

自助者必讀《小說藥方》。

天助（讀小說的）自助者，



The Novel Cure

An A-Z of Literary Remedies

小說藥方

人生疑難雜症文學指南

艾拉·柏素德 Ella Berthoud 蘇珊·艾爾德金 Susan Elderkin 著 汪芃 譯

小說藥方

The Novel Cure

人生疑難雜症文學指南

An A-Z of Literary Remedies



艾拉·柏素德 Ella Berthoud 蘇珊·艾爾德金 Susan Elderkin——著 汪芃——譯

Copyright © 2013 by Ella Berthoud and Susan Elderkin
Copyright licensed by Canongate Books Ltd.
Arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

麥田叢書 074

小說藥方——人生疑難雜症文學指南

The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies

作者 艾拉·柏素德 (Ella Berthoud) 蘇珊·艾爾德金 (Susan Elderkin)
譯者 汪芃
責任編輯 葉品岑

副總編輯 林秀梅
編輯總監 劉麗真
總經理 陳逸瑛
發行人 涂玉雲

出版 麥田出版
城邦文化事業股份有限公司
104 台北市中山區民生東路二段 141 號 5 樓
電話：(886) 2-2500-7696 傳真：(886) 2-2500-1966、2500-1967
麥田部落格：<http://blog.pixnet.net/ryefield>

發行 英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
104 台北市中山區民生東路二段 141 號 11 樓
書虫客服專線：(886)2-2500-7718；2500-7719
24 小時傳真服務：(886)2-2500-1990；2500-1991
服務時間：週一至週五 09:30-12:00；13:30-17:00
郵撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱 E-mail：service@readingclub.com.tw
歡迎光臨城邦讀書花園 網址：www.cite.com.tw

香港發行所 城邦(香港)出版集團有限公司
香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓
電話：(852)2508-6231 傳真：(852)2578-9337
E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦(馬新)出版集團【Cite(M)Sdn. Bhd】
41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：(603)9057-8822 傳真：(603)9057-6622
E-mail：cite@cite.com.my

封面設計 洪伊奇
電腦排版 宸遠彩藝有限公司
印刷 漾格科技股份有限公司

初版一刷 2014 年 3 月

定價 / 450 元
著作權所有·翻印必究 (Printed in Taiwan)
本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換
ISBN：978-986-344-067-3

城邦讀書花園
www.cite.com.tw

目次

序言	14
人生疑難雜症	18
後記	425
致謝	427
十大書單索引	429

一劃

一部

一心尋仇	18
一成不變（原地踏步）	20
七字頭	21
三字頭	22
上唇緊繃	22
上網成癮	24
不老實	24
不受歡迎	24
不知謙遜	24
不欲為人父	24
◎閱讀羞愧症	25
不順暢	27
不滿足	27
丟飯碗	29

丿部

乖乖牌	30
-----	----

乙部

九字頭	31
-----	----

丨部

中年危機	32
◎閱讀身分危機	33

二劃

二部

二十一世紀不適症	35
二字頭	36
五字頭	37

人(亻)部

人生無意義	38
人見人厭	39
仇外情結（外國恐懼症）	40
企圖心不足	41
企圖心過多	42
住院	42
依賴	43
便秘	44
信心不足	45
信心過剩	45
個子矮小	46
◎借書有去無回	47
偏執狂（妄想症）	48
傲慢	49
優柔寡斷	50

入部

入錯行	51
全心全意	53

八部

八字頭	54
-----	----

六字頭	55	喪偶	76
口部		單身	78
出洋相	56	噁心想吐	80
出賣靈魂	57	口部	
出櫃	58	困在一段糟糕的感情中	82
刀(刂)部		固執	82
分手	59	土部	
分娩	62	在等候室	82
劈腿	63	執迷(痴迷)	83
力部		堅持等待理想的另一半	85
力有未逮	63	報稅恐懼	87
動輒批判(妄下評斷)	64	壓力	88
		壓抑情緒	89
又部		夕部	
友誼破碎	66	外遇	91
反社會	66	多愁善感	94
反胃	67	夢想破滅	95
受夠愛情那一套	67	◎不曉得帶哪本小說去度假	96
◎閱讀半途而廢症	69	大部	
三劃		大嘴巴	98
口部		天才	99
四字頭	70	天生掃興	99
同性戀恐懼症	70	太忙	100
咖啡癮	71	太誠實	101
品味欠佳	72	失去四肢	102
◎另一半不愛看書	73	失去自我	102
		失去希望	102

