

菁萃書系 5

黃榮村 博士 / 特別推薦

突破憂鬱的困境

簡易而有效的認知治療法

沙永玲 主編 招貝華 編譯



 書泉社



S0020872

Felling Good

James Dobson

人生不如意事，十之八九，以致情緒憂鬱消沈向為人類最大的心理健康問題。本書作者曾參與一項突破性的臨床實證研究——認知治療法，並藉本書揭示此法的驚人療效及進行方法。以引導讀者走出陰霾，對抗眼前的消沈，且能淡化未來的煩憂。



智慧累積而成書，
流水涓滴而為泉，
美好成熟的心靈滋長，盡在書泉。

B842.6
971

港台書室

S 020872

菁萃書系 5

招貝華／編譯

突破憂鬱的困境

——簡易而有效的認知治療法



S0020872

菁萃書系 5

突破憂鬱的困境

中華民國七十六年八月初版

定價：新臺幣一二〇元

編譯者／招 貝 華

發行人／楊 榮 川

發行所／書 泉 出 版 社

局版臺業字第一八四八號

臺北市銅山街一號

電話：三九一六五四二・三九三三三五七

郵政劃撥：〇一三〇三八五一一三

印刷所／茂榮印刷事業有限公司

臺北縣三重市重新路五段六三二號

電話：九九五一六二八・九九五三三二七

代序

最近文化界開始有人批評起臺灣地區大眾文化的流行現象，其中就包含有人生、通俗心理學等方面書籍的流行。批評者認為類似人生方向與人類心靈這些嚴肅的話題，被那些走故事化、通俗化的有趣讀物，引到一個不算精緻的角落去，使讀者沈浸在一種虛假的高昂情緒中，以為關起門來已經解決了自己的重大人生問題。這類批評不可謂之無理，任何商品化的通俗書籍，都不免會出現諸如此類的副作用，而經典作品縱使陳義甚高，但對缺乏耐心祇想速成的現代人，卻是推銷無門。我們更關心為什麼現代人會湧入這股熱鬧的潮流中。

首先，現代人可能是寂寞的族群。在以前，藉著廟會與鄉土感情，村與村可以互相往來，大家談農作、談村裏的生活，有聊不完的共同話題。後來職業認同的傾向愈來愈強，住宅空間愈受侷限，人際關係逐漸疏遠，鄉村的廟會活動也慢慢失去意義；沒有了共同的話

題，人的心情也比較緊張而無處宣洩。在這種尷尬的情境下，人生的不確定逐漸累增，又沒有適當的管道去直接面對，祇好依據自己的教育背景，透過自己能接觸的方式來降低對外界事物的不確定感，與內心的焦慮。

本來，具有主動性與創造性的個人，在面對未知或不確定時，解決問題的態度應該是透過思考系統，獨立面對問題，完成問題的解決，而不是訴諸購買市場上的流行讀物，當作安慰劑。基本上這是一種從現實中退縮、被動、且缺乏創造力的態度，有一批人耽迷於這些引自國外的通俗翻譯作品，是不是意味著生命中缺乏基本的信仰或認同？或者一般人不想花力氣從事長期克己的精神訓練，而寧願輕輕鬆鬆的聽別人告訴自己應該怎麼做？

另外一個理由則是由於我國在邁向已開發國家的路上，充滿各種可能性與不確定性，一些重要方向即將成形而未定型，國人所具有「被引導」「被教誨」的需求非常強烈，但現代人又是很勢利而且愛趕時髦的，他們寧願去看充滿時代脈動感的流行作品，而對步調緩慢不是以現代面孔為主角的經典作品不屑一顧。這批有閒暇、有閒錢的人，一發現市場上逐漸形成一個有趣的話題，大家不免興起到這個包裝得甚為美妙的市場上逛一圈，看看「二手進口」

