

爲什麼只有我 憂鬱？

憂鬱——心靈的流感病毒，正以不同面貌悄悄侵襲你我。
你以爲內心的痛苦和孤獨無人能懂……其實，絕對不是只有你憂鬱！
本書獻給所有勇敢面對憂鬱症的人們。

金惠男醫師 著

李源泉 譯

鄭石岩、高育仁專文推薦



爲什麼只有我憂鬱？



遠流

Why Do Only I Feel Blue ?

by Kim Hae—Nam

Copyright © 2002 Random House JoongAng Inc.

Traditional Chinese Translation Copyright © 2005 by Yuan-Liou Publishing Co.,Ltd.

Traditional Chinese Translation Published by arrangement with

Random House JoongAng Inc., Seoul Korea through Beijing International Rights Agency

All rights reserved.

綠蠹魚叢書 YLG06

為什麼只有我憂鬱？

作者——金惠男醫師

譯者——李源泉

主編——楊豫馨

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

地址——台北市100南昌路二段81號6樓

電話——(02) 2392-6899 傳真(02) 2392-6658

郵撥——0189456-1

香港發行——遠流(香港)出版公司

地址——香港北角英皇道310號雲華大廈四樓505室

電話——(852) 25089048 傳真(852) 25033258

香港售價 港幣93元

著作權顧問——蕭雄淋律師

法律顧問——王秀哲律師 董安丹律師

2005年4月1日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價——新台幣 280 元(缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有·翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-5450-6



遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

國家圖書館出版品預行編目資料

為什麼只有我憂鬱？／金惠男著；李源泉譯.

-- 初版. -- 臺北市：遠流, 2005 [民94]

面；公分

ISBN 957-32-5450-6（平裝）

1. 憂鬱症

415.998

94002567

爲什麼只有我憂鬱？

金惠男醫師 著 李源泉 譯

專文推薦

你可以不憂鬱

鄭石岩

生活在快速變遷的社會，每個人都會有無奈的遭遇。處於多元價值的時代，每個人都要面臨許多矛盾和衝突。人生又是如此的無常，誰也免不了受創和傷痛。生命的本質是苦，免不了跌跌撞撞。有些人撞得輕，有些人跌得重。任何人都有憂愁鬱卒的時候。關鍵是你怎麼想，就怎麼感受。

誠如本書作者金惠男所說，「三種要不得的錯覺」所導致的沮喪和憂鬱。這三個錯誤的想法是：

· 好的結果只是偶然，壞的結果都是我的錯。

· 沒有一個人會愛我。

· 我是一個毫無用處的人。

在我的研究和實務經驗中，悲觀的思考模式，及其所衍生的消極態度，是構成「憂鬱之河」的主要原因。憂鬱的關鍵不在於所遭遇的事，而是當事人的想法及其衍生的情緒。這本書能指導你找到正向積極的思考，防範憂鬱侵擾你的幸福人生。

憂鬱症是這個世紀的時代病（age's sickness），受它困擾的人數正迅速的增加，甚至具有憂鬱傾向或特質的正常人，也增加很快。從青少年至老年，都會受到波及。世界衛生組織（WHO）推估，在公元二〇二〇年之前，它將成為人類失能（disability）的第二號疾病。如果不僅慎預防，它不僅出現於高度開發的富裕國家，甚至連貧窮國家也不能倖免。

憂鬱是一種情緒失常，它使人感受到過度的憂愁、沮喪和絕望，並表現出失眠和不穩定的情緒等症狀。這有幾個特質：

· 無助和沮喪的情緒，會剝奪個人正常生活的功能和工作的功能，導致一個人失能。

上：

- 增加個人身心的痛苦，生活品質下降，嚴重時會絕望而自殺。
- 它使家庭陷入困擾；不只影響家庭經濟生活，還會阻礙家庭成員的溝通和正常作息。
- 憂鬱往往是身心交互影響：負面的思考模式形成憂鬱情緒，從而引發生理變化，如腎上腺不足、五羟色胺不足，而反應在低落的情緒上。
- 研究發現憂鬱症患者中，有百分之六十有過敏的反應，兩者之間的關係值得進一步觀察追蹤。

憂鬱大抵可分為重度憂鬱和輕度憂鬱，但歸納憂鬱的因子大抵落在以下幾個變項

- 精神病史。
- 憂鬱的悲觀思考或認知型態。
- 負面的自我形象或自尊不健康。
- 感情因應能力低。

· 人際關係差，社會支持低。

因此，除了遺傳的因素之外，大抵以悲觀的思考模式、自尊不健康及人際支持不足為主要原因。此外，我個人研究觀察，也發現不能實現個人潛能，所造成的壓抑，亦是憂鬱的重要因素。

