

## 那封我从未寄出的电子邮件

当讯息未曾发出，但意义依然存留 ( TINS Framework™ ) : 现象学再探

JOSHUA C. LAM

2026 年 6 月 10 日发表于 Substack

本文聚焦的现象学视角

意向性 ( Intentionality ) ——埃德蒙德·胡塞尔 ( Edmund Husserl )

意向性是指意识总是朝向某个对象而存在的观念。在本篇再探中，我们将探索 Jenny 的注意力不仅指向那封电子邮件本身，更指向被认可、被理解、获得解释，以及可能出现的未来结果。

反思问题

在任何行动发生之前，Jenny 的意识究竟朝向什么？

这个问题邀请我们超越电子邮件本身，思考在任何行动尚未发生之前，究竟是什么已经占据了 Jenny 的注意力。

本文为作者于多伦多基督教研究院 ( 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 · LL.M ( 法律 / Alternative Dispute Resolution ) 、D.Min.，现为多伦多基督教研究院哲学博士生，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 )

正如原文《那封我从未寄出的电子邮件》所描述的那样，Jenny 在深夜凝视着一封已经完成的电子邮件。

内容已经写好。

收件人的地址已经输入。

邮件已经准备好发送。

然而，有某些事情使她停了下来。

问题已不再只是那件事情本身。

问题逐渐成为那件事情在她自身经验中究竟意味着什么。

初看之下，这似乎是一个十分简单的情境。

一个人写了一封电子邮件，最后决定不寄出。

然而，真的什么都没有发生吗？

从外在角度来看，也许确实没有太多事情发生。

没有任何对话展开。

没有任何冲突爆发。

没有收到任何回应。

没有任何关系明显改变。

然而，在内在世界里，却有重要的事情正在发生。

Jenny 正在反思。

正在提问。

正在诠释。

正在重新思考。

那封未曾寄出的电子邮件，成为一个意义持续形成与发展的空间。

TINS 社会建构论 ( TINS Social Constructivism ) 提醒我们，人们回应的并不只是事件本身。

人们回应的是自己通过知觉与诠释所赋予事件的意义。

对 Jenny 而言，持续活跃的并不只是数天前所发生的事情。

持续活跃的，是她赋予那件事情的意义。

当 Jenny 反复阅读那封电子邮件时，一些意想不到的东西开始浮现。

原本看似关于另一个人的讯息，逐渐揭示出关于她自己的事情。

在事件事实之下，存在着失望、挫折、期待、盼望，以及渴望被理解的需要。

那件事情所承载的意义，远远超过事件本身。

TINS 沟通调适理论 ( TINS Communication Accommodation Theory ) 帮助我们理解，为什么沟通早在话语真正被说出或发送之前，就已经开始塑造人的经验。

沟通不仅仅是人与人之间外在的交换。

在人们进行外在对话之前，往往早已进行许多内在对话。

我们预备要说出的话语，常常揭示了我们已经如何理解与诠释一个情境。

转折点出现在 Jenny 停下来，而不是立刻采取行动的那一刻。

这个停顿创造了反思的空间。

原本感到迫切的事情，开始以不同的方式呈现出来。

文字没有改变。

事实没有改变。

事情本身没有改变。

然而，Jenny 对那件事情的经验却开始改变。

TINS 转化式调解理论 ( TINS Transformative Mediation Theory ) 强调 “认可 ( recognition ) ” 的重要性。

