永存在面具裡，甚至連自己都不知道。

**14. 不計代價要和平：**

我怕衝突，所以儘可能遮蓋憤怒、保持和平。不幸的這常造成困擾，我所要避免的衝突反而發生了。但我卻未準備好誠實與敞開的面對它。

**15. 羞怯：**

我很努力想避開真正感受（特別是負面的），卻發現很難在團體中表達痛苦與困惑。我很習慣不說出，因此要嘗試就愈來愈難了。

**16. 壓力相關的生理疾病：**

由於無法面對憤怒而直接形成的生理病症如高血壓、心臟病、胃潰瘍、各種癌症、胃腸病、頭疼、肌肉緊張、失眠及其他。

**17. 採取否認：**

因為我持續希望生活比以往更快樂、歡悅與滿足，而常採取否認。我否認對那些傷害、欺負或對我生氣的人有憤怒，由於否認讓我對原因有了盲點，依然無法解決我的不舒服。

**18. 輕視：**

輕視這負面刺激很容易對我造成影響，這態度誤導別人並遮蓋我的主要訴求，我的生活不受重視，我也未準備好面對真實世界。

**19. 拖延：**

不願面對我或別人的負面感受，我放棄那些該被注意的，這使情況變得更糟，最後導致於我於人都有害，我的憤怒加上了罪惡感。

**20. 控制：**

我掌控生活情境以避免不舒服或憤怒。我表現控制與脅迫而利用別人。它是不誠實，但每個人會瞭解為何我如此，當事情最後變好時我們都會很快樂。

**三、在憤怒中沉默退縮的非理性信念？**

1. 不計代價避開衝突。
2. 不計代價保持和平。
3. 保持平靜與和平比對憤怒誠實還好。
4. 憤怒會使別人受傷，因此別讓任何人受傷，對我則無妨。
5. 沒有人真正想聽聽我對事情的感受。
6. 不讓別人知道我的感受，尤其是負面感受，它從未給我帶來好處。
7. 我不該表示憤怒。
8. 憤怒是壞的情緒。
9. 生氣是罪。
10. 即使不悅仍保持笑臉。
11. 絕不要讓人知道我受了傷。

12. 好的表現應持續。
13. 如果他們知道我的真感受會怎麼想？
14. 在我的負面感受中最好保護他們，所以沒有人會受傷。
15. 告訴別人我的憤怒是個浪費。
16. 我絕無法完全分享我的憤怒感受。
17. 憤怒經常讓我導致爭吵。
18. 我若表現憤怒會受到懲罰。
19. 說出憤怒是浪費時間與精力。
20. 我寧願孤立也不願爭執、口角或有不同意見。
21. 我曾因分享真正感受而受創很慘。
22. 我費很大力氣才放下它，別再提了。
23. 沒有人真的想知道我的感受。
24. 對惹我憤怒的情境反應沉默是個健康、成熟與社交禮儀。
25. 我寧願見那些惹我憤怒的人枯乾，當他們惡待、侵犯我時將不會從我得到任何反應。這對我是純正的報仇。
26. 我情願受刁難也不讓他們知道我被傷害。
27. 讓別人快樂是這世上最好的治療。
28. 還有那些事我還未經歷過，為何拿生活的消極面來困擾我？
29. 我寧願沉默與堅強，不願說出而軟弱。
30. 告訴別人我的軟弱是弱者的表現。
31. 誠實讓人受傷更重，最好圓謊。
32. 在關係中最好以白色謊言維持和諧與和平。
33. 我得保護別人不致知道我的憤怒面。
34. 作好表面，也讓它一直維持如此。
35. 如果我安靜夠久，他們會忽略我，我就可以活得快樂些。
36. 我怎麼想與覺得如何並不重要，因此我以安靜取代表達。
37. 情況不會因為我說了而變好，未來我仍得保持安靜。

#### 四、為何在憤怒中沉默退縮？

1. 作為孩子，我從未用「看而不聽」得到獎勵。
2. 在表達憤怒中從未得到好處。
3. 憤怒會使我失去自制，我會變得可憎與討厭。
4. 我無法覺察憤怒。
5. 我被忽視也避免有真感受。
6. 我早年從侵犯自己學到憤怒。
7. 憤怒淹沒了我。
8. 我無法贏。
9. 它讓我覺得這是對的。
10. 當我情緒化時覺得很挫折。
11. 我希望躲起來。
12. 我很受傷也很難過，唯一能作的就是哭泣。
13. 我拒絕讓別人看穿我。
14. 人們不希望我永遠快樂、自在。
15. 如果我採取不同行動，人們不知該如何面對我。
16. 保有自己的感受較安全。
17. 我不願面對別人的反應。
18. 當真話會讓某些人受傷時我就不說。
19. 我對別人因我憤怒的反應負有責任。
20. 我為憤怒的負面結果保護別人。
21. 我情願多練習自我控制。
22. 我要保持和平。
23. 我無法面對衝突。
24. 別人可能不同意我。
25. 沒人為我設想而只是有求於我。
26. 我無法誠實的信賴別人。



## 五、如何處理沉默退縮並改善生活？

1. 坦誠讓別人知道我的感受。
2. 讓別人為自己的行為負責。
3. 當每個未解決憤怒事件出現時，運用密集的「憤怒化解」練習。
4. 我得指出沉默退縮的憤怒。
5. 覺察它是我不良行為之根源。
6. 放下對他人的控制慾。
7. 冒險將自己的真感受誠實對人敞開。
8. 放下過度責任感。
9. 讓我周遭的人為自己的感受負責。
10. 覺察憤怒的結果經常是衝突與痛苦。
11. 接納別人對我感受的責任。
12. 學習讓別人知道我的感受。
13. 當我隱藏憤怒時，接受我是個「說謊者」。
14. 對自己承諾絕不再說謊。
15. 取回曾經給了別人的權力。
16. 毫無報復的恐懼表達個人憤怒。
17. 指出別人的所為對我造成脅迫。
18. 對自己的感受重拾權力與自制。
19. 覺察我的羞怯與隔離是不健康的。
20. 冒險加入成長團體。
21. 在生活中自由敞開我的憤怒。
22. 寫一篇我生命的憤怒傳。
23. 就每一個憤怒事件作「化解憤怒」練習，直到憤怒消失。
24. 當我發現自己落入沉默退縮時告訴自己「停」。
25. 誠實敞開面對憤怒。

26. 讓周遭支持者有權提醒我。

27. 當我憤怒、受創或沮喪時，別讓支持團體離開我。

## 六、憤怒時怎能停止沉默退縮？

第一步：學習掌控不良的憤怒方式，檢測單元二影響我生活的 20 題所描述的行為模式。就以下各題指出：

1. 2. 3. 4. 5.  
有鮮有經每  
問少問常天  
題問題成的  
題 為問  
題 問題  
題

1. 除罪
2. 躲入酗酒或其他藥癮中
3. 暴食
4. 白日夢
5. 討好人的行為
6. 娛人行為
7. 惹事行為
8. 衝動性行為
9. 工作狂
10. 社交孤立
11. 沮喪
12. 頑固
13. 戴面具
14. 不計代價求和平
15. 羞怯
16. 與壓力有關的生理疾病
17. 否認

18. 輕視

19. 拖延

20. 掌控

將以上圈選的數目加起來，達 45 或以上，即當我憤怒時已有沉默退縮的現象。

完成以下的問題：

1. 那一種行為達 3 或 4.5 分？
2. 是什麼事件造成憤怒及此一行為表現？
3. 這些不良行為模式造成什麼傷害？
4. 我怎能更快樂、健康及清醒？
5. 造成我沉默退縮未解決的憤怒是什麼？（儘可能列出）
6. 在這憤怒事件上我的化解憤怒方法有多成功？
7. 我怎能在化解憤怒單元中成功？
8. 那些非理性想法是沉默退縮之根源？
9. 過去（老腳本）我學了什麼造成憤怒模式？

形成我沉默退縮的其他原因是：

**第二步：**現在面對憤怒中退縮的恐懼。圈選影響我的恐懼憤怒與退縮。在影響我的恐懼項目中圈選適當的：

1. 2. 3. 4.  
從有經不  
未時常斷  
影影影影  
響響響響

1. 害怕被拒絕

2. 害怕不被肯定

3. 害怕衝突

4. 害怕不被喜歡

5. 害怕被人侵犯

6. 對未知的恐懼

7. 害怕公開說出我的感受

8. 害怕在公開場合說話

9. 害怕被誤解

10. 害怕不因我是我而被接納

11. 害怕被忽視

12. 害怕被視為可笑的

13. 害怕被定罪

14. 害怕失去掌控

15. 害怕因我所作的被視為壞人

16. 害怕失控、無法止住

17. 害怕無聊

18. 害怕受到懲罰

19. 害怕被視為不成熟

20. 害怕被視為愚蠢

就每個我打 3 或 4 分的害怕事項回答以下問題：

1. 這害怕如何控制我的憤怒反應？
2. 這恐懼讓我學到什麼？
3. 這恐懼如何影響我的生活？
4. 該作何努力減少這恐懼對我生活的影響？
5. 這恐懼背後有什麼非理性信念？
6. 忽視這恐懼對我生活的影響以及公開坦誠表達憤怒的最糟糕結果會如何？

