



情緒自療

Easy Go

憂鬱、焦慮、不滿足、衝動、固執
的自我認知與對策



吳靜吉博士策劃

大眾心理學叢書

每冊都解決一個或幾個你面臨的問題
每冊都包含可以面對問題的根本知識

292

情緒自療
Easy Go

大眾心理學叢書 292

情緒自療 Easy Go —— 憂鬱、焦慮、不滿足、固執的
自我認知與對策

作 者——南琦

策 劃——吳靜吉博士

主 編——林淑慎

責任編輯——王秀婷

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市 100 南昌路二段 81 號 6 樓

郵撥／0189456-1

電話／2392-6899 傳真／2392-6658

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣 73 元

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2004 年 9 月 16 日 初版一刷

2005 年 10 月 16 日 初版二刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 220 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-5295-3

Ylib 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

情緒自療 Easy Go

Easy Steps for Emotional Health

南琦 著

《大眾心理學叢書》

出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在群體生活日趨複雜的背景下，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規

範性的東方心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書的「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細（sophisticated）：這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭櫫「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進（update），卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

情緒自療 Easy Go

目錄

□ 《大眾心理學叢書》出版緣起

□ 李序／從青少年問題看情緒困擾

李正紀

□ 洪序／從認識精神疾病開始重視心理健康

洪志美

□ 簡序／疼惜自我，從心開始

簡玉坤

□ 前言／情緒與我

第一篇 情感表達上的障礙

【憂鬱到此為止】

1. 憂鬱人口越來越多／27

百萬灰暗心靈／條條大路通憂鬱／從憂鬱走向自殺
／正視憂鬱者的自殺危機／其他疾病的自殺可能

2. 有誰比我更不幸？／35

人比人氣死人／不幸中的不幸／自私造成的不快樂
／珍惜平安的幸福

3. 別讓自己像個病人／40

病人與病識感／裝病錯過生命的可能性／偷鷄不著
蝕把米／轉移錯誤注意力

4. 憂鬱的自我對策／53

憂鬱自我檢查／承認自己的不快樂／體會金錢能買
的快樂有限／尋找增加幸福感的方法

【釋放焦慮與恐慌】

5. 月光光、心慌慌／65

焦慮的自我檢查／恐「煞」症候群／放大情緒問題
多／擔心無所不在／面對情緒找出問題

6. 焦慮恐慌的自我對策／75

八種認知扭曲現象／跳出思考的泥沼／生活放輕鬆
／起而行最重要

第二篇 自我表現上的障礙

【終結物質不滿足】

1. 我看名牌青少年／89

躁鬱症與過度消費問題／闖禍的名牌青少年／令父母頭疼的孩子／世代差異有關係

2. 過度消費是一種病／96

全民亂買時代來臨／刷卡狂躁症／臨床上的解釋

3. 談網路成癮症／107

從物質成癮到網路成癮／關於網路成癮的研究／電腦螢幕背後的青少年心情

4. 成癮問題的自我對策／116

認識成癮新勢力／釐清改與不改之間的矛盾／把握改變的轉機／提升自我肯定／做好規劃、持續努力

