

那封我从未寄出的电子邮件

当讯息未曾发出，但意义依然存在

Joshua C. Lam

2026 年 6 月 8 日发表于 Substack

本文为作者于多伦多基督教研究学院 (Institute for Christian Studies) 进行现象学与人类经验博士研究的一部分。

Joshua C. Lam，LLM (法律/Alternative Dispute Resolution)、DMin，现为多伦多基督教研究学院哲学博士生，在 Neal DeRoo 博士的指导下，通过跨学科哲学研究，进一步发展 TINS Framework™，探索生活经验、冲突、人际关系与决策制定等议题。

类别：个人生活 (Personal Life)

已经快到午夜了。

Jenny 凝视着电脑屏幕。

电子邮件已经写完。

收件人的地址也已输入。

剩下的，只是一个动作。

发送 (Send) 。

几天来，Jenny 一直反复思考这件事。

那份失望。

那份挫折。

那些始终没有得到回应的问题。

那天晚上，她终于决定把所有想法写下来。

此刻，那封邮件静静地停留在屏幕上。

准备好被寄出。

然而，心里似乎仍有些什么尚未安定下来。

Jenny 又把邮件读了一遍。

事实是准确的。

她的关切是真实的。

语气也是尊重的。

然而，她仍然犹豫。

为什么？

她看着那封邮件的时间越久，心里反而越不确定。

她真正希望发生的是什麼？

一句道歉？

一个解释？

一份被理解与认可的感受？

这些问题让她感到意外。

直到那一刻，Jenny 一直以为这封邮件是关于对方的。

如今，她开始怀疑，也许这封邮件同样是在反映她自己。

事情其实已经发生好几天了。

然而，那件事所承载的意义，仍然持续活跃着。

Jenny 关闭了电子邮件。

她没有删除。

只是把它存档。

第二天早晨，

她再次打开那封邮件。

文字没有改变。

事实没有改变。

事情本身也没有改变。

然而，那封邮件给她的感受却不同了。

那份急迫感减弱了。

那份挫折感柔和了。

Jenny 最后又读了一次。

然后再次把它关掉。

那封电子邮件，终究没有寄出。

几个星期后，

那件事情通过另一场完全不同的对话得到了解决。

然而，Jenny 仍经常想起那个晚上。

不是因为那封邮件。

而是因为那封邮件所揭示出来的东西。

有时候，最重要的洞见并不在于我们发出的话语。

有时候，它藏在那些我们从未说出口的话语里。

转折性的洞见 (The Turning Insight)

那封邮件从未寄出。

然而，邮件里所承载的意义，却一直存在。

决策思考点 (The Decision Point)

在任何行动尚未发生之前，是什么样的意义正在塑造你的决定？

TINS Framework™ 理论视角的运用

TINS 社会建构论 (Social Constructivism)

人们回应的不仅是事件本身，也包括他们赋予事件的意义。

TINS 沟通调适理论 (Communication Accommodation Theory)

沟通在话语尚未被说出或传送之前，就已经开始影响人的经验。

TINS 转化式调解理论 (Transformative Mediation Theory)

更深的理解往往始于人们对自己经验有了更清晰的觉察。

TINS 工具主义 (Instrumentalism)

反思会影响未来的选择、回应与行动。

更深一层的思考 (A Deeper Look)

并非所有重要的对话都发生在两个人之间。

有些最具影响力的对话，其实发生在我们自己的内心里。

TINS Framework™ 如何运作：重新回到那一刻

问题并不只是那封邮件该不该寄出。

更深层的问题在于：

在任何行动发生之前，围绕着那件事情所累积起来的意义究竟是什么。

表面之下正在发生什么？

事件早已发生。

反思仍在持续。

邮件尚未寄出。

意义依然活跃。

事情本身没有改变。

经验却改变了。

TINS Framework™ 的实际展现

TINS 社会建构论 (Social Constructivism)

意义通过诠释与反思而形成。

TINS 沟通调适理论 (Communication Accommodation Theory)

即使互动尚未发生，沟通也已开始影响人的经验。

TINS 转化式调解理论 (Transformative Mediation Theory)

自我觉察往往先于对他人的理解。

TINS 工具主义 (Instrumentalism)

反思塑造未来的决策与行为。

决策智慧 (Decision Intelligence)

“决策智慧必须包含对自身偏见、盲点、承袭而来的成见，以及观点限制的觉察。缺少这种自我觉察，任何形式的‘决策智慧’都仍然是不完整的。”

—— Joshua C. Lam

- 转折点出现在 Jenny 开始检视的不只是那封讯息本身，而是她附加在讯息上的意义。

进一步思考 (A Further Look)

- 如果最重要的决定，不是在于是否采取行动，而是在于理解自己为何想要采取行动，那又会如何呢？

TINS Framework™ 策略 (Pause & Practice)

在发送重要讯息之前，先停下来问自己：

“我正带着什么样的意义进入这次沟通？”

“我希望这则讯息达成什么目的？”

有时候，清晰并非来自更快地采取行动，

而是来自更仔细地理解。

TINS Framework™ 探讨知觉、诠释、沟通、反思与决策如何塑造人类日常生活的经验。

有时候，生命中最重要时刻，不是我们所采取的行动，

而是我们在采取行动之前所发现的意义。