7. 我能發展什麼新行為克服這恐懼？

8. 有何新腳本可除去這恐懼？

9. 克服這恐懼後生活會有何改變？

10. 不再有此恐懼後我的行為會如何？

在回答有 3 或 4 分恐懼的主題之後，進入第三步。

**第三步：**為要克服我的沉默退縮，現在就每個憤怒和/或害怕的主題嘗試單元六的建議。

持續進行單元六所列並記錄行動：



1. 那種行動對我最好？

2. 我得到什麼好處？

**第四步：**在運用各種行動建議之後若仍有沉默退縮，回到第一步重新開始。

## 第十章

# 減低報復

### 一、報復如何呈現？

1. 很難寬恕與忘懷過去的傷害/侮辱。
2. 找那些刁難我的人算帳。
3. 向那些惹我憤怒者以牙還牙。
4. 對來自自己或別人真實或想像的傷害/侮辱予以反擊。
5. 為我所受的苦採取報復。
6. 無法仁慈也不敏感。
7. 向那些惡待我的人採取冷漠、疏離、不友善態度。
8. 採取悲慘心態，確信對方覺得傷害、痛苦，像我一樣不幸。
9. 懷恨那些虧負我的人。
10. 適度刺激或擾亂我的「敵人」。
11. 自以為是受害者，那些刁難我的人為敵對者或敵人。
12. 懷有偏見，反對敵人。
13. 讓敵人永無機會贖回。
14. 視生命為「贏或輸」，讓敵人輸，也確定他輸了。
15. 喜歡看到他人像我一樣受苦。
16. 殘忍，施壓讓敵人痛苦。

17. 認為敵人受苦是應該的。
18. 詛咒或惡言對付敵人。
19. 缺乏寬容、憐憫或寬恕。
20. 就敵人對我所作感到憤怒，也尋求公平對待。
21. 聽到敵人受苦或災難而高興。
22. 花很多時間、心機要討回公道。
23. 也許永遠無法報仇。
24. 抓住老腳本或落入負面結論；認為別人要傷害我，我也以他們對付我的方式回應。
25. 可能將憤怒遷怒在無辜者身上。
26. 傷害了無辜者，毀滅了任何建立關係的機會。
27. 焦點於我的痛苦，將之建構於內心。

## 二、尋求／或報復時覺得如何？

### A. 尋求報復，我可能覺得：

苦澀	懷恨	仇視	冷漠的
憤怒	無情	殘忍的	背叛的
好戰	批判的	毫不考慮的	惹怒
偏狹的	生氣	邪惡的	狂怒的
辯護	惡意的	攻擊性	吝嗇的
硬心	謀害的		

### B. 造成報復可能覺得：

負面的	正面的
罪惡感	誠實、無缺點的
失望	滿足
遺憾／後悔	滿意
悔恨	自我滿足

無所不為	信實的
不滿的	和平的
無成果的	心甘情願
挫折的	興奮
不滿足的	釋放
緊張的	感動

## 三、尋找報復的陷阱是什麼？

1. 變得苦澀，無人願意親近。
2. 忘掉原本的抱怨卻增強為多年的恨，塑造成怪物。
3. 充滿未解決的憤怒，從未覺得滿足或完全釋放。
4. 結果傷害自己比別人更甚。
5. 對我的負面敵意行為感到困惑。
6. 人們見到我覺得渾身不自在。
7. 結果不如預期，造成過度受傷。
8. 迷失了方向。
9. 自以為發展公義感。
10. 不論我多努力嘗試，永遠是個輸家，敵人像是吃定我。
11. 不能為「不計代價要贏」而受困。
12. 可能失去所有的目標與重點。
13. 花更多精力在報復而非過生活上。
14. 將憤怒一般化，而將敵人刻板化。
15. 無辜者可能因我的策略而受苦與困惑。
16. 我可能變得冷漠、疏離、毫無感覺。
17. 因尋索報復而無法有個人成長。



#### 四、為何尋索報復？

1. 看見過去父母有這種行為角色模式運作。
2. 未解決的憤怒。
3. 無法面對現實生活。
4. 不良溝通技巧。
5. 覺得不被重視或注意。
6. 無法承認自己生活中所犯的錯。
7. 在面對別人侮辱行為時缺乏良性選擇的機會。
8. 在關係中競爭。
9. 在關係中想贏的訴求。
10. 無能力接受自我，有時也會失敗。
11. 無法接受關係的和諧、需要妥協。
12. 在別人眼中自認愚蠢的挫折感。
13. 無能力與別人溝通。
14. 認為這是解決衝突的唯一方法。
15. 在關係中需要掌控。
16. 生涯中曾經被忽略、不重視、被誤解、不被欣賞或認同。
17. 當人們預言不論我怎麼做都不夠好時，我要向他們証實他們是錯的。
18. 我認為若不為自己爭取，別人是不會理你的。
19. 我要求在每件事上都得第一或拔頭籌，所以無人能取走。
20. 在任何與他人的爭執或口角上最終得由我獲勝。
21. 我不願把與老敵人的戰斧埋葬。
22. 無論如何我倔強的決定就是要贏。
23. 我們的社會認為當罪犯認罪後，就該得到應有的報應。
24. 我覺得那些承認犯罪者不願接受該有的懲罰。
25. 我覺得只要社會認為是對的，我敵人的死罪也是應該的。

26. 我對得到生活中報應、辯護、賠償與復原感到困惑。

#### 五、報復的非理性信念？

1. 再也沒有人能利用我。
2. 我寧願對抗也不會認錯。
3. 他們傷了我太重，我無法寬恕與忘懷。
4. 我不是要厭惡，只是討回公道。
5. 在這世上有兩種人，一是輸家另一則是擺平。
6. 他們都是一丘之貉，你還期待什麼？
7. 在被攻擊前先發制人。
8. 沒有人在乎我，我得保護自己，所以別人無法利用我。
9. 他們都想吃定我。
10. 沒有讓我覺得安全、自在與滿意的地方。
11. 殺人或者被殺。
12. 這世界活著很難、殘酷，每個人都只為自己。
13. 唯一達成目標的方法是確定敵人為其過犯受苦。
14. 他們欠我，我該取回。
15. 他們擁有應得的一切，愈糟愈好。
16. 在我完成這事之前，他們希望從未幫過忙。
17. 讓我看見他們受苦是件幸事。
18. 別說到我，否則你會遺憾的。
19. 我有權向讓我情感受傷的人尋求賠償。
20. 在我完成之前要教他們一、兩道功課。
21. 他們得為造成我的傷痛付出代價。
22. 在我原諒他們之前期待他們完全也無條件的補償。
23. 我可能原諒但不可能忘懷。
24. 我絕不再向他們表示好感。
25. 主說「伸冤在我」，在這狗咬狗的現實世界是行不通的。

26. 我唯一的滿足就是將他們踐踏在腳下。
27. 除非你能抓住別人把柄，避免憤怒反擊只是浪費時間。
28. 他們過去整我，我得加倍讓他們難堪。
29. 對好人、值得接納的人那是不可能發生的。
30. 我必須表現完美，這顯示他們拒絕我是錯的。
31. 我必須是最好，所以他們終將知道我的價值，也為瞧不起我而後悔。
32. 我既不說出憤怒也不表現受創多深，他們也絕不會知道該如何補償。

## 六、怎能擺脫報復？

1. 指出現有報復的負面行為。
2. 指出那些讓我有痛苦感受的人。
3. 指出惹我報復的事件。
4. 就我所指出造成報復的人與事件、以及未解決的憤怒，採用「憤怒化解」技巧處理。
5. 先耗掉我的憤怒能量，再作寬恕與忘懷。
6. 將過去的受創、傷害及痛苦放在背後，重新設定我的目標與順序，集中於個人成長上。
7. 擺脫剩餘的非理性信念，改以自我強化、自我增進的思考。
8. 在一段期間內增強坦誠並面對我的憤怒，發展處理創傷與痛苦的方法。
9. 在關係中達成雙贏的哲學。

## 七、減低生活中報復的步驟

第一步：指出目前行為呈現的報復。就單元一及單元三所作

測試需熟讀以下報復導向的行為，並指出那些影響了我的生活？

- \_\_1. 生活中我很少與人快樂共處。
- \_\_2. 我的生活很少滿足。
- \_\_3. 我很少為物質成就感到滿足。
- \_\_4. 我殷勤也加倍工作。
- \_\_5. 我工作多而享受少。
- \_\_6. 我找不到可以享受的工作。
- \_\_7. 我不斷工作卻無長遠計劃。
- \_\_8. 我與配偶的關係為無法解決的憤怒所淹蓋。
- \_\_9. 我發現常常與配偶為過去的憤怒主題起衝突。
- \_\_10. 不論配偶試著多努力改變也不會讓我滿意，我也讓他／她知道這事實。
- \_\_11. 我對配偶所作的小瑕疵反應過度，因為它挑起舊創。
- \_\_12. 我因擔心被拒、不被接納、受創或痛苦而避免親密關係。
- \_\_13. 在浪漫關係中羞愧、退縮，使我無法信賴異性。
- \_\_14. 有一大堆藉口使我無法在關係中作承諾。
- \_\_15. 在新團體成員中保護、防衛自我。
- \_\_16. 由於我的放肆，人們第一次見到我就退縮了。
- \_\_17. 我很少為了歡樂而放輕鬆。
- \_\_18. 我為與他人「保持對等」看法而感到困擾。
- \_\_19. 我為偏執想法所困，別人就是不買帳。
- \_\_20. 我很難寬恕別人及忘懷他們對我所作的。
- \_\_21. 我没有必要對那些傷害、攻擊或對我不公平的人作改變。
- \_\_22. 我無法接受別人的冒失。
- \_\_23. 我寧願用戰鬥而非和平回報那些傷我的人。
- \_\_24. 要接受父母或家人已盡其所能待我很難。
- \_\_25. 要放下那些造成我生命中心理創傷者的憤怒很困難。