【終結外表不滿足】

5. 拒絕醜陋的美型人生／128

名牌瘋／外在至上／過度要求外在的類型／拒絕醜陋背後的問題／表象化社會的痛苦

6. 談暴食與厭食／138

肥胖成為全民公敵／情緒引起的飲食問題／都是食物惹的禍

7. 形象危機的自我對策／148

正常的飲食行為／解決壓力再學習／增進自我瞭解

第三篇 感情互動上的障礙

【我的情緒會轉彎】

1. 情緒失衡難控制／161

社會集體身心失調／過與不及的情緒表達／失去控制的精祢疾病類型

2. 衝動的自我對策／170

積極找出改變的方法／挑戰自己的行為／挑戰自己的想法／挑戰自己的價值觀

【親密關係停看聽】

3. 愛是什麼／181

執著是痛苦之本／慾望駕馭心靈的愛／不對等的愛

4. 逃離感情陷阱／191

暴力的愛不是愛／什麼是家庭暴力／辨識加害人與受害者／關於暴力行為的思考盲點／隨時隨地自我保護

5. 感情問題的自我對策／202

檢視自己的不當思考／認清自我價值

□ 結語／心理醫生是你最好的幫手／211

□ 附錄一／《家庭暴力防治法》／215

□ 附錄二／家庭暴力防治中心和相關機構資訊／232

〈李序〉

李正紀

從青少年問題看情緒困擾

生活周遭的各種問題都會影響我們的情緒，如何掌握個人情緒，不要讓情緒的起伏影響正常生活，是我們努力要達到的境界。

從本書中我觀察到，與自己工作領域最相關的問題莫過於網路成癮。網路的使用隨著科技發展已深入每個家庭，帶來生活上重大的改變，不僅工作依賴它，連休閒也與它脫離不了關係。現在你可以上網訂購各地美食和國內買不到的外文書，與在遠地的友人即時通訊，也可以玩遊戲，在虛擬世界中成為大英雄、世界的主宰。生活中只要有了電腦，就可以「指」搞定，也造成使用網路成癮者的比例愈來愈高。

除了網路成癮的現象值得關注外，因使用網路而衍生的犯罪行為也有逐年遞升的趨勢，其中以網路遊戲產生的糾紛最多。根據台北市少年輔導委員會針對少年為被害人犯罪的統計，民國九十二年度台北市少年被害案件中，以虛擬實物與虛擬貨幣的詐欺被害就佔了26.3

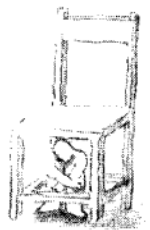


%，較九十一年度提升了10.4%，增加比例驚人。而在少年法庭所受理的未滿十八歲少年觸犯刑罰法律案件中，少年因為網路遊戲而觸法的案件也有逐漸增加的情況，甚至有少年因沈迷網路而蹺課蹺家流連在網咖的案例發生。

爲什麼時下青少年會沈迷在網路中？它代表了什麼現象？南琦寫的這本書點出了問題的所在和原因。網路成癮屬於行爲性的成癮，和嗜賭者、購物狂一樣，多半有低挫折度，缺乏穩定的自我形象，缺乏生活目標、成就感等問題。網路成癮的原因有人解釋爲「疾病模式」，將成癮視爲一種醫學上的問題，與治療其他疾病一樣，符合醫學上的某些診斷然後給藥；有人解釋成「適應模式」，對外在的環境或生活中所遇到的問題無法適應或解決，藉由沈溺在成癮中得到解脫；也有人認爲是「生活方式模式」，成癮的形成是因爲個人在多重生活或角色要求上無法取得平衡，進而養成這種破壞性的成癮方式。

不管如何解釋網路成癮這種現象，如果青少年和父母有相處上的困擾、不知怎麼處理人際關係，或對社會生活適應困難而採取逃避的態度，寧願一個人躲在虛擬的網路世界也不願面對現實社會時，做家長的千萬不可輕忽，一定要尋求專業的協助，如果抱持只要孩子不去外面惹事就好的心態不予聞問，他的適應力會愈來愈差，畢竟我們活在真實世界啊！

還有一個值得重視的議題就是家庭暴力，南琦在書中也提出了她的看法——遠離暴力的愛。個人在法院所接觸的家暴案例中，被害人以婦女居多，《家庭暴力防治法》還沒有出爐



前，這些被害婦女有的求助無門，有的爲了顧全小孩且考量女性在職場上屈居弱勢、謀生不易而委屈求全。然而該法案通過後，固然能提供被害人最直接的幫助，使得被害婦女可以經由法院核發保護令獲得人身安全的保障，但個人始終覺得，對家暴的加害人施以治療及輔導才是杜絕家暴的不二法門，否則只是暴行的短暫消失或被害人替換而已。因此如何控制自己的情緒，抑制一時的衝動，避免造成對他人的傷害，不僅是孩子要學習的，也是大人們必須面對的課題。

當你面對情感表達上的障礙、自我表現上的障礙以及感情互動上的障礙不知如何處理時，這本書提出了自我解決的對策，但是如果不能「自力救濟」，仍然受困於情緒的失調時，不要隱諱忌醫，擺脫情緒的困擾，並積極鼓勵你，心理醫生是你最好的幫手。