的文化有沒有令人興奮的內容。

但是，他們有錯嗎？恐怕很難講。當社會支持網絡分崩離析，當教育系統靈活不足，當社會上不能提供令人信服的教誨，這些人關心自己的生活品質，關心如何打發自己的休閒時間，而選擇到市場上購買自己可以接受的流行書籍，大概很難說他們做錯了什麼事。何況，有些書籍確實也在觀念的傳播上，盡了它們所能發揮的時代角色。雖然它們可能不會在文化史上留名，但好的流行書籍說不定能善盡其時代功能，傳播了一些雖不持久但令人興奮的觀念，它可能引發了現代人難得一見的热情，並且帶給一些人在某段時刻內的慰藉。這一點是我與當代批評家稍有不同意見的地方，雖然基本上我大致同意他們的觀點。我唯一擔心的，出版業者樂此不疲，祇顧在流行市場上四處遊走，而忘了自己在這個社會中應擔負的文化使命。

這套「菁萃書系」範圍廣泛，處理的問題包括了今日與未來社會的特性及應變策略，如何將人生當作一個學習的過程好好去應付，如何了解自己心理與情緒上的弱點並矯正它們等等。這些書都有同樣的特色，那就是想提供讀者了解自己、了解社會變化，最後應如何適應

的方法與態度，與心理學上的基本目標並無二致，但講得更為有趣，縱使並非更好。這些書強調觀念、強調系統、強調參與，而且透過講故事的方式，使讀者及早進入書中的話題，並從中抽取對自己有用的指導性原則。在這些層面上，充份表現出美國派專家，如何的循循善誘與如何的激勵讀者的閱讀興趣。唯一應建議讀者的是，在閱讀這類書籍時，應考慮如何配合自己的條件，使書中的內容能確實幫助你。書本永遠不能真正的有用，假如你自己不同時的去思考與察覺自己的心靈內容、環境的特性。除非你在閱讀的過程中，思考自己與外界現實條件的互動，在實踐中求自我實現，否則這類書籍祇是提供了概念的遊戲，藉以讓你逃避自己應負的責任或者增加自己的挫折感。我希望對任何讀者而言，閱讀這類書籍的目的，在於提供自己一個鞭策自己的「引子」，而非祇是把它當「一本書」來看。當這個引子已發揮作用後，你不妨把它拋開，繼續你海闊天空的生涯。

黃 榮 村

目錄

第Ⅰ部 理論探討……………一

第1章 精神療法之突破……………三

第2章 爲自我情緒把脈——治療第一步……………二

第3章 了解自我情緒——感、想同步……………三

知覺曲解之內涵定義……………三五

第Ⅱ部 實際應用……………三五

第4章 建立自尊……………三五

提升自尊之三大法門……………三九

第5章 無爲論……………四九

因果倒置……………七一

第6章 面對責難……………七三

第7章 容易發怒嗎？你的IQ是多少？……………八五

第1章	諾維科怒意評估表	八七
第2章	到底是誰使你怒火中燒	九一
第3章	消氣十訣	九八
第8章	戰勝內疚的方法	一〇一
第Ⅲ部	真正的消沈沮喪	一〇九
第9章	悲傷並非沮喪	一一一
第Ⅳ部	預防消沈和個人的成長	一一三
第10章	導致消沈的原因	一一三
第11章	評析你的DAS分數	一四〇
	認可毒癮	一四七
	通往獨立與自我尊重的道路	一五一
	點燃「內心的燈」	一五八

第12章 愛情痴狂症……………一六一

愉悅程度預測表……………一六六

第13章 你的工作並非你的價值……………一七五

「成就」就等於「價值」嗎？……………一七七

通往「自我尊重」的四條通道……………一七八

第14章 勇於向完美主義挑戰……………一八三

第V部 戰勝絕望與自殺……………一九五

第15章 最後的勝利——選擇活下去……………一九七

自殺的不合理……………一九九

第VI部 克服日常生活中的緊張……………二〇三

與壓力……………二〇五

第16章 如何身體力行自己的諄諄誘導……………二〇七

應付敵意：.....