- \_\_26. 那些「完全寬恕」的人好的太假了。
- \_\_27. 成功生活的主要動機就在「討回公道」，我擔心放下合理化的行為。
- \_\_28. 對於所受的偏見與頑固，要寬恕與忘懷而不怨恨很難。
- \_\_29. 如果對社會夠好，為何對我並非如此？
- \_\_30. 讓每個人都覺得雙贏很難。

第二步：找出報復行為之後指出報復誰？回答以下的問題：

1. 我該向誰討回公道？就列出的每一位回答以下的問題：
2. 他對我作了什麼？
3. 是什麼事件？
4. 我要他如何補償？
5. 他已付出多少？
6. 我對他所作的覺得如何？
7. 過去惹我憤怒的事件如今覺得如何？
8. 是什麼讓我無法寬恕他及忘懷此事？
9. 我對他還有多大憤怒？對這事件呢？
10. 是什麼讓我無法放下對人及事的憤怒？
11. 我的報復顯示什麼？
12. 我的報復如何影響目前的生活？
13. 如果我不再有這報復，生活會有什麼改變？
14. 將對人的憤怒潛藏與覺察憤怒對我的傷害二者相較如何？

第三步：包括化解憤怒：寬恕與忘懷。對所列舉的每個人一一作憤怒化解處理，然後針對每個人作寬恕與忘懷。以下的信提供作為綱要。不必寄出這封信，除非它成為我與這人在受創關係上醫治的工具。

### 寬恕與忘懷的信

親愛的\_\_\_\_\_

1. 我採取憤怒化解技巧處理以下的寬恕與忘懷：
2. 我承諾持續放下過去受創、痛苦的憤怒，當我覺得受創時將立刻說出，我的坦誠、直率行為讓我改變生活並改善關係。
3. 我接受你因為衝動性行為以及在原生家庭所學的腳本行為。
4. 我相信你今天已經成為與過去傷害我時不同的人了，也改變了以下的方式：\_\_\_\_\_
5. 我承認即使如今仍有受苦，你也為以下事件而受苦：\_\_\_\_\_
6. 我已準備好寬恕你並忘懷這些傷痛。我要強調我們關係的積極面並改善負面。

第四步：包括行為的改變，不再落入報復情緒，需要採用以下雙贏策略並解決每次衝突或差異：

### 衝突化解的雙贏模式

1. 找出這是我與誰之間的問題：
  - \_\_ 指出包括的人與事
  - \_\_ 事件內容
  - \_\_ 那些感受？憤怒程度？
  - \_\_ 衝突不解決的冒險是
2. 創造互相關懷的氣氛
  - \_\_ 絕不因憤怒而反擊
  - \_\_ 決不哭泣
  - \_\_ 絕不吶喊
  - \_\_ 絕不指名道姓、指桑罵槐
  - \_\_ 等候直到雙方都冷靜
  - \_\_ 採用瞭解的聲調與接觸
  - \_\_ 仁慈、關愛與坦誠
  - \_\_ 敞開並樂於溝通

\_\_傾聽感受

\_\_對感受及需求誠實

### 3. 創造化解問題的氣氛

\_\_坦誠指出問題所在，進入完整內容作全盤瞭解

\_\_列出事件所包括的一切

\_\_不干擾的聆聽對方陳述

\_\_鼓勵對方表達感受與需求

\_\_腦力激蕩找出所有可能的解決之道

\_\_以實際可行的方法依序列出

### 4. 創造「妥協與成長」的氣氛

\_\_願意就整個事件作處理

\_\_創意的尋求解決之道

\_\_不要有我贏你輸的立場

\_\_不要有兩敗俱傷的立場

\_\_抓住雙贏的立場

### 5. 找出永遠結束戰爭之道

\_\_當雙方有妥協辦法時寫下作為正式聲明

\_\_共同簽約並放在固定地方

\_\_事件又出現時提供作為參考

\_\_一段時間後若無法讓雙方滿意，可以再作修正。

\_\_如果對方不願妥協，離開此一情境，讓自己完全退出。

\_\_不再回到關係，除非對方不再競爭或改變為雙贏的關係。

\_\_如果對方拒絕妥協，放棄任何尋求報復的想法。以健康憤怒運作單元放下憤怒。

\_\_以互相尊重與關懷進入新關係。

**第五步：**如果又落入報復，需要回到第一步重新開始。

## 第十一章

# 降低激怒

### 一、激怒呈現什麼？

1. 不經思考就行動。
2. 情感及生理有時失控。
3. 喜歡傷人或破壞。
4. 恨惡與厭惡的沸騰。
5. 叛逆的想法與行動。
6. 為無法處理而很憤怒。
7. 覺得為憤怒所控制而非其他。
8. 覺得喉嚨緊縮，面孔通紅、發熱，頸子、肩膀緊繃、拳頭自然緊握。
9. 開始哭泣、吶喊、痛罵。
10. 對自己或他人的怨恨有謀害想法。
11. 有衝動性行為企圖，對自己及他人都有危險。
12. 在怨恨中想逃離而有挫折感。
13. 認為持續是徒勞的，我要放棄。
14. 變得很不理性。
15. 動作不友善、事後覺得罪惡感與挫折。
16. 顯出人格的黑暗面。



17. 因未解決的憤怒被激怒。
18. 因憤怒而說不出話或開始口吃。
19. 變成無法控制憤怒的恐怖景象。
20. 暫時性瘋狂。

## 二、激怒的結果是什麼？

1. 造成無法收拾的結果。
2. 人們避開我，離我遠遠的。
3. 覺得很重的罪惡感，需要大費週章去除它。
4. 人們因被拒與／或被束縛而很不悅。
5. 從造成我失落的情境中逃開。
6. 失去對他人的尊重。
7. 避開因怨恨成為受害者而有強大的羞愧與挫折。
8. 最好把所有的憤怒都填塞住。
9. 人們環繞我身旁，小心翼翼的避免說或做任何再激怒我。
10. 我被認為是「瘋狂」。
11. 對我造成混淆，認為激怒是表達憤怒的唯一方法。
12. 承認我能脅迫人們照我的方式，並掌控情境。
13. 人們順從我的「權力遊戲」或一面接受我的指責或拒絕讓步。
14. 回頭看自己置身事外的經驗，從外面看自己的感受。

## 三、激怒的根源是什麼？

1. 在我經驗它時，從未學習適度自由表達憤怒。
2. 從父母學習的角色模式。
3. 原生家庭所呈現的方式。
4. 來自原生家庭或現在生活中重要人士的生理、心理、語言

或性暴力。

5. 企圖得到別人的注意。
6. 企圖掌控情境或要求照我方式。
7. 累積的憤怒，直到無法容忍而爆發。
8. 憤怒時需要被認為「看來不錯」。
9. 無法系統化運作被抑制的憤怒。
10. 爆發的脾氣。
11. 否認有未解決的憤怒。
12. 不安全感與缺乏自信。
13. 對別人的行動與見解過度敏感。
14. 怨恨那些待我不公平的人。
15. 不論任何人在相同情境、刻板印象、難題化解上都有同樣反應。

## 四、如何稱呼激怒？

噓聲	發脾氣	難纏的
激怒行動	爆烈的	難駕馭的
無法掌控憤怒	失控	惡化
瘋狂	發狂	煽動
火箭筒	刺傷	兇惡的
怪人	引爆	發怒
無法無天	侵犯	謀害人的
怪異的	欺凌人	自大的
攻擊的	陰森的	狂怒的
討厭的		

## 五、爲何訴諸激怒？

1. 權益受忽視或未受到回應。
2. 情況對我不公平。
3. 覺得被忽略，人們應該傾聽我。
4. 失控、憤怒與苦毒爆發。
5. 過去對我所說或所作的讓我有憤怒感受。
6. 容忍傷痛太久了。
7. 保持沉默太久而爆發。
8. 沉默忍受痛苦，希望不抱怨而事情終會改變。
9. 事情毫無改變，我放棄沉默而讓感受爆發出來。
10. 被關心的人不公平對待很久了。
11. 試圖為別人說話，卻在過程中失控。

