

《心灵鸡汤》之后的再度震撼



心灵药铺

IV

○ 让压力舒解的配方 ○

忘忧草



林洁 编著

汕头大学出版社





90205026

心灵药铺系列

忘忧草

林洁 著编



12341/01

汕头大学出版社

B84
1296

粤新登字 15 号

图书在版编目(CIP)数据

心灵药铺系列:

《爽心粉》、《爱情水》、《元气汤》、《忘忧草》 林洁 著编
—汕头:汕头大学出版社,1999.4

ISBN 7-81036-347-6/Z·11

I. 心…

II. 林…

III. 心理健康——自我调适

IV. B84

汕头大学出版社出版

(广东省汕头市汕头大学内)

广东番禺官桥彩印厂印刷 江苏省新华书店发行

1999年5月第1版 1999年5月第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:26.5

字数 440千字 印数:1—5000

定价:50.00元

目 录

序 言.....(1)

第一章 挫折会随时造访每个人

曲曲折折的人生更显丰富(9)

适度的压力让人更坚强(13)

袭击斋藤家的两大负面时间(16)

精神科医师也会罹患神经官能症 ... (20)

在挫折中诞生的文采(23)

见风使舵的茂太式人生观(27)

期待太高容易引起忧郁症(30)

环境激变让人觉得沮丧、不安(32)





过度平顺未必值得羡慕(35)

第二章 不要强求完美的人际关系

“丧失经验”是人生最大的挫折(41)

影响夫妻关系的负面危机(42)

失恋症候群引发“成田离婚”现象 ... (46)

中老年人离婚率增加的原因(51)

不必为离过婚而懊恼(56)

核心家庭较难培养孩子的社会感 ... (59)

爱之深、责之切的上司(62)

第三章 转换生病心情的方法

有效活用住院时间的智慧(71)

为何病人爱听负面的资讯?	(75)
知己知彼, 百战百胜	(79)
在书写中重新认识自己	(82)
精神病是不需要隐藏的疾病	(85)
克服疾病迎向正面人生	(90)

第四章 逆境是危机或转机

存乎一念间

以 80% 主义度过消沉期	(95)
宁可借钱以走出逆境	(97)
较易从挫折中爬起的歇斯底里性格	(101)
因恐惧引发的不安和焦虑	(105)
急流勇退的美学不值得效法	(110)
不被挫折击倒的文学家	(113)





第五章 旅行、幽默和酒是治疗 精神疲劳的良方

- 什么都不做并非真正的休息 ……(121)
- 嗜好处处可寻 ……(124)
- 不谙游乐者容易累积压力 ……(128)
- 放个长假以摆脱身心重担 ……(131)
- 幽默可以转换心情 ……(134)
- 适量饮酒有助消除压力 ……(138)
- 睡眠重质不重量 ……(142)

第六章 茂太式的时间管理

- 做时间的主人 ……(149)

- 工作能干者从不觉得时间
不够用(152)
- 善用空间以创造有效时间(156)
- 时间管理高手懂得调适心情(160)
- 利用行程表来管理自己(164)

第七章 抛开忧郁，积极向前

- 积极充实生命的父亲(171)
- 失去头衔时才发现自己
真正的价值(175)
- 忘记过去是常保年轻的关键(178)
- 人老心不老(181)





序 言

21 世纪被称为女性的时代，在多方面业已呈现此征兆，即使是离婚也不例外。

举例来说，离婚率不断攀升的日本，于 1983 年达到最高峰，直逼离婚王国——美国和前苏联。之后略微下降，好不容易才让人松口气时，岂料 1989 年又再度走高。

以前在日本，只有男主人有资格大声叱喝“滚出去”和提出三行半的离婚书。然而时至今日，此模式已经瓦解，女性取代男性主控了离婚的大权。

离婚必须具备很大的决心与毅力，但最近主动提出离婚的女性日增，似乎印证了目



一 忘 忧 草

序 言

前女性比男性更有能力的说法。

“熟年 110 号”是日本 10 多年前由拨号服务公司(位于东京涉谷)电话咨询服务所设立的。根据调查显示,打电话来商量的男女比例是 3:7,女性占压倒性的多数。据说,年龄多在 20 多岁至 70 多岁。显示中高龄夫妇的离婚纠纷正在逐步增加中。

过去在婚姻咨询中有不少是太早结婚的案例;现在被称为“熟年离婚”的中老年人离婚比例则有凌驾的趋势。理由之一是女性们自觉完成养儿育女的任务后,或许还有一段长长的人生要走(尤其是母亲,可以再活 30 至 40 年),既然如此,何不活得自在些。其他原因还包括女性经济能力及社会性地位提高等。当丈夫领到退休金之后,即提出离婚索取赡养费,这种“功利性”离婚,虽然称不上企图不良,然而其本质却值得探索。

