

目錄

蕭序	ix
自序	xi
心理測試	1
1 情緒的乾坤	5
1.1. 情緒是與生俱來的	5
1.2. 神也有情緒的表達	6
1.3. 情緒是神的創造	9
1.4. 情緒的定義	10
1.5. 情緒、感受、情感與心情	12
1.6. 情緒是甚麼?	13
1.7. 情緒的分類及分化	13
成長練習	17
2 情緒的功能與運作	23
2.1. 情緒的功能	23
2.2. 情緒在大腦中的運作	25
2.3. 情緒的記憶	26
2.4. 遺忘了的記憶	28
2.5. 情緒提高智力	29
2.6. 情緒影響記憶	31

2.7. 情緒影響創作力	33
成長練習	34
3 情緒的種類	39
3.1. 情緒的種類	39
3.2. 如何分辨情緒的種類	43
3.3. 情緒的源頭	46
成長練習	47
4 情緒的歷程	51
4.1. 情緒的組合	51
4.2. 情緒的經歷	52
4.3. 情緒影響認知	56
4.4. 自我觀念和意義的建立	57
4.5. 情緒與理性的反思	61
4.6. 過往、現在、將來對情緒的影響	62
4.7. 過往的經驗與理性的整合	64
4.8. 意識與選擇	64
成長練習	66
5 情緒的防衛	71
5.1. 父母教導：情緒的處理	71
5.2. 情緒化的徵狀	74
5.3. 意識自己的情緒	75
5.4. 情緒的意識	77
5.5. 心理防衛機制	80
5.6. 防衛機制的利與弊	90
5.7. 人際關係的障阻	92
5.8. 屬靈生命的呆滯	93

成長練習	95
6 情緒的經歷	99
6.1. 沒有情緒的悲哀	99
6.2. 處理情緒的重要性	100
6.3. 增加對情緒的意識	101
6.4. 接納自己的情緒	103
6.5. 明白自己的情緒	107
6.6. 用語言形容情緒	110
6.7. 用非語言的方式去明白情緒	118
成長練習	119
7 情緒的調節	125
7.1. 每一個人都有調節情緒的能力	125
7.2. 調節情緒的步驟	127
7.3. 調節情緒的技巧	132
7.4. 別人的安慰	139
7.5. 神的安慰	143
7.6. 自我安慰	145
成長練習	146
8 情緒的轉化	155
8.1. 反省及評估	155
8.2. 負面思想的轉化	163
8.3. 情緒的轉化	167
8.4. 行動計劃的實踐	170
8.5. 「弱的我」與「壞的我」	181
8.6. 治療過往的負面情緒記憶	182
成長練習	182

9 情緒的關懷	189
9.1. 關懷情緒困擾者的陷阱	189
9.2. 與情緒困擾者相處之道	190
9.3. 關懷者與困擾者的組合	195
9.4. 真正的關懷	197
9.5. 認同困擾者情緒的難處	202
9.6. 關懷者要具備的條件	206
成長練習	212
各章註釋	219
參考書目	223
附錄一：麗莎的圖畫	227
附錄二：情緒圖像表	228