## 六、那些非理性信念造成激怒？

1. 唯有當我爆發憤怒時人們才會聽我說話。
2. 無論如何就是保持沉默。
3. 最好是沉默受苦。
4. 不抱怨是一種特質。
5. 我行我素。
6. 不是你做什麼而是你怎麼贏才算數。
7. 教人或被教。
8. 最好的防衛是攻擊。
9. 憤怒若不宣洩，我會得到胃潰瘍。
10. 每個人都想吃定我。
11. 沒有人在乎我的感受。
12. 無人瞭解我或我的問題。

13. 他們都忽視我。
14. 沒有人能再撿我便宜。
15. 不再讓人傷害到我，也沒有值得我關心的人。
16. 生活是令人失望的，你得時刻警覺、防衛它。
17. 沒有人聆聽我，除非我喊叫。
18. 嘎嘎響的車輪有油吃。
19. 沉默受苦是得不到任何代價的。

## 七、如何防止激怒？

1. 當權利被忽視時直率的讓人們知道。
2. 坦白呈現激怒，不保持沈默而儲存。
3. 對我無從掌控而惹我激怒的人、事、物，運用「化解激怒」技巧加以處理。
4. 每次呈現一些激怒。
5. 激怒時容許身邊的人走開。
6. 覺得激怒時進入臥室或車裡。
7. 每天多一些劇烈身體運動。
8. 減少激怒的發作與挫折對我的影響。
9. 把激怒寫下來比發作更好。
10. 減慢並控制衝動。
11. 承認非理性信念是激怒的根源。
12. 以適當理性信念取代非理性想法。
13. 誠實分析我的激怒。
14. 承認這種被忽視卻形成攻擊威迫到別人，成為權力遊戲以掌控他人。
15. 指出激怒的引爆點。
16. 有系統運用憤怒化解技巧卸下激怒。



## 八、減少激怒的步驟

第一步：指出進入激怒所冒險的層次，先做以下測試：

1.2.3.4.5.  
絕有時經全  
非時常常都  
真真真真真  
實實實實實

1. 憤怒時我不假思索就反擊。
2. 挫折與憤怒時失去控制。
3. 生氣時摔東西、擊牆或攻擊人。
4. 曾經受到父母或重要關係人肢體、語言、情緒或性暴力。
5. 我是個叛逆型人物。
6. 爆發是表達憤怒的唯一方式。
7. 憤怒控制我而非由我掌控。
8. 很憤怒時身體自然會起反應。
9. 失控時想傷人、破壞事物、傷害自己。
10. 除非我憤怒、發瘋或出拳，否則人們不會聆聽我。
11. 憤怒時想逃開或放棄。
12. 憤怒時很難平靜下來。
13. 激怒之後覺得罪惡感與後悔。
14. 激怒時人們看見我個性的黑暗面。
15. 我有許多傷痛點，一觸即發。
16. 憤怒時語言表達不清楚也不明確。
17. 被激怒時我像個瘋子。
18. 在惹我憤怒的事上仍悶燒，從未得到釋放。
19. 生活是不公平的，尤其對我而言。

20. 我以憤怒驚嚇別人。
21. 我在憤怒之上加了蓋，一旦浮上檯面就無法掌控。
22. 我未努力系統化積極處理憤怒。
23. 我不知道憤怒有多深。
24. 我身上總有一根刺。
25. 我因懷恨而與人敵對。
26. 呈現憤怒的唯一方法就是爆發。
27. 我的權利持續受忽略。
28. 我為生活的不公平而悲傷。
29. 我不相信人們會傾聽我。
30. 生活中我像個輸家。
31. 我的憤怒一直箭在弦上，一觸即發。
32. 我為過去生活常被提起的傷痛強烈受創。
33. 我有未解決的憤怒。
34. 見到別人被不公平對待時令我難過。
35. 我為呈現憤怒覺得挫折。

我的分數：

將以上得分加起來，比較我冒險的層次。

分數	說明
35~70	穩定冒險；我得預防激怒的發生。
71~105	少量冒險；當它噴出時，我得發展抑制之道。
106~140	顯著冒險；我得發展克服激怒的負面影響並學習降低憤怒。
141以上	嚴重冒險；我已失控，不只需要發展方法減少憤怒的傷害，也需要獲得生活中友人的支持、協助，助我處理無法控制的憤怒。

第二步：決定憤怒冒險層次後，澄清激怒行為的感受。回答

以下的問題：

1. 我的激怒冒險層次在那裡？我處置方式說明了什麼？
2. 那些因素增強我的激怒層次？
3. 當我激怒時週遭的人如何反應？
4. 它的負面結果是什麼？
5. 如何解釋我的激怒？為何我討厭它？
6. 在這情境時我經歷到什麼？
7. 別人如何稱呼我的激怒？我覺得如何？
8. 它的出現讓我經驗到罪惡感嗎？我怎麼處理這感受？否認

或設法減低其影響？

9. 面對激怒時我的沉默退縮如何進入憤怒中？
10. 憤怒障礙如何溶入這劇本？
11. 個人的行為腳本與這激怒有何關係？
12. 這些激怒因素來自原生家庭的養育嗎？列出它們：
13. 憤怒與我的原生家庭有何關係？家庭成員中誰有類似激怒？
14. 在他們激怒我時，我如何反應？

第三步：現在找出事件引爆點，從以下複習找出並圈選：

### 引爆點測試

1. 2. 3. 4. 5.  
冷 微溫 中沸  
溫 到 到 點  
微 高  
熱 熱

1. 對我或對他人不公義
2. 見解被忽視
3. 被輕視
4. 被嘲笑或戲弄
5. 被誤解

6. 被排除、未獲選
7. 感覺對自己或別人不公平
8. 覺得受侵犯、肢體、語言、情感或性方面真實或暗示的
9. 對我或我的想法有偏見
10. 人們不順從我的指示
11. 人們不履行我的要求
12. 競爭中未贏
13. 被拒絕
14. 不受肯定
15. 不受尊重
16. 我的意見毫無價值
17. 被視為愚蠢、無能、無知
18. 被騙
19. 被謊言所騙
20. 被冤枉
21. 努力未受到欣賞
22. 像個失敗者或輸家
23. 人們不把資訊告訴我
24. 不被告知真相
25. 別人落入對我的負面假設時
26. 不給我機會
27. 辛勞、努力未得到回報就放棄
28. 發覺人們並不比我聰明、有能力、創意，卻比我成功
29. 從未給我機會展現成就
30. 被標籤化
31. 提及我的錯
32. 從他人看到我的錯，尤其是子女



33. 無法作我想作的
34. 人們把難作的事交給我
35. 受到脅迫
36. 覺得胖、笨、醜
37. 無法與人接觸
38. 即使持續嘗試也是徒勞
39. 試圖克服障礙卻毫無用處
40. 見人們遠離我

從 41 – 50，自行列出屬於你的引爆點並圈選：

- 41.
- 42.
- 43.
- 44.
- 45.
- 46.
- 47.
- 48.
- 49.
- 50.

第四步：指出所圈選的項目，完成以下活動：

A. 我必須：

1. 澄清得以脫出激怒的能力。
2. 澄清引爆點如何影響其他引爆點，使我得以脫困。
3. 澄清形成引爆點的因素。
4. 指出主題背後未解決的憤怒。
5. 指出原生家庭或過去生活中形成引爆的人。

B. 每天運用憤怒化解技巧處理引爆點。

C. 將引爆點提醒生活中我的支持者，容許當它出現時介入。

D. 運用自愛、自尊、自信及內在安全除去重大引爆點。

E. 個別列出引爆點事件，寫出不再沸點的積極想法。

F. 就每個引爆點作描述，帶到支持團體並看它一個個丟入爐火摧毀。

第五步：發現還有激怒時回到第一步重新開始。

## 第十二章

# 停止自毀憤怒反應

### 一、自毀性憤怒反應是什麼？

自毀性憤怒反應經常基於我的憤怒層次，先檢測以下的反應：

1. 2. 3. 4. 5.  
絕鮮有常不  
不少時常斷

- 1. 過度酗酒
- 2. 過度用藥／藥癮
- 3. 過度依賴醫師處方
- 4. 購物狂
- 5. 老闆瑣碎的要求
- 6. 殺人報復的非法行為
- 7. 衝動性嗜賭
- 8. 衝動性暴食
- 9. 使用瀉藥
- 10. 厭食症
- 11. 衝動性運動
- 12. 衝動性購物
- 13. 濫用信用卡



14. 過度物慾
15. 在公開場合自殘
16. 刻意失敗
17. 不願按部就班工作
18. 忽視權威者的指引
19. 對抗權威者的指引
20. 工作上不順從
21. 上班、上課遲到
22. 習慣性曠職
23. 逃學或從工作中開溜
24. 忽視個人養生
25. 用穿著隱藏美麗與性感
26. 當人們對我表示興趣時落入動機論
27. 即使不那樣仍自覺像個輸家
28. 忽視生活中「是」的訊息
29. 工作狂
30. 強迫性需要認同與肯定
31. 期待完美
32. 衝動性愛面子
33. 害怕冒險
34. 不願採取立場
35. 保持沉默、不讓別人知道我的感受
36. 衝動性性外遇
37. 過度手淫
38. 參與性亂交活動
39. 加入自義團體
40. 持續焦點於個人窩囊生活
41. 無能力從任何事物中發現「蹦跳的小馬」，  
如長期悲觀

