

解 釋 心 理 學

情緒只能服務 於我的利益



張權／著

前言 6

序言 14

絕望 29

憤怒 33

憤怒的作用 33

為什麼我們要發出憤怒？ 35

為什麼人「要」怒不可遏？ 48

我們的憤怒比上帝的更為高貴 55

一種「從上而下」產生的「觀念」 59

仇恨的原型 65

我可以恨你嗎？ 66

原諒別人七十個七次？ 69

要攻擊的不是別人，而是你自己的「貧窮」 75

羨慕與嫉妒 80

羨慕的作用 80

羨慕提示內心的真正欲求 83

為什麼每個人都有追求卓越之心？ 85

怎去「表達」我們的嫉妒？ 94

你為什麼不去嫉妒小鳥？ 102

男女關係最易挑釁嫉妒之火 104

《解釋心理學：情緒只能服務於我的利益》要義 115

恐懼 119

恐懼的作用 121

我們機智的下意識 127

文化性恐懼 130

要親睹證據才肯罷「憂」 134

怎樣治療創傷後的情緒問題 136

如何戰勝死亡之恐懼？ 143

後記 147

內在的戒備機制 148

你的存在令世界變得更加美好 149

高級同理心之操作 152

日常同理心的運用 153



前言

本書不是寫給「有識」之士看的，亦不作什麼學術研究。「解釋心理學」這個書名可能會令人出現混淆，因它用了「心理學」這個極專業名稱，但本書並非要去「解釋」傳統的心理學，只是想打破既定的學術框架，用純個人的經驗去「解釋」自己情緒之由來，是一個平凡人據其個人之生活體驗、每天有血有肉與人的短兵相接，所記錄下來的一些人生看法；用一種閒話家常的語言、盡量淺白的道理，藉以讓每個人了解自己「內在」的運作；因為我們身處一個極其壓抑的時代，每個人或多或少都有點心理問題、情緒困擾。

就心理學範疇而言，我討厭象牙塔式的學術探索，並非我害怕艱澀的學習過程，而是這種所謂的科研、對於真正的「用家」有什麼幫助？尤其心理學這麼個人化，差以毫釐、謬以千里的一門學說，就如每個人都有自己獨特的指紋，絕對沒有一個人是相同的；道理相同，將心理學仿照科學方法論證的弊端在於——怎可用一個預設的學術框架去概括所有人的心路歷程、演變經過。

而更嚴重的是，各門各派的心理學專家、每天埋頭苦幹在研究的結果，其最終的成果都與中國宋朝儒

家一脈相承者的朱熹一樣——格物致知。但「格物致知」對於現世的生活又有何益？因為，作為一個每天忙於生活的普通現代人，他最迫切追求的是另一個更實在的層次——格物致用。

美國二十世紀一位有名的心理學大師，被譽為「人本主義心理學精神之父」——亞伯拉罕·哈羅德·馬斯洛（Abraham Harold Maslow 1908-1970）。《走向生命的巔峰：馬斯洛的人本心理學》一書說，馬斯洛對其母親，他更多地感受到的是憎恨和根深蒂固的敵意。這種感情不僅存在於他的孩提時代，即便其母先他幾年辭世時也依然未減。他甚至拒絕參加母親葬禮。由於其母篤信宗教，在他年幼時經常以上帝的懲罰來威脅他，故而他後來逐漸形成了對宗教的不信任，甚至憎惡。他一度為對其母親的感情問題專門接受過心理治療，結果都無濟於事。

「能醫不自醫」的馬斯洛那股根深蒂固之憎恨，直到他母親離世也沒有消弭，直到1969年他自己謝世的前一年，馬斯洛曾這樣描述對自己母親的感情：

我所有討厭、憎恨、拒絕的不僅是她的外表，而且還包括她的價值觀、世界觀，她的吝嗇、自私，以及對世界上任何其他人包括她丈夫和孩子都缺乏感情……她認為世上任何與她有分歧的人都是壞的，對她的孫子她也漠不關心，沒有朋友、大大咧咧、骯髒，與父母關係疏離，對她的兄妹亦沒有一點手足之

情……我不知道我的烏托邦精神、道德感、人道主義、仁慈、愛、友誼及其他所有健康的感情來自何處，我僅能肯定這是母愛缺乏所帶來的後果。我的生活哲學研究、理論建構的動力，均源於對母親的憎恨、對其所支持的一切事物的拒絕。