易卜生戏曲《玩偶之家》的主角娜拉向丈夫表示:



“你虽然宠爱我。但是，我们的家充其量不过是一栋游戏的房屋罢了。我在娘家时是父母的玩偶，嫁给你之后也只是一个玩偶妻子。而今孩子也变成我们的玩偶。”

明白指出丈夫对妻子可说是完全不了解，只是像疼爱玩偶一样，使妻子产生不满和愤怒。

许多做妻子的认为：“对丈夫而言，家庭是放松精神的场所，这是可以理解的；但是如果因此认为妻子过分干练会使丈夫连喘口气都很困难，而要求妻子还是略傻比较可爱，这点实在令人无法忍受，好像把我当作玩偶一样看待”。

丈夫则振振有词地反驳：“我在公司拼命努力工作，回到家你又要求我陪你吃饭、看电视，哪来这种美国时间呢？整天只知发牢骚、责备我，而且对文化中心评论《如何度过人生》一书十分入迷，甚至强求我按照书的内容去做，真是让我困扰不已。”

人生一定会有烦恼。有人被这种苦恼摆



——忘忧草

倒而无法重新站立；也有人以此苦恼为跳板，成就大事业。

日本文学家森鸥外，即属于后者。

鸥外曾担任军医总监，在日本这是军医的最高地位；然而在此荣耀的背面，却饱受家庭和女性问题苦恼。

鸥外留学德国，学成返国后，有位德国女性艾莉莎·瓦卡尔特不惜千里迢迢追到日本。这项举动当然引起森家极大的骚动，想尽办法赶她回德国。鸥外长男于菟先生在其著作上曾提及，其父亲心中永远忘不了的可能是这位女性。

回国的翌年，鸥外在媒人的强大压力下和父亲的一意孤行下，加上自己逃避的心理，于是决定踏上没有感情的结婚之路；但是长男于菟诞生后，鸥外就像离家出走一般，倾全力投注被称为“战斗性论争时代”的攻击性文学活动。

此时，苦恼再度来临。他被降职调到小仓。再度返回东京后举行了第二次婚礼。这



是遵从母亲的建议而结婚，谁知婆媳长期不和，更加深了鸥外的苦恼，甚至谣传鸥外“金屋藏娇”。

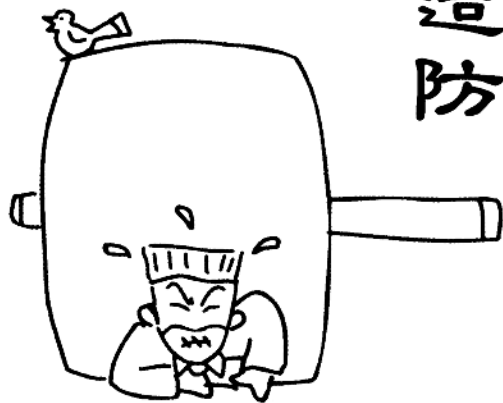
无论如何，鸥外一生可说是苦难接踵而至。身为长男，背负所谓负担家业的宿命，发展出一股执著于文学活动的热情，和一种看破红尘的绝望心境，以“悲剧”为背景成就了文学的伟业。

活着就注定会面临“负面时间”，这是人类的宿命。所谓生活高手，是指能够适应时刻变化的环境，同时有能力将“负面”影响转变为“正面”的人。

本书的重点就在教导读者如何将“负面”转为“正面”的方法。希望能和读者一起思考这永远的人生课题。

第一章

挫折会随时造防
每个人





曲曲折折的人生更显丰富

日本著名心理学专家斋藤茂太家连续4代都是精神科医师,选择这项工作并不像大众所想的是因为天分,或者是必须继承家业。

斋藤茂太的父亲茂吉,是位有名的诗人;但正职则是精神科医师。他像钟摆一样,摆荡在诗人和医师这两个角色之间,背负着比一般人更多的苦恼。这么说并不是在否定拥有两种工作的人生。因为人生本来就不是只有一条直通通的道路可行,会有曲折的弯路或叉出于正道的之外的小路。

而斋藤茂太自己,目前虽是以精神科医师为主业,但也有和工作完全无关的嗜好,例如投入建设羽田航空宇宙博物馆运动等。并身兼斋藤医院理事长、名誉院长、日本精神医院协会名誉会长,以及日本旅行作家协会会长等,拥有多项的头衔。

由于斋藤茂太是长男,周围的人因此认