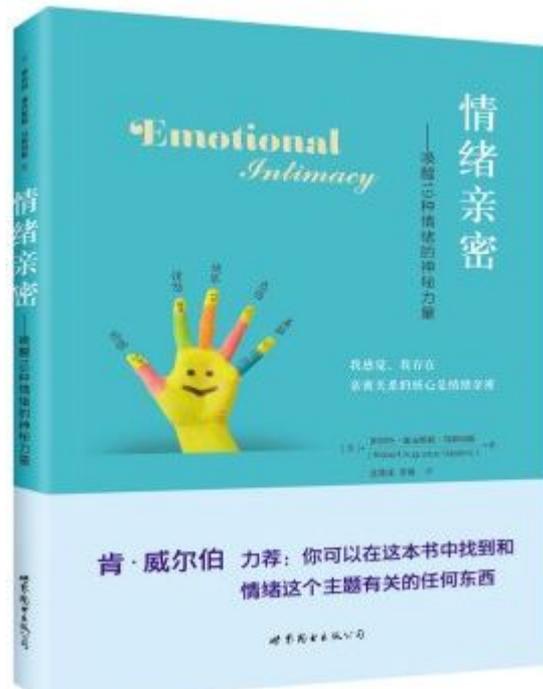


# 情绪亲密：唤醒 19 种情绪的隐秘力量



[美] 罗伯特·奥古斯都·马斯特斯 著；蓝莲花 李奇 译

## 编辑推荐

《情绪亲密：唤醒 19 种情绪的隐秘力量》吸引我的地方是作者对情绪细致入微的观察。不夸大地说：他给出了一副详尽的情绪地图，难怪著名的超个人心理学家肯·威尔伯会称“你可以在这本书中找到和情绪这个主题有关的任何东西”。

当一种不愉快的感觉升起时，我们往往还没有分清它是什么，就想着将它赶走。这样做带来的后果是，这种情绪被压抑，然后成为你生活中各种事件的幕后主宰力量。正因为情绪这种巨大的指南针作用，所以在各种心理治疗、灵性疗愈中，对情绪的觉察和体认都是至关重要的，因为在情绪背后，是引发案主产生某种痛苦，乃至心理模式的原始事件。借由情绪，找到那个原始事件，充分体会和释放那个事件产生的原始情绪，生命之流才能从那个事件中流过。所以称“情绪是人存在的本质”，一点也不为过。

本书中随处可见的洞见令人叹服。他教给我们如何分解复合情绪。假如别人做了一件事让你感觉自尊心受伤，如果按照作者教导的方法，耐心观察，会发现你身体的具体感受、你心中涌出的念头、不快的情绪夹杂在一起。此时你最应该做的是将注意力放在身体的紧缩、膨胀、刺痛、酸麻的感受上，这样做意味着那个情绪在一起，而不是跟随情绪产生的念头乱跑。长久的练习，你可能会发现自尊心受伤的一层情绪是愤怒，然后层层剥茧，你会发现悲伤、恐惧、羞耻等最原始的情绪，然后直达最原始的创伤事件。

作者对健康和不健康的恐惧、愤怒、羞耻、厌恶的区分也颇有见地。在他看来，一个觉醒的人不是一个没有情绪的人，而是一个拥有健康的情绪，能够让情绪自由流动的人。

## 内容简介

快乐、恐惧、愤怒和悲伤，当这些情绪升起时，你是什么感觉？你是怎么对

待它们的？在作者这位深度心理灵性治疗师的眼中，不了解、不熟悉自己的情绪，基本上就等于不了解自己。“活着就是去感受，去感受就是经验情绪。”情绪是我们存在的象征。在本书中。作者系统地探讨了十九种基本情绪和复合情绪的特征和运作模式，以及我们如何对其进行工作。

在作者的情绪地图中，我们可以看到下面的内容。

适应性恐惧：生物本能的，对当下威胁的反应

非适应恐惧，投射到过去和未来的恐惧，表现为担忧和焦虑

健康的羞耻：触发我们的良知

不健康的羞耻：是伪装成良知的“内在批评家”，试图操纵我们

洁净的愤怒：是保护我们脆弱和弱小的部分，可以和慈悲共存

不洁净的愤怒：混合侵犯、敌意、憎恨，可能变形为攻击

情境之乐：基于外在物的获得产生的快乐

非情境之乐，单纯的存在之乐。

集体恐惧：人们用心理情绪的麻木、逃避、攻击和沉迷于性欲来应对

集体吞没：一种全球性的不稳定状况，混合了过度的刺激、过载的信息、无情的压力和可怕的麻木。

## 作者简介

罗伯特·马斯特斯 (Robert Masters)，心理学博士，心理灵性导师，关系治疗专家。他和妻子黛安共同创办了“马斯特斯转化中心”，这是一所根植于心理灵性工作，致力于深度疗愈和充分觉醒的学校。在 35 年的治疗生涯中，马斯特斯发展出独特的、直觉性的整合工作，系统地结合了心理学、生理学和灵性三个维度，强调了富有活力地活在具体的生活中，敞开表达情绪，提高情感素养，深入的阴影工作，以及发展成熟的关系。马斯特斯也是 13 本书的作者，包括广受欢迎的《亲密关系的转化》和《灵性逃避》。