在誘發憂鬱的事件方面，由於每個人遭遇不同，事件內容不一。不過加以歸納其誘發憂鬱的事件類別依次為：

- 學業、事業、容貌與愛情。
- 健康問題，特別是長期受病魔折磨。
- 社經地位的失落。
- 家庭失和與破碎。
- 社會支持流失或人際的困頓。

從這些因素中，我們不難看出憂鬱與經濟生活、文化有關。生活在自由開放的資本

主義社會裡，生活不免有些偏頗或扭曲，最主要的問題是生活的倒錯，它的線索是：

· 一味追求經濟、財富、權勢和名利，疏忽了生活的實現和身心靈的滋潤與調和。

· 在苦苦追求之中，人們把生命和生活當手段，把財富和權力當目的，而造成倒錯現象，生活變得乏味。

· 在教育上特別重視追求甲等、贏過別人、升學掛帥、功利為主的價值，於是壓抑了活潑的人性、隨之而來的是競爭、敵意、挫敗感和沮喪。

別以為有成就的人就不會憂鬱。只要生活在這個時代裡，不會只有別人憂鬱，也不會只有你憂鬱，如果不正視憂鬱，每個人都可能受它侵擾或傷害。

對於現代人而言，防範憂鬱的侵擾，進而維持心理健康，是締造幸福人生的重要功課。這本書所探討的內容，有豐富生動的案例，有作者的實務經驗，以及深入淺出和發人深省的理論，是幫助讀者跳脫憂鬱，走向樂觀人生的指引。

最後我要指出，人一旦有了憂鬱的情緒，染上揮之不去的沮喪和情緒低落，那就該去看醫生，進行藥物治療和心理療程，而不是看一兩本書能解決的。

這本書給在大學攻讀心理、教育、社會等方面的學生，提供極具參考價值的觀念和資料。對於從事心理諮商的工作者，有著切磋交流的增益。對於一般的讀者，則提供正確的心理保健和踏入康健人生的方要。

這本書有個特點和宗旨，套用唯識心理學的說法，就是「轉識成智」，作者強調把憂鬱的心情，透過正確의 思考和認知，轉變成亮麗人生的資糧。這樣的治療方向是我很敬佩激賞的。

【推薦者簡介】

鄭石岩，政治大學教育學碩士，美國俄亥俄州立大學研究，曾任教育部訓育委員會常委，負責全國學校輔導工作。從事心理諮商與教學研究多年，曾獲頒教育部輔導工作優良貢獻獎；對佛學與禪學素有修持，是融合心理學、教育學與禪學於日常生活應用的倡言人。著作超過三十本，包括：《覺·教導的智慧》（優良圖書金鼎獎）、《人生路這麼走》、《無常·有效面對生活》、《安度難關》以及【唯識派心理學】系列六書，是積極入世，以書文度人的最佳見證。

專文推薦

你富有嗎？

高育仁

——心靈財富豐盈，才能免於憂鬱

如果有人問：「你富有嗎？」你八成會想到自己的財富有多少，不會想到健康、快樂等精神上的富有。憂鬱症肆虐的主因之一，是現代人已直覺認為有錢等同富有，沒錢則易喪失信心，變得愁眉不展，不給精神富有充實的空間。如再問：「你覺得健康、快樂的人，物質與精神生活應各佔多少比重？」有人認為各半，有人則說物質較重要。我認為身處二十一世紀，在世界衛生組織已將逐年上升的憂鬱症列為三大最值得重視的世紀疾病（另二大為癌症及愛滋病）時，我們如仍汲汲營營忙著賺錢而忽略精神生活及心理健康，憂鬱症將有機會向你靠攏。

佛洛伊德在心理學的貢獻與地位至今無人能出其右，我尤其認同其童年經驗論，細

讀此位韓國籍精神科金惠男醫師所著之《為什麼只有我憂鬱？》一書之憂鬱症案例，會發現作者身為佛氏心理分析論的信仰者，特別深入瞭解患者的童年經驗，這樣的瞭解有助於為患者產生對憂鬱症的洞察，進而達到治療改善之效。遺憾的是，台灣之憂鬱症患者，在治療過程中，少有人會思及此症與過去二、三十年前父母所主導的童年經驗息息相關，可以這麼說，一位童年期即深刻感受不快樂的孩子，長大後便不易習得快樂，不瞭解自己過往者，又何以走出未來呢？金醫師在書中說得好：「不要忘記自己曾感受到的痛苦經歷。正因有這樣的經歷，你才擁有生活中真實的一切，才明白你同樣還擁有感受幸福的能力。」

本書的特色之一，是作者竭盡心力為憂鬱症患者提出改善良方。現代人雖彼此接觸頻繁，心靈卻少有碰觸，人際疏離後，人們開始害怕孤獨，書中有這麼一段話：「人會因孤獨而焦慮，無法真正感受孤獨的作用，因此陷入不安的狀態，由於不願承認不安的存在，所以不停想辦法掩蓋這種不安的情緒，這種情緒一旦壓抑就會導致痛苦。」你常會發現作者如此精采的分析，當人們不敢面對孤獨即可能沉迷上網；參加熱鬧卻虛幻的社交活動；買名牌衣物，動整型手術，無止境的與人比較，企圖在團體中受到歡迎，然而內心深處連自己都不歡迎自己，他人如何會真心歡迎你。人們終究會發現逃避孤獨，