42. 與人們爭執或口角
43. 抱怨
44. 怨恨、激怒
45. 身上有根刺
46. 對別人的看法過度敏感
47. 過度潔癖
48. 長期挑剔
49. 誇大工作導向行為
50. 不給人機會支持我
51. 獨行俠
52. 小心翼翼與人相處
53. 避免任何被拒的機會
54. 在別人拒絕我之前先拒絕他們
55. 過度期待激怒
56. 生活方式為「危機所管轄」
57. 讓生活在危機情境中
58. 解決大難題時急速需要腎上腺素
59. 缺乏時間管理技巧
60. 因循苟且
61. 缺乏預防導向
62. 否認遇到難題
63. 不願改變現狀
64. 缺乏誠實面對「我是誰，我覺得如何」？
65. 情願以謊言而非殷勤、誠實
66. 不信賴任何人
67. 拒絕新觀念
68. 頑固堅持「它本來就該這樣」
69. 白日夢或落入幻想
70. 從必須處理的主題移開

71. 戴上面具隱藏自我感受
72. 忽略「什麼對我是好的」及「我所需要的」
73. 無法適應生活、工作、家庭或個人生活
74. 給別人權利脅迫我
75. 不願直率維護自己權益
76. 看電視過度
77. 過度睡眠或午覺
78. 過度投入耗時的活動，助我避開現實生活
79. 生活不負責任
80. 節食（快速增減體重）
81. 抽煙
82. 飲食失衡
83. 不在乎自己的健康
84. 不繫安全帶
85. 不小心駕車
86. 超速駕車
87. 作危險性冒險
88. 有自殺念頭
89. 自殺衝動行為
90. 忽視警示或疾病徵兆、不作適當醫療照顧
91. 給自己增加創傷與痛苦
92. 鼓勵或容許別人對我肢體、情緒、語言或性暴力
93. 面對攻擊時不自我防衛
94. 隱藏技巧或能力而不必走在前面
95. 忽視關係中的個人感受
96. 為別人的緣故犧牲自己
97. 容許別人吃定我
98. 讓別人優先、我居後

99. 容許自己成為受害者
100. 不參與自我成長與自尊強化復原與醫治課程努力

## 二、什麼造成自我毀滅行為？

它包括兩個領域，即保有憤怒及不當的表達它：

### A. 當我保有憤怒而不健康的表達時形成自毀行為，因為我：

1. 經歷消沉
2. 悲觀
3. 覺得被拒
4. 怒火中燒
5. 芒刺在背
6. 懷有恨意
7. 戴上面具隱藏感受
8. 覺得苦澀與失望
9. 無力得到所要的
10. 打算放棄

### B. 以激怒呈現生氣或其他衝動性方式造成自毀行為，因為我覺得：

1. 為激怒而有罪惡感
2. 為傷害別人感到後悔
3. 為行為感到挫折
4. 對自我失望
5. 像失敗者或輸家
6. 被忽視也不被需要
7. 為行為後悔但不被寬恕



8. 擔心憤怒再次爆發
9. 應該得到某些懲罰
10. 生活沒有價值

### 三、憤怒自毀反應的典型特質

1. 大部份在潛意識層次，未覺察行為的自毀本質。
2. 讓個人成長挫敗
3. 破壞我成長的方法
4. 經常無法清楚與憤怒主題接觸
5. 常否認對憤怒的反應
6. 寧願說謊也不願誠實行為
7. 經常成為妨礙成熟、改變與成長的根源
8. 抓住而不易放下
9. 根基於非理性信念系統
10. 經常與所擁有的價值背道而馳
11. 是很難解釋的道理
12. 是長期形成並阻礙改變的習慣
13. 在父母及原生家庭成員見到的行為
14. 行為最終導致尋求專業協助
15. 減低我的自尊

### 四、那些非理性信念導致自毀性憤怒反應？

1. 我是輸家、失敗者。
2. 無論我作什麼，事情都不會改變。
3. 這對我處理憤怒的方式毫無助益。
4. 少許的自義即醫生處方。
5. 小小的自我寬容是健康的，無論如何就這一次。

6. 生命都已損毀，還在乎這創傷嗎？
7. 沒有人因為我是我而喜歡我、要我或愛我。
8. 每個人都想吃定我，我得接受這個事實。
9. 不論我怎麼作都不夠好。
10. 我無法處理這問題，我羞於面對它。
11. 最好安置我憤怒的是美容與清洗。
12. 別再提過去傷我太深的困擾。
13. 我已離開、不處理它很久了，讓它留在那兒吧！
14. 我寧願留在自我也不願二度傷害。
15. 我得全靠自己才行。
16. 除非作到完美否則我不作。
17. 不需要別人助我解決困擾。
18. 別太認真分析我的行為，為何替我製造新問題？
19. 別人稱它為自毀性行為，我則視它為好玩。
20. 生活中每個人都需要一點樂子，我只不過是凡人。
21. 要活的豐富與充實，人生苦短不足以享受。
22. 要過得快活就要逍遙自在。
23. 不管我多努力仍無法停止那些行為。
24. 這行為讓我與眾不同，為什麼要改變？
25. 我的行為不是「慢性自殺」，而是「生活方式的變奏」。
26. 你還期待能爆出什麼水花？
27. 這行為不痛、不癢、也不花一毛錢。
28. 我的行為不像會傷人。

### 五、自毀性憤怒反應的負面後果

1. 改變與成長受到阻礙。
2. 經驗更多的傷痛。
3. 發現成長縮減或失去。

4. 生活倒退而非進步。
5. 沒有責任、輕率與不在乎。
6. 為信念與行為不一致感到困惑。
7. 仍然滯留在心理與生理疾病中。
8. 傾向冒較大驚慌、攻擊或其他壓力增多疾病的險。
9. 發現生活失去方向，一切都亂了序。
10. 把權力讓給人、時、地操控。
11. 傾向沉溺性或妄想性行為。
12. 回復老腳本，回到原生家庭的處理憤怒方式。
13. 發現憤怒並未消失。

## 六、如何擺脫對憤怒的自毀式反應？

A. 指出每個特殊自毀性行為、態度或感受：

B. 試著指出每個自毀性憤怒反應的根源：

C. 定義每個憤怒：

1. 誰參與其中？
2. 什麼事件？
3. 為何它讓我生氣？
4. 它如何影響我的過去與現在？
5. 為何這憤怒大力駕馭我？
6. 包括那些憤怒、怨恨、激怒？
7. 當初我如何處理憤怒？
8. 為何未完全處理它？
9. 那些非理性信念使我採取這方式？
10. 那些健康反應可以取代？

D. 就每一憤怒採憤怒化解技巧處理，直到放下憤怒、寬恕這人，並忘懷此事。

E. 開始區分每個自毀性行為，藉：

1. 要求配偶或重要人士助我停止這種行為。
2. 要求支持網絡成員關心與支持。
3. 加入探索自尊十二步課程。

F. 發展新的行為傾向取代自毀性反應。包括：

1. 發現憤怒時儘早使用坦誠"我覺得"的聲明。
2. 運用健康導向的活動面對焦慮、緊張及壓力紓解，例如運動或肌肉鬆馳活動。
3. 落入自毀性行為時，運用內在透視系統作為警示。
4. 運用強化自尊行為，如自我肯定、積極想像力及自我催眠。

## 七、克服對憤怒的自毀性反應

**第一步：**我需要針對憤怒的反應指出每一個自毀性行為。我將就單元一列出的 100 項檢視它們對我生活的影響。

**第二步：**就每一個圓了或以上的行為，我將運用單元六的大綱。

**第三步：**就單元六，在每個自毀性行為完成後作自我檢視，看看是否達成我目標。

**第四步：**完成自我檢視後，若發現仍有自毀性方式，需要回到第一步重新開始。



# 第十三章

## 處理煩躁

### 一、憤怒與煩躁有何不同？有何相似

#### 憤怒

1. 侵犯我的主權。
2. 通常最親近人所為，例如家庭成員、同事、友人或鄰居。
3. 有其老腳本根源，過去受創或被拒的感受。
4. 要求坦誠，重複被要求自我坦誠。
5. 刻意要忽略卻揮之不去，得花很大力氣與努力解決。
6. 經常造成面對長期煩躁的挫折。
7. 喚起情緒反應，此一侵犯不該被忽視。

#### 煩躁

- 侵犯我的權利，但些微程度的影響。
- 經常是不太重要的人士所作，如營業員、計程車司機、服務生、客戶。
- 自然、瞬間的刺激。
- 最好是坦誠行動。
- 不舒服，但稍費點力與工夫可以解決。
- 經常成為嗜好，其發生卻刺激神經。
- 是情緒的結果，例如：今天可能不覺怎樣，明天累、餓或沮喪可能就不舒服。