看過二十個醫生的男子..... 二〇九

應付不知感恩的人：

不會說謝謝的女子..... 二二三

克服絕望感：

決定要自殺的女子..... 二二六

第Ⅶ部

藥物與情緒..... 二三一

第17章

認知療法與藥物治療的配合..... 二二三

以認知方法來接受藥物治療..... 二三五

第18章

醫藥工業並非我們的敵人..... 二二七

醫藥工業與消費者..... 二二九

第19章

醫藥工業與政府..... 二三一

第 I 部

理論探討

精神療法之突破

情

緒憂鬱消沉向來是人類首號的心理健康問題。然而它泛濫普及的程度，在精神病理的領域層次中卻像是感冒般平常。但是憂鬱和感冒卻是截然不同的，因為它能夠致人於死地。根據研究資料顯示，近些年來自殺的比率急劇增加，即使是兒童和青少年也未能倖免。儘管這數十年來配製了幾十億的鎮靜劑和抗憂藥物，還是扼止不住死亡率的節節升高。

乍聽之下的確讓人心驚而沮喪。但是在大家更失望更消沉之前，讓我先告訴你們一個好消息。憂鬱是一種疾病，並不是健康生活的必然成份。更重要的是，一個人能夠藉著一些簡單的提昇方法輕易地去克服。一羣賓夕凡尼亞州大學醫學院的心理和精神學家們已經在精神錯亂的防治工

作上有了重大的突破。由於不滿於效果不彰的傳統治療法，他們經過多方面有系統的實驗，終於發展出一套嶄新而成功的治療法則，能夠有效地處治憂鬱和錯亂的情緒。接下來一連串的研究報告更確認了既有發現的價值，它的確能夠減輕消沉憂鬱的症狀，作用的速度也比一貫的精神治療和藥物療法來得快。這項革命性的突破就是「認知治療」。

在研究發展的過程中，我一直躬身參與，本書也是首次將箇中法則公諸於世的刊物。這項突破的原始雛形應該追溯至五〇年代中期，亞若·貝克博士（*Dr. Aaron T. Beck*）劃時代的創舉，他提出了情緒轉換的概念。直到近十年來，賓州大學醫療中心的教授們和許多學術團體的積極研究探討，具體提出認知治療的法則之後，貝克博士的心血與努力才得以顯揚。

認知療法能夠快速地改造情緒，每個人都可以自我學習應用。它能幫助大家消除症候，體驗個人的成長，如此就能夠淡化未來的煩憂，更有效地對抗眼前的消沉情緒。認知治療簡易而有效的技巧法門將提供給大家：

1. 病情症候的快速改進

症狀輕微的人，只要短短十二個星期的時間，即可憂煩盡去。

2. 認
知

自我坦誠確切的剖析，爲什麼會心緒消沉？怎麼樣才能改善呢？在自省的過程中，你將能夠分辨出「正常」與「不正常」情緒之間的分野，也將知道如何去診斷評估煩憂的真實嚴重性。

3. 自我控制

你將知道如何在情緒暴怒之際，以安全而有效的戰略與之抗衡。讓我按部就班地導引大家發展出一套真實自助的模式。當你實地去應用的時候，你將發現自我的情緒已在強勁而自發的控制之中。

4. 有效預防及自我成長

仔細審視內在痛苦情緒的走向，藉著重新評估既有的低靡價值觀，尋找出真正而有效的防治方法。我將指引大家如何去向苦痛挑戰，如何再次評估人類生存的價值。

現代生活中的每一個危機，小至些微的苦惱，大至嚴重的情感崩潰，如離婚、死亡、失敗般真實，抑或是罪惡感、挫敗感、淡漠、缺乏自信等等抽象隱晦的苦悶，一切的一切都可以透過認知療法而得以抒解。

大家或許禁不住會懷疑：「這該不會又是套唬人的空殼子吧？」事實上，認知療法通過了層層極爲嚴格的科學實驗，是專業人員縝密的研究成果，其效用是不容置疑的。在高等專業學術機