



### 牧養篇

## 情緒牧養學： 給牧者的靈性諮商檢查表

作者 | 錢玉芬（靈糧教牧宣教神學院牧靈諮商科主任、政大心理系退休助理教授）

情緒在我們的信仰生活中占重要的位置：因為得罪上帝而痛哭；體會聖靈澆灌而狂喜；第一次帶領聚會時感到緊張等。可是，我們對情緒的語言卻感到陌生。錢玉芬老師作為資深的心理學和靈性諮商教授，設計靈性諮商檢查表供我們參考，讓我們更認識情緒的語言，造就自己和他人的靈命。

我和丈夫洪英正教授，多年擔任GOOD TV好消息電視台的電話關懷專線志工，有機會看見來電者的議題歸納分析，發現過半來電求助的議題都是情緒困擾；情緒議題在我們的日常生活中，實在有舉足輕重的地位。但這是當代才有的現象嗎？一八七九年，德國萊比錫大學的馮特（Wilhelm Maximilian Wundt）建立全世界第一個心理學實驗室，他所研究的第一個主題就是情感，可見情感或情緒議題一直是人們的核心問題。我在演講相關主題的時候，常用很口語的方式說：「人的一生，成也是情緒、敗也是情緒……。」在正面的情緒下，我們工作有效率、與人關係良好、容易欣賞肯定自己……；但是在負面的情緒下，我們可能茶不思飯不想、找人吵架、覺得毫無力量積極做事……。所以聖經上的話說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」（箴四23）



基督徒對這句經文是再熟悉不過的，但是怎麼「保守」我們的心呢？從情緒的角度，到底要怎麼做呢？以下我想從五個角度來說明情緒的概要，再從中反思，提出關於靈性牧養諮商的建議。縱然坊間討論情緒、論述EQ、聚焦情緒議題的心理治療方法已經鋪天蓋地；然而，我想用最簡單的說法、最基礎的理論、並且直接連結於基督信仰的角度，來撰寫這篇文章。一些讀者可能正身處坊間那些熱烈至令人炫目的景象中，或許本文可以減少各位一些茫然和焦慮感吧！

## 基礎：情緒的歷程

「情感」是心理學進入科學領域第一個被關注的議題。經過將近一世紀的研究，一九七〇年代左右出現了「情緒雙因論」，學者們漸漸發現並同意，情緒是人們身處內外刺激下，受到兩大來源的共同作用，而產生的結果：（一）明顯的生理反應，包括身體、大腦、內分泌系統、器臟……等；（二）複雜的認知評價，說得淺白一些，就是因為內外刺激，個人隨之而來的想法和信念。

## 內容：情緒家族一籬筐

諸如快樂、贊同、驚訝、期待、憤怒、憂傷、恐懼、厭惡等，都是情緒的結果。但每一種不同的情緒結果，與人性融合之後，會有不同的後果。有些情緒結果人們可以大方地自然呈現，例如喜悅、

贊同等正面的情緒。但是，有些情緒的結果卻是連當事人本身都不想面對的，尤其是跟自己有密切相關的負面情緒，譬如：恐懼、因失落經驗而產生的悲傷、因為比較而產生的厭惡（嫉妒別人）等。正因為連當事人自己都抗拒承認這種情緒，所以就產生許多因應策略，久而久之就變化成連自己都不是很懂、甚至把關係也破壞的情緒表達了，例如情緒勒索。

## 生理：情緒記在身體裡

誠如前面關於情緒歷程所述，生理反應是情緒形成的必要因素。但又因為人們不敢直接承認許多負面情緒，所以他們非常容易本能地將負面情緒的一些生理反應壓抑，在意識上不願意承認，但是在生理上卻仍舊真真實實地發生反應。這種壓抑的情緒所產生的生理反應在個人身上產生作用，久而久之會累積出許多難以想像的疾病。正如近二、三十年來，許多研究陸續發現，許多身心疾病都和長期的情緒壓抑有關。近十年來，坊間許多以醫學專業為基礎的翻譯書籍，都清晰地描繪了長年或幼年的情緒壓抑與情緒傷害，如何透過生理機制，導致日後的各樣疾病。如果仔細研讀，實在令人怵目驚心且不勝唏噓。

## 認知：記憶、想法和信念影響情緒的結果

長期累積的學術研究成果確認：情緒的生成



不但受生理反應影響，同時也受複雜的認知歷程影響。「認知」二字不容易理解，也許我們可以更直接說，就是情緒也受我們的一些想法、評估，甚至是已經存在的記憶所影響。例如：我們為什麼會「觸景生情」呢？因為某些跟過去情感事件有關的景物重新出現在眼前；當事人出現的認知歷程，就是辨認出這個刺激與過去的情景的關聯性，而產生類似的情緒。雖然有人會把它解釋成是制約反應，但更嚴謹地說，這也就是一個認知的歷程，是一個與記憶連結的認知歷程。

