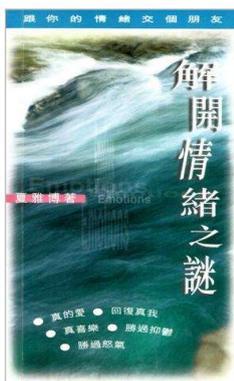


辅导类：《解开情绪之谜》—朱如月老师



书名：《解开情绪之谜》(*Unlocking the Mystery of Your Emotions*)

作者：夏雅博 (Archibald D. Hart)

出版社：浸信会出版社

出版年份：1996

### 内容简介

这是各章的章题：你对情绪作过什么、错综复杂的情绪、思想如何引发情绪、怒气这难题、胜过怒气、胜过抑郁、胜过自我憎恨、胜过罪咎感、让我爱、做个喜乐人、做个真实人。

这书有两大特点。第一是作者虽是一位心理辅导员，但他往往都是从圣经的观点出发，并且常常援引圣经的教导和例子。在每章章末的进深阅读建议，他更列出一段圣经供读者自行查考。作者也常常强调福音信仰就是帮助人脱离情绪困扰的一个最主要资源。另一个特点是它好像一本自助手册，针对几个主要的情绪问题，不但详细解释问题起因及种种不健康的看法和处理方法，更逐步教导读者如何从这些情绪困扰中“自救”和脱离。当然，作者也不时提醒读者若有一些较严重的情况，必须找专业辅导员。

本书有许多优点，最突出的是它的实用性强。作者以理性情绪治疗法的概念为本，让读者看见自己的情绪问题绝非不受控制和不可改变的，只要在思想的层面先下工夫，改变是可以的，我们不必痛苦地压抑情绪或任其操控我们。作者又在他所选谈的几项情绪，娓娓道出我们一些普遍错误的想法，让读者可作个人反省，先在思想上作出改变，然后影响行为。因此，本书确实可以为读者提供清楚及实质的帮助和提醒。

### 富启发性的旅程

这书带给人很多反省，值得一看再看。正如作者在结语中说：“我希望对大部份读者来说，这是一次富启发性的旅程”。

其中一个最大的启发是关于怒气，尤其作者认为怒气是我们可以避免的。这不是压抑怒气，而是让自己根本不生气。原来影响我们对某人或某事发怒，是许多的期望与假设。但这些期望是必须和适合的吗？假设又是合理和合乎现实的吗？自己对人的忍耐力是否太不足？如果平时能多一点这样的反省，以及对一些常让自己生气的人与事有这种醒觉，相信我们会更容易让自己不发怒。

有关抑郁，作者提到反应性抑郁主要是由损失引起。所谓损失，有一些是真实的，很容易看见和察觉；也有一些虽然是抽象的，但也确实是损失；有一些是可能出现的；还有一些只是

想像的，是自己的担心罢了！如果能够辨别出这些损失，学习面对及接受真正的损失（包括真实和抽象的），并从理性的层面多与自己对话，就不致于被抑郁的情绪突如其来地控制自己。

另外，在〈让我爱〉一章，作者提到人普遍对爱的一些误解，并引述林前 13 章来指出保罗所提每一项形容为爱的特质，都与感觉无关，反而把爱视作“行为”。原来关乎爱，所着重的是我们对别人的行为，是爱的行为引发爱的感觉，而不是由爱的感觉来引发爱的行为。这对婚姻有问题的夫妻实在是“福音”！因为就算双方没有爱的感觉，也并非表示他们的婚姻已没有希望，除了离婚外就别无他法。事实上，当行为改变了，人的感受也会改变。有些时候确实是行为带动感情。若自己以关爱行动对待配偶，心里也真的会对对方油然而生关爱之情。认识这一点对维持婚姻是很重要的，因为有许多婚姻并不是不能挽救，而是不肯。其实，除了婚姻之外，在其他人际关系上同样如此。如果愿意对自己不很喜欢的人作出“爱的行动”，那么双方的关系就必能改善。

很欣赏作者最后的一章〈做个真实人〉。面对形形色色的情绪问题，做个真实人是那么重要。若大家都能真实对人对己，不再伪装，我想许多情绪困扰都会消失。作者能看到做真实人对处理情绪的重要性，并以此贯穿全书，对读者而言是一个很重要及有建设性的提醒。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net/>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。