

# 思想曲

日常生活  
的心理問題

成年篇

吳靜美 著

保健叢書(89)

---

# 思想曲

——日常生活的心理問題(成年篇)

---

吳靜美 著

# 思想曲：日常生活的心理問題（成年篇）

/ 吳靜美著，--初版，--臺北市：

聯經，2001 年

面；      公分。（保健叢書：89）

ISBN 957-08-2219-8(平裝)

1.精神醫學 2.精神病

415.95

90004343

# 李序

在政治、經濟一片動盪中，台灣社會步入了新的世紀，觸目所及，媒體盡是政經不安、公司倒閉、員工失業、自殺率攀升等事件的報導，台灣人民的身心，或直接或間接，遭受著嚴重的衝擊。《思想曲》是《聯合報》記者吳靜美小姐結集近一年來，刊載於健康版「思想曲」專欄的作品，反映著新時代精神醫療的挑戰與使命。

二十一世紀的精神醫療，已從傳統的精神分裂症、躁鬱症、妄想症等嚴重精神疾患的領域，擴展至老年與青少年的身心問題、自殺問題、物質濫



用、焦慮症、憂鬱症、重大災難壓力症候群、兒童虐待，以及社會心理壓力相關的心身症等問題。書中的專題，也反映著這樣的脈動。不論是較為人知的憂鬱症、焦慮症、適應障礙症，與恐慌症；還是各種睡眠障礙、藥物濫用、飲食障礙與人格疾患，甚至較為罕見的病態賭博或是縱火、竊盜等衝動控制障礙的簡介，實為一般大眾揭開精神醫療的神秘面紗，一窺行為科學的奧妙。除了以疾病為分類綱要，另有一部分是反映社會現象的短文。如何面對不景氣的寒冬，新世代的另類生活形態與價值，以及新手爸爸的心理建設等，均是兼具生活化與新聞性的文章。

取材多樣且具時效性，是本書的特色與優點；然深度與廣度，難免無法得兼。不過，當讀者從書中的案例與說明中，看到熟悉的身影或是苦思多日的疑惑時，或許會有「於我心有戚戚焉」的感動；怕就怕自行「對號入座」，或是斷章取義，進而諱疾忌醫，問題不但沒有解決，反而有複雜化的危險。就近找尋精神醫療或是心理衛生資源協助，方是正途，如此才不致辜

負作者推廣精神健康教育的美意。

台灣精神醫學會理事長  
台大醫學院暨附設醫院精神科主任

李明濱 謹誌

民國九十年二月二十六日

## 自序

小時候家住市場旁邊，每天都會看到一個全身衣服髒兮兮的中年男子，在市場裡走來走去，偶爾口中喃喃自語、有時衝著別人傻笑、或撿拾路上的東西，但更多的時候，是面無表情的走著，不知道他在想些什麼。

大家都說他是個瘋子。

媽媽說他不會打人，每天出現，市場裡的人都習慣了，應該也是個可憐人，不必害怕。

但當時幼小的我，心裡還是有些恐懼，每每遠遠發現他，就急急低頭走過，連眼尾餘光都不敢看他，以免被「瘋子伯伯」發現，萬一抓住我……。從「瘋子」、「神經病」、「精神病」、「身心疾病」等的演變，隨著



醫學知識的日益普及，漸漸地有人開始嘗試了解、接受精神疾病的患者，不再一律像過去一般，不是把他關起來，就是讓他在外面流浪、自生自滅。

大家也開始知道，在壓力大增、人際關係更爲複雜的現代社會，許多人或多或少都會有些精神症狀；有些只是情緒上的問題，有些是性格上的不同，但有些精神疾病其實就像其他身體上的疾病一般，乃是生理上的問題所導致，只要有適當的治療，有時甚至只要吃吃藥，就可以得到良好的控制。

像小時候的「瘋子伯伯」那般的患者，大概最像一般人對精神疾病患者的印象吧。其實精神醫學的領域太大了，所表現出來的症狀更是五花八門。

有個好友，初識之時，就一直聽說她有心臟疾病，多年來一直治不好，好幾次因一口氣呼不上來、幾乎窒息而送急診；相處久了卻發現有點不對，最近才證實，她罹患了恐慌症，心臟則非常健康；但這個「心臟疾病」，卻已困擾了她好多年。

還有個朋友，雖有令人羨慕的高薪，卻常常不快樂；他把藝術品味融入



工作中，頗得上司的讚賞，但情緒卻常陷入低潮。據說，大學時代，就曾經把自己關在租來的小套房中好多天未曾出門；遇到感情上的不如意，還數度興起自殺的念頭。所幸他有個好姊姊相扶持，最近正開始考慮，是否該找個精神科醫師談一談?!