### 靈性：生命的意義掃除虛無感

意義治療的創始人弗蘭克（Viktor Frankl，1905～1997）認為人類存在的本質，在於追尋生存意義和目的。馬克吐溫（Mark Twain，1835～1910）也曾說：「人的一生中，有兩個最重要的日子：出生之日與找到人生使命的那一天。」（The two most important days in your life are the day you are born and the day you find out why.）然而，人常常以焦慮、絕望、悲傷、孤獨、疏離感與失落感等看起來很像情緒困擾的樣貌，來表達對生命意義的叩問與真實靈性的渴求。

### 靈性諮商：牧者檢查表

綜合上述五方面與情緒相關的探討，我會建議即使沒有受過神學院教牧諮商或靈性諮商相關專業養成的牧者，以聖經真理來牧養教會時，務要把握

以下的原則：

#### 1. 注重身體察覺、放鬆及運動

要鼓勵弟兄姊妹（當然牧者也要身體力行作為榜樣），學習察覺自己身體和放鬆全身的基本技術、養成有規律運動的習慣。學習察覺自己身體和放鬆全身，才不容易使身體長期處在緊張焦慮的狀態下而不自覺，終至累積出身心疾病。而長期的運動習慣，可以紓解緊繃的負面情緒循環。如果真的遇見令人害怕的困境，邊運動邊出聲禱告，會有意想不到的效果。

#### 2. 誠實承認自己的情緒狀態，學習彼此接納

我們常常因為擔心別人不接納自己的情緒，而不承認情緒的存在、甚至指責他人，認為是別人才使自己有這種情緒。這種不願意為自己情緒負責的人性，是許多痛苦和紛爭的來源。因此鍛鍊自己、願意自我負責，也提醒自己願意溫柔接納別人的心情，都能夠使我們生活在有愛的環境裡。

#### 3. 練習讓情緒說話

「讓情緒說話」是一種很口語卻是有學理根基的說法，因為情緒涉及認知活動，而想法、判斷、信念、記憶都是認知活動的一部分。讓情緒說話最簡單的操作方式，就是讓自己在情緒當下，能夠安靜下來並且記錄腦海中出現的各種認知元素，譬如：想責備自己或他人的話、或想起某些過往的情景、或有許多想法出現在腦海中……。不要攔阻這些認知元素，把它們記錄下來。你如果真實地實踐這樣



簡單的做法，你會發現過去沒有發現過的自己！而且把這些想法倒出來之後，你會更多知道如何到神面前禱告，也許是祈求、也許是認罪、也許是代禱……。讓情緒說話後的自己，一定會和神建立更深刻的關係。你也會更多發現神如何愛你，已經赦免你，並為你預備豐盛的恩典。

#### 4. 不抗拒回憶過去的關鍵經驗，預備安靜聆聽

所謂過去的「關鍵經驗」就是指，對自己日後造成影響的很重要、很關鍵的事件。如果那件事對自己很重要或很關鍵，那一定會帶來重大的情感反應；而且這種情感反應一定會深深地刻劃在記憶裡，進而影響我們當下在相關情境下的情緒反應，儘管出現這種情緒反應未必是最合理的。

當事人回想過去的關鍵經驗，並且可以在安全的環境中訴說，就能夠獲得重新整理、重做決定的洞見和勇氣。而作為牧者，只需要做兩件事，就可以幫助弟兄姊妹經歷更深的醫治：

(一) 不急於勸說或判斷誰是誰非，只要專心聆聽、溫暖同理，就能夠把對方埋藏在心裡很久的情緒壓力釋放出來。(二) 聆聽完故事之後，帶領這位肢體禱告。禱告的時候不要把自己所認為的是非，放在禱告詞裡；只要把聽到的故事情節告訴神，情感流暢，被禱告者就會知道神了解並且接納自身的經歷，而深深被安慰。

#### 5. 時常在主前反思「我要些什麼？」

誠如前文所述，尋求意義是人存在的本質，「無意義感」的靈性低落，有時候會以類似情緒困擾

的方式出現，有時候看起來也會很像「挫折」的情緒。「無意義感」源於自己所正在做的事，不是自己最想做的，而且有時候，其實自己也不知道自己想做什么。而「挫折」則常源於自己想要的卻沒得到或失落了。當這種時刻來到，我們最能著力進行的內省，就是問自己「我到底要什麼？」，然後把這個問題帶到神面前禱告澄清。一九九七年，我面臨人生求學歷程中最大的挫折，當我把這種挫折帶到神面前誠實禱告分辨時，神讓我看見自己似是而非的靈性；我因而悔改，並持續敏銳分辨神的帶領直到如今。

### 靈命成長從情緒出發

在構思這篇短文時，心目中以自己編寫過十個單元的情緒教案為架構；我同時有個目標，就是降低情緒議題的複雜性，並期待能夠讓沒有諮商相關專業背景的讀者、牧者也都可以一讀就明白，並且有動力持之以恆地實踐。雖然許多學理把情緒描述得非常複雜，但是情緒發生之所在，不就在我們的心智、腦袋之中，是我們最切身的感受，不是嗎？如果我們不用簡單的語言文字來描述，而要用複雜的心理模式拆解自己，這不也是另類的異化嗎？我們的渴望，是在基督裡完完全全地到神面前來啊！不是嗎？