坦白而言，馬斯洛的學說我並沒涉獵過多，但作為一個心理學家，其內心的一股憎恨，竟然在對方死後依然難以釋懷；甚至乎在自己行將就木之際，馬斯洛對母親的仇恨仍然縈繞心中揮之不去；我怨難苟同，也不認為這種深藏憎恨的人生有什麼「巔峰」可言。

我並非有意貶低他人的成就，亦無能力質疑心理學家們的論證，我只是個普通人，但我內心有種理念：一個哲學家不該怕死，一個心理學家不應受到情緒困擾，就如一個神父不能死於梅毒。好死不死，作為一個神父可以有千百種死法，但就是不能死於梅毒，因為這與你的身分不配嘛！換句話說，你的理論不可以違背你的實踐，連在自己身上也做不到，更遑論能有效地施展在其他人身上。

另一個有相同「陰影」、在心理學界更赫赫有名的——佛洛伊德（Sigmund Schlomo Freud 1856-1939）。佛洛伊德的「戀母情結」，從某角度觀之，也是另類走不出童年陰影的心理障礙。孩童時對自己

母親的胴體有個「無意識」的生理遐想，不單是佛洛伊德，就算是我、我更相信有很多男都有過同樣的「回溯」，但這種無意識的「欲求」只是一閃而過，不曾在心中激起過任何波瀾，踏進青春期後更自動煙消雲散，可能有些人連一點記憶都沒了，因為這時個體會很正常地投入真實的異性欲求當中，而完全蓋過了那曾經有過的幼稚「幻想」。

但那股對自己母親曾經有過之「欲求」，在佛洛伊德長大後的很多年仍然令他思潮起伏，他說這是一種無法擺脫的情結。不錯，佛洛伊德無法擺脫這種情結，所以當他看到希臘悲劇「伊底帕斯」的故事時，立即獲得醍醐灌頂般的覺悟，並斷言：「在所有後來變為精神病患的兒童的精神生活中，他們的父母起了主要作用。」及後，佛洛伊德並將這個故事設為框架，作為自己「戀母情結」學說的奠基，更成為他個人學派的獨創旗幟。

佛洛伊德的「泛性」學說，強調童年時的第一次性衝動對個體一生有著多嚴重的影響，認為性壓抑是很多精神官能症的元兇，我們很多精神問題都因這些「欲念」未曾獲得滿足才會衍生；佛氏這種言論，處於當時已受到不少微言，在今天看來更是乏善可陳。因為大家都知道，一個正常的現代男人不可能沒有「性壓抑」，就算生活在蠻荒時代或古代，除了極少數的部落領袖與一些帝王之外，也不是每個男人發現有「心儀」的女人都能與之交配，隨時都可獲得性滿

足。更何況，我們的「內在」又是極其複雜的構造，怎可用一種「泛性」理論，認為性欲一旦獲得滿足，個體便能萬事俱休？因為大家都明白，人除了性，「內在」還有很多其他方面的欲求，做愛和吃飯絕對不是人生的最終意義，反而當吃飯與做愛過後，人生的意義才真正開始。

一個人若不自覺心理有點問題，很少會去翻閱有關心理學的書籍；更有些人因想瞭解自己的心理問題，才一頭栽進心理學這個範疇，最後因利乘便，成為了一代的心理學宗師；但這些大師很多都終生沉淪在自己的痛苦精神當中，美國的心理學之父威廉·詹姆士（William James 1842-1910）就是其中的佼佼者。他一生大部分的時間都患有嚴重抑鬱症和身心疾病，經常靠閱讀《聖經》來維持意志力；在1875年，當詹姆士成為哈佛大學心理學講師後，他的憂鬱症依然困擾著他，他經常這樣來勉勵自己：

「我要找一個能令自己再想存活多四小時的理由」

找一個令自己願意活下去的理由，詹姆士最終找到了，據說他在1878年精神狀況漸趨好轉，應該走出了憂鬱的陰霾；但詹姆士的學說、詹姆士所找到的「理由」，只是在他自己身上「驗證」過，並不一定適合你，就如，不是每個人都能靠閱讀《聖經》來維持意志力。