仍有不少人正為心理的問題所苦，卻不知自己的問題在那裡，該尋找什麼樣的協助；還是有許多人，對精神病患者抱持著偏差的觀念，投予異樣的眼光；更有為數眾多的患者家屬，不知該如何面對家裡有個精神病患的事實，或者該如何幫助、對待患者；還有……。

很多醫師都說，精神科應該改成身心內科，到精神科就醫並不表示就是有不可告人的什麼問題，也不一定就有什麼病。人的思想、情緒千變萬化，一個結打不開、一個壓力承受不住，就可能像一滴水滴入湖中一樣，泛起圈圈不斷擴大的漣漪，在身體上產生各式各樣的反應。

於是繼專談兒童青少年心理的「伴你成長」之後，又繼續再寫比較屬於



成年人問題的「思想曲」專欄。最要感謝的，莫過於提供資料的精神科醫師們，讓這個專欄順利地在《聯合報》健康版上持續了一年多。《思想曲》也許無法包含所有的精神疾病，但希望能給迷惘的人們一點建議。

吳靜美

保健叢書89

## 思想曲：日常生活的心理問題（成年篇）

---

2001年4月初版

定價：新臺幣220元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

---

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 著 | 者 | 吳 | 靜 | 美 |   |
| 發 | 行 | 人 | 劉 | 國 | 瑞 |

---

出版者 聯經出版事業公司

臺北市忠孝東路四段555號

電話：23620308・27627429

發行所：台北縣汐止市大同路一段367號

發行電話：2 6 4 1 8 6 6 1

郵政劃撥帳戶第0100559-3號

郵撥電話：2 6 4 1 8 6 6 2

印刷者 世和印製企業有限公司

責任編輯 簡美玉

校對 陳玫伶

封面設計 王廷俊

---

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

---

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-2219-8（平裝）

<http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

e-mail:linkingp@ms9.hinet.net



## 四季調養藥膳

鄭振鴻醫師 編著 定價220元

「順四時而適寒暑」，是中醫養生的主要原則，四季氣候的變化，對人體的生命活動，有極大的影響，人們要順時節養生，對疾病的調養亦然。因此，依一年四季的規律和特性，來調養身體，才能達到健康長壽。

本書的目的，在糾正一般人認為補品即補身的觀念，實際上補藥有其特性與禁忌，人的體質有寒、熱、虛、實之別，天氣有春、夏、秋、冬之異。調養身體，因人、因地、因病而不同，針對各種常見的疾病，依季節來服用，才能吃出健康。

## 如何使用維他命

李世代醫師 著 定價250元

一顆小小的「維他命」，從無到有，從懵懵懂懂到充分了解掌握，是集合了多少人在有心、無意、機緣巧合、峰迴路轉等努力與錘鍊，或加上運氣，歷經千百年的「難產」過程而誕生。歷史上不少著名的公共衛生健康大事，因維他命的問世，而得以解決。「維他命」是一種不可或缺的營養素之一，對健康有極為珍貴的價值，缺之不可。

欲充分了解每一種維他命，必須先明瞭其發展背景、特性、健康作用與功能、代謝途徑、缺乏病況、計量、每日合理的建議攝取量、臨床用途、來源、安全度與其他須注意事項等多層面之內容，才能進一步掌握，使其成為促進健康之利器。





## 常見婦女疾病

台大醫師全力合作 婦科疾病的百科全書

李鎡堯醫師 等著 定價200元

在忙碌的生活裡，不少婦女常會有一些身體不舒適或異常情況，像是月經異常、經痛、腰痛、分泌物增多或下腹悶痛……等，妳會即刻找醫生看診嗎？

這時候如果身邊有本可靠的相關參考書，妳就可以自己先了解一下，減少多餘的緊張和煩惱，這樣也就等於有位婦產科醫師在身邊讓妳諮詢。本書即是為達到此目的而寫的一本有系統、具專業性且平易解讀的婦女疾病書籍。