不靜下心來學著獨處，憂鬱症即可能上門報到。

書中也提及韓國在越戰時參與美軍作戰，因而有許多士兵罹患憂鬱症，越戰美軍也同樣出現所謂越戰創傷後遺症。二次大戰及韓戰僅相隔二十年，其傷亡及慘烈程度數倍於越戰，卻鮮少看到有類似戰後心理症狀，究其原因，並不僅因戰爭失利，而是士兵們不知為何而戰，當局並未說服軍人上戰場殺人的正當性；當人被迫從事無意義工作時，又因現實環境不得不為，不能獨立自主時，憂鬱及內在創傷即可能湧現。史上最偉大的拳王阿里及美國超人氣前總統柯林頓，就向越戰勇於說不，寧可受懲，也拒絕參與由政客所製造的戰爭。你是否正從事著像越戰一般，迫於無奈渾渾噩噩的工作？是否考慮像阿里及柯林頓不向現實環境低頭，重新做你自己？是否想到給自己最後一次機會，做些能說服自己、較有意義的事情？

如果要從書中挑出「骨頭」的話，由於作者的本業為精神科醫師，對憂鬱症的歸因就如書中所述，是因腦部血清素失調所造成，既是腦部問題，藥物勢必為主要治療方式（雖然作者也認為應輔以心理諮商），然而已有越來越多報導顯示，精神藥物副作用為患者帶來更多的困擾。我的本業則為心理諮商，個人認為憂鬱症的主要成因為父母、童年、家庭、際遇及個性，這些方面出了問題，才會導致腦部血清素失調，而非發現血清素問題就頭

痛醫頭的以藥物控制。人們的憂鬱應由情緒適當的宣洩，對自己心理困擾的洞察，再以改變行為個性的心理諮商因應較妥。

這是本值得推薦給一般關心憂鬱症的民眾，能讓你更瞭解其成因及改善之道；也適合患者家屬，能更方便對患者的照顧；尤其適合患者本人對憂鬱症的再洞察與改善。

【推薦者簡介】高育仁，美國東密西根大學心理輔導碩士，曾任開南商工、光武工專輔導教

師，現任羅吉斯心理諮商室心理諮商師。著有《心理治療DIY》、《與憂鬱、焦慮為友》（皆遠流版）。近年來致力於推廣、改善台灣的心理諮商環境，期許出現心理困擾者能在民俗療法及精神藥物之外，找到更佳的治疗環境。

推薦序

經歷之後，才能成長

金惠男是一位文章寫得非常棒，表達力很清楚，笑容極燦爛，在公開場合大方、灑脫，私底下卻害羞、靦腆的女士。每當看到她的時候，在我的腦海裡就會聯想到出生於保加利亞、擁有法國國籍的著名女性精神分析專家克利絲蒂娃（Julia Kristeva）。

金惠男有一個非常獨特的專長：她可以把學術性極強、非常艱澀的專業知識巧妙地用容易讀懂的大眾語言表達出來。在《為什麼只有我憂鬱？》這本書中，她旁徵博引大量憂鬱症方面的專門著作，並把這些內容轉換成通俗易懂的語言，並且加入她親身參與的許多真實治療案例，讀者閱讀時感覺就像是在看一本情節引人入勝的小說，毫不費力。不僅如此，她還將百多年來人類研究憂鬱症的理論和實例，用清晰易懂的筆法消化、融合到每一個章節中。

本書的觀點認為，人類擺脫憂鬱有時候是一件幸事，有時候也是一種不幸。事實上，憂鬱並不是只出現在身陷絕境的痛苦中，也會出現在功成名就之後；既不會偏愛垂青於特殊份子，也不會放過普通人。我們生活的這個時代讓我們很容易遭遇憂鬱。她主張我們不要想盡一切辦法來逃避憂鬱，也不要指望憂鬱一來就能一腳踢開，我們正好可以藉此機會把自己忍耐已久的淚水全部釋放出來，就會感覺到非常痛快。她的話一點也不錯，甚至可以說是千真萬確。她在書中告訴我們「不會哭不一定是好的表現」。人只有在哭過之後才能夠成長為真正的人。也就是說，人只有經歷過憂鬱，才能夠成熟。

金惠男在本書的描述中打破了人類對憂鬱的固有偏見，並告訴我們如何直接面對憂鬱。因此，我奉勸身處憂鬱中的人們，或是正在關注憂鬱人士的人們，一定要讀讀這本書。

趙門英（漢城醫科大學名譽教授）