心理學書籍有很多人閱讀，因為每個人對自己的「內在」都會有興趣，但有多少人能學以致用，為什麼不能將學到的理論實踐在日常生活中？

我並非指責心理學家們寫的書籍、提出的論證都是耍嘴皮的紙上談兵，只是他們太過注重學術方法上的研究，而忽略了真正「用家」是有血有肉與人每天短兵相接的人。所以，馬斯洛也好，詹姆士也好，佛洛伊德也好，一眾心理學宗師也罷，他們只是埋頭苦幹在做「學術研究」；但一涉及研究就會走向科學性的系統論證，導致與「實際心理」情況愈走愈遠，因此，這些所謂研究最終也只能停留於學院式的層面，難以應用在日常生活中。

當一個普通人自覺心理有點問題，於是費盡九牛二虎之力去認識心理學，最後，讀懂了一大堆艱澀的專業名詞、明白了一大批深奧的學術理論，但回頭一望，原來這些東西對他的生活完全沒有幫助。為什麼會沒有幫助？因為這些學院式的研究，他們的重點是在於研究問題並非解決問題。

在幾十億年的地球歷史中，人類的出現最多只有六百萬年，進入文明最多也只是一萬年，為什麼只有等到人類的出現地球才開始被瞭解？究竟是神創造了世界，還是人創造了神？

這些惱人的哲學問題，你不去問就不會有問題。英國哲學家羅素曾經說過，如果人生可以重來，他不

會浪費時間去讀哲學，因為哲學的最主要功能：不是讓平凡人變得聰明，而是讓聰明人知道，自己並非如想像般那麼優秀。所以問題的重點，你只是個平凡人，去問這些問題對你的人生有何獲益？換句話說，每個讀心理學書籍的普通讀者，最關心的只是自己一些心理上、情緒中的疑問，並沒興趣亦無能力作深奧的探討。

坊間大部分的心理學書籍，什麼「心理學原理」、「心理諮詢」、「情緒管理」的呀，都是某些心理學「大師」依憑個人之心理運作而立論，滿書都是學述性研究、艱澀的專業用詞；目的在於鞏固其論證、想用科學之手段歸納出一套權威的心理學派系，多於幫助有心理障礙的人解決問題。這些紙上談兵的書籍，一般人要讀懂都非常艱苦，更何況能用在日常生活之中。

大千世界，色相紛亂繁雜，不是每種東西的「設置」，都是為了給人類的智慧去了解的；況且，也不是每個人都能擁有「智慧」，硬塞一些對他來說並沒有「用處」的東西給他去了解，對其個人的意義何在？

生命太短促了，而人又是欲望的組合，要在生命的瞬間去解釋、攫取自己的存在意義。所以這本書探討的主題，不是心理之原型、謝絕一切學院式的研究、摒棄任何艱澀的詞彙和所謂的學術理論；就像一

把「奧卡姆剃刀」，將那些令人感到厭煩的爭論、一些既累贅又空洞無物之普遍性概念，引刀成一快地無情剃除。盡量用淺白的語言，或一些每個人都經歷過的生活例子，讓我們瞭解自己情緒之起源；更想讓大家注意的是，當它們出現時我們怎去「解釋」和「使用」這些情緒，使之配合這個複雜而幻變的世代。若每個人能「明瞭」、「應用」自己的情緒，做到情緒只能「服務」於我的利益，我們就不會再受到所謂負面情緒的困擾，因為那刻對你來說，情緒已沒有好壞之分，又何來痛苦之理？

所以《解釋心理學：情緒只能服務於我的利益》的關鍵概念，唯有你才能「解釋」自己的情緒、詮釋你自己的存在意義；重點在於，若無法改變外部的客觀事實，請立即更改內部的主觀解釋，因為這時你會明白，原來人生重要的不是命運，而是面對命運的態度。

序言

人生若缺少了感覺還真是場災難呢。我們寧可被喜悅「占據」、被憤怒「擄獲」或被醋意「鼓動」，也不願放棄品嚐這些我們生命的靈藥。因為如果沒了情緒，我們就會變得笨拙。沒有感覺的人類會是個可憐至極的生物，他們會完全沒有行為能力，也全然不知道該想些什麼。他們的神經元將失去發動機和氣油。因為就連「要變得完全理性、不再聽從感覺」的這個決定，也是一個感性的決定。思想永遠都帶著情緒色彩的，因此我們才有好玩的點子、抑鬱的想像、沮喪的認知、驚人的想法、浪漫的念頭和冷靜的思路。