## 二、煩躁的例子與強烈層次

詳讀以下煩躁項目，並就其在生活中的影響作適當圈選：

1.2.3.4.5.  
不少中高極  
煩許度度度  
躁煩煩煩煩  
躁躁躁躁

- 1. 服務生把我的訂單搞丟了。
- 2. 同事上班遲到又未電話交代。
- 3. 我向公車或計程車招手，它們卻呼嘯而過。
- 4. 看電影時人們老在說話。
- 5. 人們在禁煙區吸煙。
- 6. 排隊等後時有人插隊。
- 7. 飛機、火車、公車接泊誤點了。
- 8. 案主沒按約定時間來，也沒電話。
- 9. 會議／活動拖了 15 - 30 分鐘才開始。
- 10. 會議／活動拖了 30 - 60 分鐘才開始。
- 11. 會議／活動拖了一個鐘頭以上才開始。
- 12. 我等結帳等了半天。
- 13. 我的看診超過約定時間 30 分鐘。
- 14. 睡覺時人們在屋外喧鬧。
- 15. 航空公司把我的行李給丟了。
- 16. 假期天氣糟透了。
- 17. 天色灰暗。
- 18. 下雨天。
- 19. 店家賣完我想要買的東西。
- 20. 喋喋不休的推銷員硬要我買些東西。
- 21. 有人嘮叨要我停止正在享受的某些行為。

- 22. 我把鑰匙放錯地方，以致無法打開車子、房間或辦公室。
- 23. 公路上開車被檔了路。
- 24. 公路上開車時，有人叫我的名字。
- 25. 接到一通未經告知的推銷員電話。
- 26. 信箱堆滿了垃圾郵件。
- 27. 我去了那店卻吃了閉門羹。
- 28. 打電話給人，對方卻要我稍候。
- 29. 熟睡中接到一通無聊人打來的電話。
- 30. 有人吃東西時發出吵雜聲。
- 31. 有人嚼口香糖聲音還真大。
- 32. 有人味道很重（香水、狐臭）。
- 33. 商店擠滿了人。
- 34. 旅館客滿了。
- 35. 車子汽油耗盡了。
- 36. 車子爆胎。
- 37. 車子拋錨。
- 38. 丟掉不值 200 元的東西。
- 39. 丟掉約 500 元價值的東西。
- 40. 丟掉 10000 元以上價值的東西。
- 41. 即使自我介紹，他們仍不認識我。
- 42. 向人招手，對方卻裝作不認識我。
- 43. 聽演講卻聽不清楚對方的聲音。
- 44. 店員、侍者粗俗的對待或沒招呼我。
- 45. 我說笑話卻沒人笑時。
- 46. 人們給了錯誤的指引讓我迷了路。
- 47. 誤了飛機、火車、公車或約定的時間。
- 48. 菜單上沒有價目。
- 49. 無法了解別人告訴我的笑話時。



50. 有人穿著或行為令我厭惡時。

就以下十題，列出並圈選我特別煩躁的主題：

51.

52.

53.

54.

55.

56.

57.

58.

59.

60.

### 三、面對煩躁覺得如何？

煩躁時我經驗到以下任何或所有的感受：

焦躁	焦慮	驚慌	吃驚的
難過	驚喜	激怒	使狼狽
不舒服	慌張	沮喪	復仇心
挫折	緊張	愚蠢	失望
敵意	擔心	被出賣	不被關心
挑剔	震憾	無意願	憤世嫉俗
不自在	拋開	被忽視	使迷惑
不相信	憤怒	混淆	爆發
驚訝			

### 四、面對煩躁會作什麼？

1. 抱怨他人

2. 過度反應

3. 狂叫、尖叫

4. 築牆

5. 離去或發瘋

6. 取而代之

7. 要求注意

8. 指責別人

9. 找藉口

10. 否認它

11. 忽視它

12. 要求別人處理

13. 假裝它未發生

14. 擔心

15. 找人幫忙處理

16. 採取行動解決

### 五、為何避採直接行動處理煩躁？

1. 為承認煩躁感到困窘。

2. 不願讓造成這狀況的人困窘。

3. 覺得最好躲避它，不理睬它。

4. 擔心為此口角、爭執。

5. 害怕面質。

6. 認為該為發生的事負責。

7. 認為那是我的錯。

8. 無法與感受接觸。

9. 無法決定如何表達感受、憤怒或同情。

10. 忙於讓別人「覺得很好」。

11. 混淆而無法清楚思考。

12. 經歷創造力的耗竭。
13. 無法大力解決問題脫離此情境。

## 六、爲何對煩躁過度反應？

1. 多次爲此事深感煩躁，卻仍學不會功課嗎？
2. 誤判情況，視爲自己的問題。
3. 情緒惡劣，或耗竭、過勞、沮喪，對自己感到抱歉。
4. 擁有它，這只是每天發生多次中之一。
5. 遷怒於介入此情境的人。
6. 被我所輕視的人提醒。
7. 誤將我的憤怒置於煩躁之人，卻未發現真正問題。
8. 自覺對停止這行為的要求被忽視。
9. 開始負面反應，覺察人們是如何辜負我。
10. 覺得混淆與失控。
11. 發現煩躁是導致瘋狂的陰謀之一，讓我失敗或失落。

## 七、對煩躁反應的非理性信念

### A. 對煩躁無反應：

1. 我必須時時看別人的臉色。
2. 向別人呈現憤怒是不好的。
3. 如果我生氣，別人會怎麼想？
4. 難過是無用的。
5. 為什麼讓這種小事擊倒我？
6. 讓別人知道其行為傷了我沒什麼好處。
7. 讓別人知道是什麼惹我煩躁使我成了輸家。
8. 讓別人看見我「自在又輕鬆」很重要。
9. 沒有人在乎我的感受。

10. 讓別人知道我的反應有什麼好處？
11. 讓他們知道我對此事的感受，他們就知道如何操控我。

### B. 對煩躁的過度反應：

1. 每個人都想吃定我。
2. 小問題變成大困擾。
3. 生活中老是被人利用。
4. 為什麼我一次都沒贏。
5. 寧可讓我發洩憤怒而不該壓抑或胃潰瘍。
6. 不論憤怒有多大阻力，只要最後覺得舒服就無所謂。
7. 我無法容許任何人凌駕我之上。
8. 時時提高警覺，以免再次受人利用。
9. 沒有人能夠再次煩擾我。
10. 這事成爲我生活中失落的一部份。

## 八、面對煩躁的健康步驟

### A. 評述這問題：

1. 指出煩躁的確定時間。
2. 指出經歷的感受。
3. 指出造成煩躁的行為或情境。
4. 指出與過去歷史中類似的經驗。
5. 指出每個煩躁的因素。我是：
  - a. 失控
  - b. 挫折
  - c. 經驗拖延
  - d. 使難堪
  - e. 混淆
  - f. 被認爲愚蠢或白痴



g. 權利受到侵犯

h. 被忽略

i. 被看扁

j. 過度權力

6. 在情境中我被賦予多大權力？它影響我的思考嗎？感受？行為？

7. 給別人太多權力駕馭我後情境如何？包括那些人？場景如何？

8. 嘗試面對煩躁時有那些非理性信念？

#### B. 除去的瞬間：

1. 減緩我的反應。在反應之前花時間完成單元 A 的問題分析。

2. 疏通我的憤怒，包括頭腦的與煩躁之外的。容許自我經驗憤怒的疏通。試著不將憤怒發洩在別人身上，別爆發出來。

3. 對煩躁坦誠回應腳本。讓別人知道我因他們的憤怒行為受創或觸怒。列出我希望發生的行為改變。

#### C. 採取坦誠行動：

爆發憤怒及情緒反應後，我已準備好坦誠面對煩躁來源。然後：

1. 敞開表達：

很難過或憤怒，因為：

你作了：

或

這事的發生：

以及

我該得到較好的

所以

作以下所列修正情境：

2. 敞開指出煩躁之源，澄清說話與表達。

3. 承認我是凡人，當事情未如我原先所想時難免犯錯及負面情緒。

4. 邀請煩躁來源參與腦力激蕩，找出解決之道。作個雙贏策略。

5. 控制的行為使煩躁來源不再成為脅迫、欺凌、威脅我的權力，使我最後能解決煩躁情境。

6. 給自己承諾面質，直到問題解決。

#### D. 再次採取行動：

敞開面對煩躁後，我將：

1. 能夠處理未來類似的煩躁。

2. 相信能夠掌控對煩躁的反應。

3. 坦誠面對煩躁，準備面對負面情境。

4. 練習並覺察未來成功處理此狀況。

5. 持續作憤怒化解技巧練習，讓憤怒以健康方式呈現，並減少未來的煩躁。

### 九、克服煩躁的步驟

第一步：先澄清煩躁與那些真正讓我憤怒的不同。針對以下我要作回應：

1. 令我憤怒或煩躁的有何不同？有不一樣嗎？

2. 煩躁／憤怒時我的行為表現有何不同？

3. 煩躁／憤怒時我的感受有何不同？

4. 煩躁／憤怒時我的作為有何不同？

5. 那些訊號指出煩躁比憤怒對我更甚？

第二步：區分煩躁與憤怒之後，必須就單元二所指完成「生

活中的煩躁檢視」。

**第三步：**就每一個煩躁（即 3 分或以上的）回答以下問題：

1. 對這煩躁我的一般反應是？
2. 當它出現時我的感受是？
3. 煩躁的來源通常是那些人？
4. 煩躁通常發生在何時？
5. 煩躁通常發生在何處？
6. 我的煩躁理由與信念在：
  - a. 我没採取行動和/或沒有反應
  - b. 我的過度反應