【序文作者簡介】李正紀，國立政治大學法律系畢業，現任臺灣士林地方法院少年家事法庭庭長。

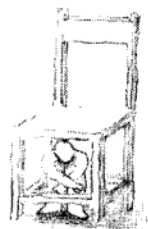
〈洪序〉

洪志美

從認識精神疾病開始重視心理健康

如同作者在本書一開始就點出的，「精神疾病」這個名詞越來越常出現在台灣的各种媒體報導中，然而，不只一般人對其意含不甚瞭解，媒體報導也往往有所偏差甚至濫用，以至於社會大眾對這個名詞的誤解日深，以為「精神疾病」就是「躁鬱症」或「憂鬱症」，或甚至「瘋子」的同義詞。

事實上，精神疾病（或稱之為心理疾病）只是一種統稱，其內涵包羅萬象，而且和生理疾病一樣，也會呈現出各式各樣的症狀，又依症狀可以歸類成不同的診斷別，當然其病因和治療方式也就有所差異。目前台灣精神醫療界通用的診斷標準就是美國精神醫學會（American Psychiatric Association）出版的《精神疾病診斷準則手冊第四版》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fourth Edition*，簡稱DSM-IV）。該手冊中將精神疾病分成十六大類，涵蓋了數百種診斷病名，其複雜的程度，大概只有與精神醫療相關的專業人員瞭解較深，其他人想



要搞清楚各種精神疾病之間的同與異，恐怕是相當不容易的。

《情緒自療 Easy Go》這本書即藉著深入淺出的說明和實際案例的描繪，試圖讓一般大眾對上述手冊中較常見的精神疾病有個概略的瞭解。作者在第一篇〈情感表達上的障礙〉中，相當詳盡地說明憂鬱和自殺的關聯、焦慮和憂鬱的差別，也特別闡述情緒和認知之間的關係，澄清一般人對「情緒是無法控制」的誤解。另外還特別提供了一些自我檢測的量表和一套認知行為的治療法，以幫助讀者了解自身的情緒狀態，同時也有助於讀者的自我改變。在第二篇〈自我表現上的障礙〉中，作者對目前社會上普遍存在的追求名牌和過度消費的現象，有著相當深入的觀察和分析；對逐漸增多但還不屬於DSM-IV診斷的「網路成癮」，也引述最新的精神醫學研究結果，並且和其他物質濫用和成癮現象做比較；另外，對已橫掃數年且幾近全民運動的瘦身和整型風潮，以及可能因之而引發的對自我形象的不滿和飲食障礙，作者也提出可能的社會和心理因素並建議讀者該如何自我處理。在第三篇〈情感互動上的障礙〉中，作者除了分析經常見諸報端、因情緒失衡而在衝動之下產生的暴力行為外，也深入的探討家庭中常有的暴力的愛。

整個看來，作者在本書探討的精神疾病包括：情感性疾患（躁鬱症、重鬱症、低落型情感疾患），焦慮性疾患（社交畏懼症、慮病症、恐慌症），衝動控制疾患（病態性賭博、竊盜癖、陣發性暴怒疾患、拔毛癖），藥物濫用，身體畸形疾患，飲食疾患（厭食症、暴食症），以及偽病和詐病。

另外也觸及雖然不在診斷手冊內，但在社會上日益普遍的購物狂、網路成癮，以及家庭暴力、性侵害等現象。

由於作者本身即是一位在精神科工作的臨床心理師，擁有紮實的專業知識和豐富的實務經驗，因此信手拈來的案例都非常貼切且真實，加上文筆流暢，描繪精神疾患的形形色特別生動。作者不時亦會透露與病患的晤談點滴，不只讓讀者得以一窺諮商室內的悲歡離合和情緒起落，或許也稍稍能體會臨床心理師進行心理治療時的辛苦與甘甜。

當然，由於篇幅限制，本書並未涵蓋所有常見且重要的精神疾病，我想也是因為作者原本即無意將此書寫成嚴肅的精神醫學教科書。然而，對一直從事臨床心理教學和專業工作的我而言，這本既通俗又不失專業的作品相當難得，希望藉著此書，能增加一般社會大眾對精神疾病的了解和對心理健康的重視，也期許台灣社會對所謂的精神疾患能有更多的接納。

【序文作者簡介】

洪志美，資深臨床心理師，美國波士頓大學諮商心理學博士，曾任台北榮民總醫院精神部臨床心理師、輔仁大學學生輔導中心主任，現任輔仁大學心理復健學系主任。譯有《我好，你也好》（遠流），合譯作品包括《心理衡鑑大全》（雙葉）與《自我肯定訓練：團體手冊》（桂冠）等書。