## 活過100歲的養生秘訣

Thomas T. Perls等著 霍達文譯 定價250元

兩位作者發現，長壽的秘訣不在於如何保持年輕，而在如何耐老。百歲族的生活方式，攝取的維他命，和服用的藥物，都使他們耐老，甚至減緩老化的過程。本書突破傳統的新見包括：

- ❖ 基因是有關係，但你我都可以找到方法來利用我們生來具備的長命基因，並且補強我們生來缺乏的長命基因。
- ❖ 證據顯示，學習新技能，真的有助更新或延伸大腦細胞的生命。
- ❖ 百歲族具備一種「百歲族人格」，是人人都能培養的特質。

許許多多人都能健康康活到九十、一百歲，只要善用此書提供的可貴靈感和科學證據。



## 重建你的健康

安·威格摩爾博士與生機飲食

Ann Wigmore著 林碧霞譯 定價170元

現代人健康問題主要肇自酵素不足。生機飲食可提供健康所需的元素，特別是「酵素」也包括在內，它是重整健康最重要的利器。安·威格摩爾是希波克拉底健康研究所的創始人，她也創設基金會與教學中心，歷經35年之久，積極向大眾宣導健康的理念，並強調致病的主因是「營養不足」與「毒素累積」。

由於她本人藉助生機食物克服了癌症，並使衰弱的身體重獲健康，此鮮活的經驗向大家說明：只要依循「大自然的原則」過活，應可免除疾病之苦。已有成千上萬的人受益於安博士的教導，也的確重獲健康了。你若真有意願健康地過活，可由本書得到充分的相關資訊。

歡迎上網查詢！

聯經網址：[www.udngroup.com.tw/linkingp](http://www.udngroup.com.tw/linkingp)

# 保健叢書

●本書目定價若有調整，以再版新書版權頁上之定價為準●

|                      |               |     |
|----------------------|---------------|-----|
| (1)就醫經驗談(一)          | 李師鄭編          | 180 |
| (3)就醫經驗談(二)          | 李師鄭編          | 180 |
| (4)寶寶發燒怎麼辦           | 王英明著          | 180 |
| (6)診療室雜記             | 王英明著          | 200 |
| (7)寶寶生病怎麼辦(一)        | 王英明著          | 180 |
| (8)百病經驗談             | 李師鄭編          | 200 |
| (9)男女之間(一)           | 穆基編著          | 100 |
| (10)男女之間(二)          | 穆基編著          | 150 |
| (11)男女之間(三)          | 穆基編著          | 150 |
| (12)男女之間(四)          | 穆基編著          | 150 |
| (13)皮膚與美容            | 黃美月著          | 180 |
| (15)百病訪名醫(一)         | 民生報醫藥<br>新聞組編 | 250 |
| (16)百病訪名醫(二)         | 民生報醫藥<br>新聞組編 | 250 |
| (17)認識醫療檢驗           | 劉麗芳著          | 180 |
| (19)常見的耳鼻喉疾病         | 張肇雄著          | 150 |
| (20)正確的病理按摩          | 吳長新著          | 150 |
| (21)中國傳統保健法          | 吳長新、<br>涂淑芳著  | 150 |
| (23)刮痧養生保健法          | 吳長新、<br>涂淑芳著  | 200 |
| (24)刮痧拔罐健康法          | 吳長新著          | 280 |
| (25)現代育兒經            | 林靜靜著          | 150 |
| (26)三秒鐘健康人           | 林靜靜著          | 150 |
| (27)小毛病自己看           | 林靜靜著          | 180 |
| (28)寶寶生病怎麼辦(二)       | 王英明著          | 180 |
| (29)女性生理衛生剖析         | 師明哲著          | 200 |
| (30)一分鐘自然療法：21世紀健康指南 | 顏文松譯          | 180 |
| (31)養生百忌             | 姚香雄著          | 180 |
| (33)向病魔挑戰            | 李淑娟主編         | 130 |
| (34)名人談保健            | 李淑娟主編         | 150 |
| (35)體重控制食譜           | 行政院衛生<br>署編著  | 220 |
| (36)性字路上五十年          | 江萬煊著          | 150 |
| (37)皮膚治療與保健          | 全鳴鐸著          | 250 |
| (38)抗癌之道：認識癌症        | 繆國光著          | 250 |