**第四步：**就每一個煩躁事項應用單元八驟 A~D。

**第五步：**在運作良好步驟後，如果仍有未解決的煩躁，需要從第一步重新開始。

## 第十四章

# 減低負面侵略

### 一、負面侵略是什麼？

1. 對我不喜歡的人表面上看來好，藉以隱藏我的敵意，我無法與這人誠實。
2. 與某人說我同意，事實卻不然；因為我是真的不同意。
3. 對所期待的人採取對立。
4. 在面對完全不同意見時，為了保持和平採沉默技巧以達到目的。
5. 藉同意或看來「好」尋求報復，但絕不履行承諾。
6. 告訴人們想聽的，即使連自己都不相信所說的。
7. 藉同意人們行動計劃討好人，而事實上作的卻相反。
8. 採取單向，對內在感受真實，說的卻是另一回事。
9. 與內在感受脫節，唯一知道我對事物的感受是觀察我的行為，而不相信我的話。
10. 恨某事或某人，卻害怕被見到真實感受。
11. 當我真的不想要以某種方式或信念行動時覺得有壓力。
12. 為了避免衝突，盡所能付出代價將權力賦予人，而後拖延且不履行答應的事。
13. 憤怒但害怕將它顯示出來，採取對立以壓抑激怒。



## 二、負面侵略的典型反應

當人們覺察我的負面侵略時，他們：

1. 驚訝
2. 失望
3. 憤怒
4. 為我的行為感到困惑
5. 面質我的行為
6. 認為我對他們說謊
7. 對我的行為感到挫折
8. 開始爭執，形成比我原來想避免的問題更大。
9. 覺得難過而進入憤怒，損害了關係。
10. 不再信賴我。
11. 為我的不誠實而拒絕我。
12. 採取類似我的行動使溝通中斷，造成雙輸。
13. 覺得受到挑戰，競爭態勢更堅硬，尋找我原先所作的口頭承諾。

## 三、負面侵略的非理性信念

1. 必須盡所能避開任何爭執、口角或衝突。
2. 在面質中絕不會贏。
3. 與他們對立毫無益處，他們權力太大了。
4. 說別人喜歡聽的以討他們歡心。
5. 敞開向人展現憤怒絕無好處。
6. 憤怒是不好的。
7. 沒有人想知道我的感受。
8. 沒有人會瞭解我的感受。

9. 我的困擾是獨特的，既然沒有人瞭解，我就把它藏起來。
10. 我是個輸家、失敗者，又何必嘗試？
11. 在這情況下我絕不會贏，為什麼要嘗試？
12. 我幸災樂禍看人們因我同意、卻在行動上反對而憤怒。
13. 寧願讓爭執盡可能減到最低，也不願告訴人們我對事情的真正感受。
14. 當他們要我表達感受，很難誠實呈現。
15. 讓人們喜歡並接納我很難。
16. 不是我所作的對人們有多重要，而是我所說的影響他們。
17. 人們絕不知道我的憤怒及不同意見。
18. 我把感受隱藏的很好。
19. 感受不算數，最好是否認我的感受而不向反對者表達不滿。
20. 我寧願不說謊也不願與人有爭執。
21. 如果我向別人表達不實感受，他們永遠不會知道真理。

## 四、如何覺察負面侵略？

我能指出別人對我有負面侵略，是當他們：

1. 經常同意我的見解。
2. 絕不反對我或與我有爭執。
3. 找機會幽默或嘲諷方式貶損我。
4. 絕不與我面質或表達負面感受。
5. 避免討論令人不悅的主題。
6. 經常在我面前表現笑容與樂觀，但背後卻聽到許多負面訊息。
7. 不斷反對我以為他們同意作的。
8. 當我表達負面感受或憤怒時經常退縮或走開。
9. 否認與我的關係有任何困擾。

10. 以負面或毀謗提及他人，但面對時卻表現友善。
11. 行為與其言語有一致性。
12. 當他們表達反對時我覺得對他們的期望是愚蠢的。
13. 我以為他們能為我作什麼，卻從來沒有結果。
14. 對他們所能改變的說的天花亂墜，卻從未實現過。
15. 對我們的關係採不努力態度。
16. 在面對問題時採非理性的說與作，自以為容易克服與矯正。
17. 在面對我們的關係時將之減至最少。
18. 企圖說服讓我相信我們之間的問題只是我的想像。
19. 當所有證據都指出對立時仍持續否認問題的存在。

## 五、如何與負面侵略者面質？

1. 指出對方行為的負面侵略部份。
2. 指出其言行的不一致。
3. 焦點於其行為而非語言，然後就其感受給予回饋。
4. 詢問其真實感受，以確認無所謂「對」、「錯」的感受，分享負面感受是可以的。
5. 詢問受到那些脅迫以致害怕與我分享感受。
6. 確認如果願意妥協，在溝通中可以達到雙贏。
7. 減低彼此間的競爭。在討論中尊重彼此的感受，也不在乎討論時間的多少及討論「什麼」。
8. 對任何負面感受保持敞開並讓他們知道。
9. 開始信賴對方所作而非所說的，也讓他們知道我如此行。
10. 讓別人更容易接受自己。
11. 讓他們知道我真正在乎也願助他們減少被拒的恐懼。

## 六、如何矯正負面侵略？

1. 嘗試對負面感受或憤怒坦誠、敞開及誠實。
2. 提醒人們要知道我的感受先「讀」我的行為而非我的話。
3. 與我不一致的行為面質，並挑戰自己解釋它。
4. 冒險坦誠對質憤怒，使行為與感受契合。
5. 運作使行為與感受一致。
6. 改變與別人的互動，也讓關係更誠實。
7. 承認我曾是個說謊者。
8. 即使結果會造成衝突，也要誠實與人面對。
9. 指出當我憤怒時不敢與人面質的非理性信念。
10. 學習更坦誠面對自己的負面侵略。
11. 接受衝突與不同意見是背容許的。
12. 學習妥協與達到雙贏的解決之道。

## 七、為何必須減少負面侵略？

憤怒時我能：

1. 擁有深入、更誠實及更長久的關係。
2. 覺得與人面對時較少壓力、焦慮與沮喪。
3. 學習清楚感受也有一致性。
4. 重新確認別人不再猜測我的「真正感受」。
5. 停止對我的感受說謊。
6. 發展自尊、自信、自我價值。
7. 不再以「權力脅迫他人」作自我防衛的藉口。
8. 澄清焦點與目標，作自己想要而非別人要求我作的。
9. 讓愈來愈少人將激怒發洩在我身上。
10. 經驗生活中的和諧。



## 八、減少負面侵略的步驟

**第一步：**當這行為出現時必須有覺察，先回答以下問題：

1. 與那些脅迫我的人不同意時，通常我的反應是什麼？
2. 與那些脅迫我的人生氣或難過時我覺得如何？
3. 為了避免與他們衝突我如何同意或與他們面質？
4. 避免面質對我有何好處？
5. 被脅迫之後感覺如何？
6. 誰讓我退縮？其成功率怎樣？完成多少？忽視這些人要我作的會如何？計劃失敗的機會多少？
7. 從不同意中退縮後如何？我仍負面侵略嗎？我能說什麼？結果如何？這事如何發生？
8. 什麼情境使我傾向負面侵略？
9. 這情境包括那些？為何傾向負面侵略？
10. 我的負面侵略造成什麼負面結果？

**第二步：**發現負面侵略傾向時，需要獲得協助以覺察它對生活的負面影響，我將記錄以下的練習：

### 我的負面侵略方式

就負面侵略行為寫個故事，包括五個事件，在每個故事中詳細指出：

1. 它何時發生？
2. 包括什麼人？
3. 我憤怒的原因或彼此不同意之處在那裡？
4. 為何被脅迫？
5. 後來作了什麼表達負面侵略？
6. 採取這行為的理由是？
7. 別人對我負面侵略行為的反應如何？

8. 別人如何就我的行為與我面質？

9. 就我的行為他們告訴我什麼？他們覺得如何？

10. 這情況的最後結果如何？

**第三步：**現在我已準備好面對過去的負面侵略及能夠改變的方式，完成以下的練習：

### 故事的另一面

就第二步的五個故事畫個方格，每一格包括：

1. 當我覺察到憤怒或負面感受時有什麼不同？
2. 在與我的行為不同時，我如何誠實與感受面質？
3. 我如何確定行為與表達的感受一致？
4. 我如何承諾人在表達感受脫軌時可以「提醒我」？
5. 別人如何處理我對自己憤怒及／或負面坦誠？
6. 如何處理造成的衝突或不同意？
7. 在關係中這種面質的影響如何？
8. 從關係中脅迫的壓力與焦慮如何？權力遊戲降低否？
9. 學習以健康方式處理憤怒和／或不同意讓我覺得如何？
10. 就我的憤怒和／或負面感受的直接、坦承對別人有何好處？