失去信仰	103	寂寞	131
失去信任	105	寫作瓶頸	133
失去純真	106		
◎過度尊敬書本	107	寸部	
失眠	108	專橫跋扈	134
失控狀態	110	◎書滿為患	135
失業	110	尋找理想的另一半	136
失憶	112	尋找愛情	138
失禮	113		
		尢部	
女部		尷尬	138
婚禮	114		
嫉妒	114	工部	
		工作狂	138
子部			
存在焦慮	115	己部	
		已婚	139
宀部			
完美主義	116	干部	
害怕老年生活	116	年過一百	140
害怕投入	118	年齡拉警報	141
害怕衰老	120	幸災樂禍	141
害怕暴力	120		
◎科幻恐懼症	122	幺部	
害怕衝突	124	幻滅	143
害羞	125	幽閉恐懼症	144
害喜	126		
家人不在身邊	126	广部	
◎害怕讀完一本書	128	庸庸碌碌	144
家庭主婦	129	◎想給人飽覽群書的印象	146
宿醉	131	廣場恐懼症	148

四劃

心(忄)部

心力交瘁	149
心碎	150
心靈創傷	152
怕死	153
怕搭飛機	154
性生活不活躍	156
性生活太活躍	157
性致缺缺	157
◎兒女成群導致無暇看書	159
怯於冒險	160
思鄉	161
思緒紛亂	161
怨天尤人	162
恐慌發作	163
恐懼症	164
悔恨(懊悔)	165
悲傷	166
悲慟	168
悲觀(主義)	168
惡夢	169
想成為超級英雄	170
想要出走	172
想念兒女	173
想殺人	173
◎磚頭書恐懼症	174
想報復	176
意志消沉	176

愛上不該愛的人	177
愛出鋒頭	178
愛到無法自拔	178
愛發牢騷	178
感冒	179
感情問題	180
慾火焚身	181
憂鬱	181
憎恨	185
憎惡人類	187
憤怒	188
懦弱	189
懶惰	191
懷孕	191

戈部

戒菸	192
截肢	194

戶部

扁桃腺發炎	194
-------	-----

手(扌)部

手足競爭	195
打呼	197
打破盜器	198
打退堂鼓	199
打嗝	200
◎拒絕半途而廢	201
找不到一杯好咖啡喝	203
找不到一杯茶喝	204

- ◎找不到書 205
- 拖延症 206
- 拖泥帶水 208
- 拿破崙情結 208
- 控制狂 208
- 揮霍 209
- 搬家 211
- 撞到腳趾 212
- 擔心滯銷 213
- 攀龍附鳳 213
- 支部**
- 放棄 214
- 敵意 214
- 斤部**
- 斷腿 214
- 日部**
- 早洩 215
- 易怒 216
- 星期一症候群 218
- 時差 219
- 晚餐焦了 219
- ◎沒時間讀書 220
- 智商過高 221
- 暈車 222
- 暴怒 223
- 暴食症 224
- 暴躁（愛生氣） 224
- 日部**
- 更年期 225
- 木部**
- 未能把握當下 227
- 格格不入 229
- 樂觀（主義） 230
- 歹(歹)部**
- 死亡 231
- 死別 233
- 气部**
- 氣體過多 236
- 水(氵)部**
- 沒鄰居 236
- 注定失敗的愛 237
- ◎活在不讀書的世界裡 238
- ◎活在書的世界裡 239
- 流汗 240
- 流行性感冒 241
- 流產 242
- 渴求 243
- 滴酒不沾 243
- 漠然 245
- 漫遊魂 246

火(灬)部

為人父	248
為人父母	251
為人母	251
為人婆婆／岳母	253
為人無趣	255
無可救藥的浪漫主義者	255
無回報的愛	256
◎無法專心閱讀	258
無知	259
無家可歸	260
無聊	261
無精打采	262
焦慮	264
照顧癌症病人	266