|                      |               |     |
|----------------------|---------------|-----|
| (40)別怕膽固醇            | 蘇大成、<br>陳珮蓉等著 | 180 |
| (41)全方位孕婦保健手冊        | 周輝政等著         | 200 |
| (42)抗癌之道：面對癌症        | 繆國光著          | 220 |
| (43)日常病痛的穴位自療        | 曾啟權著          | 150 |
| (44)更年期婦女保健手冊        | 周輝政等著         | 180 |
| (45)背痛不再來            | 錢基蓮譯          | 180 |
| (46)從生活中自測疾病（1）      | 何權峰著          | 180 |
| (47)新好父母：養兒保健實用手冊    | 陳偉德著          | 180 |
| (48)保護胎兒健康：產前檢查知多少？  | 鄭博仁著          | 200 |
| (49)抗癌三十八年           | 吳尚庚著          | 200 |
| (50)子宮內膜異位症之防治       | 李奇龍著          | 180 |
| (51)中國養生寶典           | 吳長新著          | 150 |
| (52)生個健康的寶寶：遺傳與優生    | 鄭博仁著          | 180 |
| (53)常見病調理要訣          | 姚香雄著          | 150 |
| (54)從生活中自測疾病（2）      | 何權峰著          | 180 |
| (55)不孕症及其治療          | 賴朝宏著          | 180 |
| (56)化妝品的真相           | 張麗卿著          | 180 |
| (57)走出頭痛的陰影          | 朱迺欣著          | 150 |
| (58)膽固醇與健康：強心的秘訣     | 蘇大成著          | 180 |
| (59)如何改善你的視力         | 黃介宏譯          | 180 |
| (60)糖尿病飲食「都會通」       | 楊美瑩著          | 160 |
| (61)八周完全健康術          | 李靜芝譯          | 250 |
| (62)做個健美的女人          | 刁筱華譯          | 250 |
| (63)健康妙法（一）：秘方與專業的對話 | 陳建宇主編         | 160 |
| (64)健康妙法（二）：秘方與專業的對話 | 陳建宇主編         | 160 |
| (65)台灣常用食物療效180種     | 鄭振鴻著          | 380 |
| (66)自己做保健：物理治療運動圖解   | 卓瓊鈺著          | 160 |
| (67)眼科常見疾病           | 林嘉理等著         | 200 |
| (68)病榻經（一）           | 陳建宇主編         | 160 |
| (69)病榻經（二）           | 陳建宇主編         | 160 |
| (70)李秋涼養生菜譜          | 李秋涼著          | 280 |
| (71)台灣十大死因與防治        | 陳建宇主編         | 250 |
| (72)不孕治療之最新趨勢        | 李奇龍著          | 250 |
| (73)塑身減肥IQ           | 曾啟權著          | 180 |
| (74)認識穴位             | 吳長新著          | 200 |
| (75)防癌與抗癌人的飲食        | 蘇昌信著          | 180 |
| (76)氣功革命：郭林新氣功保健功法   | 袁時和著          | 250 |
| (77)健康妙法（三）：秘方與專業的對話 | 陳建宇主編         | 200 |
| (78)肝炎之診斷及治療         | 羅錦河著          | 200 |
| (79)老人居家看護           | 賈淑麗等著         | 200 |
| (80)營養師上菜            | 張正莉著          | 300 |
| (81)伴你成長：日常生活的心理問題   | 吳靜美著          | 180 |

# 目次

i 李序

v 自序

第一單元 我的睡眠

3 我又失眠了

7 失眠 先試試睡眠衛教

11 夜貓子與早起的鳥兒

15 不要過於縱容自己的睡眠

第二單元 情緒

21 向情緒說「不」

25 用心陪伴傷心人

29 神經衰弱 非關神經





- 33 性好漁色與性愛成癮  
37 勇敢向家庭暴力說不  
41 家庭暴力的元凶 就醫吧  
45 新手爸爸的焦慮  
49 人格違常第一類——古怪的人  
53 人格違常第二類——情緒化的人  
57 人格違常第三類——畏懼的人  
62 另類生活  
65 一年換十二個工作的背後  
69 適應障礙 患者增加  
73 適應障礙的治療  
77 不景氣 學著適應  
81 堅持下去 過完年再說