**第四步：**重寫負面侵略行為腳本時，我需要應用它。

對某人憤怒或不同意時我將：

1. 立刻告訴對方我的感受，即使是憤怒或不同意。
2. 容許別人敞開表達其感受。
3. 要求別人同意以妥協作為雙贏的解決之道。
4. 讓感覺暢通，然後以腦力激盪解決問題。
5. 達到雙贏的解決之道。
6. 採取行動。
7. 確認行為與承諾有一致性。
8. 當我的行為與承諾不一致時，給別人有機會指出。

9. 如果他們無法與我的承諾一致時，檢視我的情緒並協商解決之道。

10. 讓別人知道我對妥協的不舒服，不要為感受戴上面具。

11. 敞開與誠實面質脅迫。

12. 確認我們的關係乃根基於誠實。

13. 接受別人的獨特性與個別性，容許我們成為自己。

**第五步：**如果發現仍傾向負面侵略，需要回到第一步重新開始。

## 第十五章

# 善處面質

### 一、面質是什麼？

1. 表達負面情境。
2. 表達我的負面感受回應。
3. 讓別人看見也感受到我的憤怒。
4. 敞開抒發我的憤怒。
5. 改變別人的行為。
6. 改變讓我憤怒的事情。
7. 當我覺得權利被侵犯時為它爭取。
8. 澄清發生的事以及為何令我不悅。
9. 矯正所採取的行動。
10. 對人採衝突化解（適當的）而非壓抑（不適當的）。

### 二、面質的型式有那些？

#### 1. 憤怒面質：

對某人憤怒時透過語言和/或行為向對方展現憤怒，它是爆發的。

例子：將東西擲下或摔掉，說：「你瞧不起我」。



向對方說：「你給我滾開」。

## 2. 坦誠面質：

當權利被忽視時站出來為自己爭取，它是客觀及非興師問罪的。

例子：當你忽視我所提供的協助時我很挫折。

失去那個機會時我很憤怒。

## 3. 直接面質：

認為對方需要指標與導引時所傳達簡單、清楚的聲明，採取有品質的行動或希望對方為我作些什麼。

例子：阿明，在我回來以前把這地方清理乾淨。

小麗，提醒我的方法是給我新的備忘錄，而非省略工作。

## 4. 非直接面質：

對團體成員而非特定人士有關的聲明，目的是讓人們知道我的感受。

例子：我希望你們每個人都能努力改善產品。

你們當中一些人的行為我很不悅。

## 5. 指責：

對個人直接面質，認為他的行為不適當或不被接受。

例子：你是爭執的始作俑者。

你以嘲諷讓這會談難堪。

所有那些電話都與業務無關。

## 6. 指令：

直接給人指令，而必須遵循。

例子：要改善你的表現，你必須在往後一個月每晚多花 30

分鐘。

馬上去換衣服，把耳環拿掉，也洗個臉。

## 7. 抱怨：

類似指控，把造成憤怒的原因、責任完全推給對方。

例子：你的毫不在乎使我們在這場比賽輸了。

你對我們關係的沒興趣造成外遇。

## 8. 輕視：

不喜歡某些人的行為時嚴厲批評，讓他覺得難堪。

例子：你該為自己所作的感到抱歉。

你的表現很危險，你提醒他們嗎？他們都很厭煩教訓！

## 9. 訓斥：

提出論點時誇大而絕對。

例子：清除這塊草地唯一的方法就是由左至右。

餐廳桌椅必須擺設正確，餐巾要折疊，椅子角度也是。

## 10. 責罵：

對某人行為不悅或失望時，將指頭指向對方，讓他知道我不高興。

例子：這些讓我夠累了！這由我負責，你所作的毫無意義。

你的成績糟透了，這學期在搞什麼？作白日夢嗎？

## 11. 指名道姓：

生氣、失控，也在憤怒的非理性中，以不客氣、不尊重態度直呼對方名字。

例子：你這冒牌貨，你竟敢如此！

愚蠢的白癡，你没看到嗎！

## 12. 貶損：

人們讓我生氣，不只要他坐立不安，也要他處在與我一樣的環境。傾向嘲諷、貶損，讓他覺得混亂與挫折。

例子：你能從大學畢業生期待什麼？

## 三、人們對面質作何反應？

當我使用：

1. **憤怒面質**：人們的反應是瞭解我的感受。他們對我的憤怒反應採何反應。

2. **坦誠面質**：他們覺察我的受傷感受，但我的需求並未達到。

3. **直接面質**：他們覺察我的生氣以及對我所說的反應。

4. **非直接面質**：他們知道什麼讓我不舒服卻無法回應，我忽視他們也不知道該直接對誰。

5. **指控**：他們以為我的面質是攻擊，經常防衛、保護自己。

6. **命令**：他們對我的權威態度及負面侵略受壓抑。

7. **指責**：他們受到傷害、被壓抑也很快自我防衛。

8. **輕視**：他們經常迷惑，造成的低自尊令他們感到狼狽，也自覺不重要。

9. **教訓**：他們忽視我以及對他們所說的，因為我太強、太權威也太剛愎。指出他們所作的背離我，也不願矯正其行為。

10. **指名道姓**：他們為詛咒、負面態度及憤怒而難過。他們背離、避開、忽視我。

11. **貶損**：為我的嘲諷與譏笑極度貶損他們，因被激怒而忽視我，避免未來再與我接觸，甚至傾全力反擊我。

## 四、不當面質的非理性信念

1. 不論想法有何不同，我仍堅持要作。
2. 不要否定任何事。
3. 人們所說的不如我感覺的重要。
4. 持續保留憤怒會造成胃、腸潰瘍。
5. 感受我的感受並表達它是很重要的，不論他人的想法或感受如何。
6. 由於經常擔心別人對我所說的，我無法為自己守住立場。
7. 憤怒時我無法控制自己。
8. 在說之前花太多精神去想。
9. 我寧願自然而不願矯柔作做。
10. 如果人們惹我生氣，他們會得到困擾回報，這是他們所求的。
11. 當人們惹我生氣後，他們也得到我所給他們的。
12. 為什麼要尊重那些不尊重我的人？
13. 如果我不為自己而戰，人們不會尊重我。
14. 那些惹我生氣的人是沒價值的，是人性的不良示範。
15. 如果我不及時反應，就永遠辦不了事。
16. 最好能展示一下權力，所以人們不會吃定我。
17. 過去我曾受到傷害，不論採取何種方法都得保護自己免於未來受騙。
18. 那些讓我生氣的人更清楚是誣賴自己。
19. 我因憤怒而自然爆發負面情緒，為何現在要改變？

## 五、最有效的面質

最具建設性的面質是直接、坦誠、憤怒面質，因為它：



1. 在面質中讓別人知道我的憤怒及對事件的感受。
2. 指出我的權利受到忽視。
3. 直接讓當事人知道我的憤怒，排除誤解。
4. 不讓任何一方過度防衛，覺得壓抑。
5. 不視我為獨裁、暴君角色或非理性憤怒。
6. 尊重別人，知道我是針對行為而非對人的憤怒。
7. 描述負面行為而非攻擊人。
8. 採矯正而非懲罰導向。
9. 引出直接回應而非一般化。
10. 不擊倒別人使其逃遁，容許妥協與雙贏解決之道。

## 六、如何運作坦誠憤怒面質？

某人或某事惹我憤怒時，我需要：

權利受侵犯時我覺得：

**第一步：**確實指出憤怒原因，覺得如何？什麼權利受到侵犯？

**例子：**團體領導者忽視我，影響了我意見被聽到的權利。

**第二步：**指出令我難過的行為，為何有此感受？

**例子：**大家都知道領導者的作為。

**第三步：**以「誠信」訊息直接告訴對方我對其行為的感受。

如：當你作了（行為）令我憤怒（或其他感覺）

**例子：**當你昨晚忽視我的建議時，你好像什麼都知道，讓我憤怒、受創與難過。

**第四步：**給予「我」的訊息後能描述矯正的行動；如：往後當你覺得（描述個人感受）可以得到許可採取以下行動（描述它），我認為這是公平的。

**例子：**後當你覺得我的建議與主題無關時可以提醒我並要求我說明。

**第五步：**修正面質行動後若未來任何情況仍有憤怒時容許對方提醒我。

**例子：**未來我若有突發或再犯，請及時提醒我。

**第六步：**最後作憤怒化解技巧直到消耗完憤怒為止。

## 七、改善運用面質的步驟

**第一步：**回答以下問題：

1. 憤怒時我採用面質嗎？
2. 我使用那些面質？
3. 對我面質的典型反應是什麼？
4. 我使用面質的成效如何？
5. 我的面質有多健康？
6. 憤怒時為何傾向不良面質技巧？
7. 憤怒時有足夠時間準備面質並確定它是健康的嗎？
8. 那些非理性信念防礙我使用面質？
9. 那些思考導引我進入負面面質？
10. 如何修正這些非理性信念？

**第二步：**我已準備好健康、直接、坦誠、憤怒面質。先分析過去的憤怒，並為健康面質重新描述。要分析憤怒結果前必須注視未能成功的五個事件。運用單元六寫個新腳本，並呈現改善情境的方法。

**第三步：**現在我已寫下五個腳本面質，針對目前情境練習面質模式的六個步驟並記錄進展。

**第四步：**仍有面質的困擾時回到第一步重新開始。