许多人认为认可是发生于人与人之间的。

然而，认可也可能发生在自己身上。

有时候，一个人开始察觉那些过去未曾注意到的动机、假设、情绪、期待或诠释方式。

而人们所选择的回应，则进一步影响接下来将发生的事情。

TINS 工具主义 ( TINS Instrumentalism ) 提醒我们，行动会带来后果。

然而，不采取行动本身也是一种选择。

等待、反思与重新思考的决定，可能与立即行动一样深刻地影响未来的结果。

TINS Framework™ 鼓励人们在反应之前先停下来，

思考自己如何知觉与诠释当前情境，

留意在经验中逐渐形成的意义，

并以有意识的方式作出回应。

如此一来，日常生活中的每一个情境，都可能成为理解知觉、诠释、沟通、反思与决策如何彼此互动的机会。

**为什么 TINS Framework™ 的理论视角如此重要:**

### **更深层的现象学视角**

现象学提供了一个更深层的视角，

帮助我们理解 TINS Framework™ 的理论视角为何在日常人类经验中如此重要。

人类并不只是通过行动而生活。

人类也通过各种可能性而生活。

起初，这个观察或许听起来有些奇怪。

然而，生命中许多经验其实发生在那些从未真正发生的事情之中。

一场从未展开的对话。

一个从未提出的问题。

一次从未发出的邀请。

一个从未追求的机会。

一封从未寄出的电子邮件。

从外在角度来看，

这些事情似乎微不足道，

因为没有任何可见的事情发生。

然而，从内在经验来看，

这些经验却可能极其深刻。

我特别感兴趣的是，

Jenny 最重要的发现并不是在寄出电子邮件之后出现的。

而是因为那封电子邮件没有被寄出。

如果 Jenny 当时立刻按下“发送”键，

那个反思的机会也许永远不会出现。

正是那个停顿，

创造了一个空间，

使诠释本身变得可见。

那个停顿揭示了意义。

那个停顿暴露了假设。

那个停顿邀请人更深入地认识自己。

多年来，无论作为牧者还是调解员，我观察到人们常常认为冲突是在话语交换时才开始的。

然而，冲突往往更早就已经开始。

冲突常常始于知觉与诠释之中。

在人们开口说话之前，他们已经开始诠释。

在人们作出回应之前，他们已经开始赋予意义。

在人们采取行动之前，他们已经开始想象可能产生的后果。

早在外在沟通发生之前，内在沟通便已经开始进行。

这也是为什么有些对话在开始之前就已经变得困难。

那场对话早已在心中反复预演。

对方可能的回应早已被预先设想。

他人的意图早已被加以解读。

情绪氛围早已形成。

事件尚未发生。

然而，经验却已经展开。

或许，这正是反思如此重要的原因之一。

反思让人有机会检视自己所携带的意义，免得这些意义直接转化为行动。

反思减缓了从诠释走向反应的速度。

反思创造了探索其他可能性的空间。

令我深感耐人寻味的是，意义极少是固定不变的。

即使外在事件没有改变，意义仍可能改变。

第二天早晨，Jenny 再次打开同一封电子邮件。

文字没有改变。

事实没有改变。

事情本身没有改变。

然而，那份急迫感已经减弱。

她对整件事情的经验已经不同。

究竟改变了什么？

改变的是意义。

这个观察为日常生活带来一个重要的提醒。

许多决定之所以作得过于仓促，是因为人们误以为自己最初的诠释就是最终的诠释。

然而，人类的理解往往会随着时间逐渐发展。

新的视角会浮现。

新的问题会出现。

新的可能性会变得可见。

事情本身保持不变。

意义却发生改变。

下一次，当你准备进行一场重要沟通时，也许值得问自己一个不同的问题。

不只是：

“我想说什么？”

而是：

“这件事情对我而言究竟意味着什么？”

甚至进一步问：

“这个意义有可能改变吗？”

## 注释 ( Notes )

1. TINS Framework™ 整合了六个既有且成熟的理论视角。文中所提及的“TINS 社会建构论 ( TINS Social Constructivism )”或“TINS 工具主义 ( TINS Instrumentalism )”等名称，系指这些理论于 TINS Framework™ 中的应用方式，并不表示对原始理论拥有所有权。

2. 有兴趣进一步了解 TINS Framework™ 六大理论视角如何与圣经原则整合的读者，可参阅本人以全名 Joshua Chee-Ning Lam 出版之著作 *Biblical Mediation in Marriage and Family Conflict Resolution* ( 2025 年修订版 )。

3. 有兴趣探索 TINS Framework™ 六大理论视角如何应用于日常生活的读者，可参阅本人以 Joshua C. Lam 于 2026 年 1 月至 5 月期间出版的《Why You Matter》五册迷你系列，内容涵盖个人生活、工作、婚姻、家庭与社区等主题。