父部

父母年邁	268
爸爸的嬌嬌女	270

牙部

牙痛	271
牙齒癢	272

犬(犳)部

犬儒主義(憤世嫉俗)	273
獨裁者	274

五劃

玉(玨)部

環境太吵	276
------	-----

生部

生日憂鬱	277
生兒育女	278
生活不幸福美滿	278
生產	278

疋部

疑病症	278
-----	-----

疒部

疤痕	279
疼痛	280
痔瘡	282
痛失親人或朋友	283
痛恨另一半	283
痛恨自己的工作	283

癶部

發瘋	283
----	-----

目部

相思病	285
◎閱讀跳躍症	286
睡太少	287
睡太多	288

石部

破產 288

示(礻)部

神經性厭食症 289

禾部

禿頭 289

◎科幻成癮症 290

種族歧視 291

穴部

空巢症候群 293

六劃

竹部

筋疲力盡 294

米部

粗枝大葉 295

缶部

缺乏勾引技巧 295

缺乏同理心 297

缺乏安全感 298

缺乏自信 299

缺乏幽默感 301

缺乏常理判斷能力 302

缺乏條理 303

糸部

素食主義 303

絕望 304

經前症候群 306

經濟蕭條 307

緊張 308

网(罒)部

罪惡感 308

罹患癌症 310

羊部

羞恥 311

羨慕 312

老部

老化 312

老少戀 313

耳部

耳鳴 314

聖誕節 315

肉(月)部

肛門滯留型人格 317

肥胖 318

胃口盡失 320

背痛 321

脫軌行為 321

脫髮 322

◎覺得世上的書怎麼也看不完	323	荷爾蒙作祟	343
脹氣	324	菸癮	344
腦袋鈍化	325	藥物濫用	344
腦筋有問題	326		
腸躁症	326	虎部	
腹瀉	326	虛榮	346
膝下無子女	327		
臉紅	329	衣(衤)部	
		衣櫃危機	347
自部		被小孩耽誤人生	348
自我中心	330	被甩	349
自私	330	被冷落	349
自滿	332	被控訴	351
自戀	332	被裁員	352
		被催促生子	352
臼部		被鎖在門外	352
與婆婆／岳母相處	332	◎新書購買衝動	353
與眾不同	333	被霸凌	354
與摯友絕交	334	裝模作樣	356
與鄰居相處	335		
◎被家事分心	336	七劃	
興致索然	337	見部	
		覺得自己一事無成	357
色部			
色欲	339	言部	
		討厭自己的鼻子	358
艸(+++)部		誇大病情症候群(男人流感)	359
花太多錢	340	語言障礙	361
花粉症	340	語塞	362
苦追有夫之婦	341	誤入邪教	362
苦追修女	342		

說不出話來 363

說謊 364

貝部

貪吃 365

貪婪 366

◎書籍購買強迫症 367

賭博 368

購物狂 369

◎起頭恐懼症 370

身部

身分認同危機 371

身為外國人 373

身為單親家長 374

身為開罰單的交通警察 375

身無分文 376

辵(辵)部

迷「網」 376

迷戀 377

追求幸福 378

退休 380

◎拒絕暢銷書症候群 381

遇到鬼 382

遇到錯誤的另一半 384

過於井井有條 385

過度冒險 386

過勞 388

遺棄 388

邑(阝)部

都市疲勞 389

酉部

酗酒 391

八劃

金部

錯過班機 394

門部

闌尾炎 395

阜(阡)部

陷入困境 396

佳部

雞蛋沾到領帶 397

雞蛋沾到臉 398

離不開床 398

離婚 399

◎閱讀導致的寂寞感 401

雨部

需要好好哭一場 403

需要朋友 404

霸凌者 404

青部

青少年階段

405

青春期

406

非部

靠不住

409

九劃

面部

面對家人

410

頁部

領養

411

◎閱讀罪惡感

413

頭痛

414

食部

飢餓

414

飲食失調

415

◎閱讀失憶症

417

十劃

馬部

駕駛發飆症候群

419

驟然戒斷

420

高部

高血壓

421

高潮不足症候群

422

高潮過多

424

小說藥方

The Novel Cure

人生疑難雜症文學指南

An A-Z of Literary Remedies



艾拉·柏素德 Ella Berthoud 蘇珊·艾爾德金 Susan Elderkin——著 汪芃——譯

此書獻給卡爾和愛希，

並紀念瑪格麗特·柏素德和大衛·艾爾德金，感謝你們教我們愛書——還有幫我們組裝書架。

目次

序言	14
人生疑難雜症	18
後記	425
致謝	427
十大書單索引	429