——《我是誰？》

人離不開情緒，情緒就是生而為人之表徵。達爾文（Charles Robert Darwin 1809-1882）於一八七二年時，在《人與動物的感情表達》一書中宣稱，「人類的情緒並非一成不變的固定反應，而是經歷千百萬年持續演化的結果。無論人或動物，其情緒就像呼吸和消化那樣基本、那樣重要，情緒產生的主要目的就是幫助我們存活下來。例如，厭惡感制止我們攝入毒物，而愛或同情則協助我們形成凝聚力與合作關

係。」

一百五十年後，在科學突飛猛進、在科學改變了許多人類意識形態的今天，達爾文以上之話，依然鏗鏘有力；因為科學只能影響我們的生活，但改變不了我們源遠流長、久經演化而來的大部分情緒。所以，科技極其量只能做出一臺高速運算之電腦，不可能製造一件會有思考之機器；更遑論每個人身上「獨家」的變化情緒。

人的「內在」是極其複雜的構造，尤其大腦。據腦部研究科學家說，人類的大腦，含藏著的可能是全宇宙最複雜的機制：近一千億個神經細胞在腦裡反覆發出信號，產生五百兆條連結，繼而塑造了每個人的思想行為、意識形態。五百兆是個什麼數字？以今天地球人口約為80億計算（可以比較一下你「臉書」內朋友的數字），「五百兆條連結」就是，你在臉書與600億個地球的全人類做了「朋友」，並且每刻進行互相「交流」。

因此，我不相信以人類的智慧（至少在目前的一百年內）能夠完全瞭解我們的大腦。而人類的大部分情緒，更會透過人際關係的「互動」而產生變化，絕非單憑實驗室就能蓋棺定論。當讀完本書後，你會明白：情緒沒有好壞之分，只是時代不同，其所「表達」的方法與效果是否適合我們身處的世代而已。因為，人類大腦的形成是為了協助我們的祖先在荒野求生，而情緒更是求生的一種「工具」。

情緒源自於基因——這是演化心理學家的觀點，但我只同意一部分並非全部。情緒不全屬演化，在於它有大部分是與生俱來的，像我們某些本能一樣：嬰兒的吸吮、人很自然學會站立、行走、用手取物件。情緒就如這些天賦的本能，其目的是能令人類在自然界中更容易存續下來，並得以有效地生存繁衍。

提及演化，順帶一提達爾文的「天擇理論」。是的，人類為了生存競爭，會從進化中出現一些特變，例如身形、重量、體貌以及一些代謝功能，祈求更適應在大自然中存續。就像一個人經過歲月的洗禮，他二十歲時與四十歲的思想必定會出現變化，無論此一變化在別人看來是好是壞，但對他而言，肯定是經過「心思熟慮」的思想結晶，而其展示的意識形態，就是他的「內在」經「解釋」後所接受的一種生存方式。

演化論派更認為，我們身上的很多情緒，都是從狩獵採集時代所留傳下來的。正如賈德·戴蒙（Jared Diamond）所說：

人類曾經在八百萬年的時間裡一直是以狩獵、採集維生的靈長動物，直到十萬年前，我們才進化成猿人。我們的農耕歷史只有一萬年左右，並且僅僅是世界上的寥寥幾處而已。因此，99%的人類歷史都是狩獵、採集活動來主導的。如今，這種生活方式幾近消失，但我們每個人身上的大量生理和心理特徵卻是為了適應它而形成的。

不錯，我們的生理和心理特徵仍藏著許多遠古時代留下來的「禮物」，這些禮物就是我們的大部分情緒，而這些情緒近數千年來都一直與人類的文明進行抗爭、衝突，協調與制約；最後所有東西都融為一體，形成每個新生世代的文化。

人類的情緒源自身體的反應，這是詹姆士的理論：情緒就是感覺。在一般情況之下，我們認為發抖是源於恐懼，哭泣是源自於悲傷；但對詹姆士而言，事實恰恰相反：身體的顫抖令人覺察恐懼，是眼中的淚水使我們感到悲傷。

「身體的顫抖令人覺察恐懼」，此論點顯然不合邏輯，但詹姆士提出了一個很好的問題，可惜卻沒有附加答案；因他對人類的每個意識層面，並沒有太多的闡述和研究。《解釋心理學：情緒只能服務於我的利益》的入門，就是要闡釋各「意識層」的功能與運作。首先，人類的意識層像座冰山，浮上水面（能讓人察覺）可能只有八分之一，其餘部分潛在水面之下是人不能視察的。浮上面而我們能察覺的稱為意識，沉在水底、不被察覺的順序為下意識與潛意識。

