



# 輔導報報

第 112-2 期

主題：心理健康

發行人：陳明印

出版：國立基隆女子高級中學 輔導室 2023 年 11 月 7 日

指導老師：林本蕙

編輯群：范家綾、陳苧安、周昀儀、劉凡瑀



## 你有「社交疼痛感」嗎？ 走出孤寂第一步：接住自己

當今常見的憂鬱、焦慮，很多時候跟「孤寂」有關。



一如瑞典心理學家榮格所言，「孤獨並不是來自身邊無人，感到孤獨的真正原因是，一個人無法將對自己最要緊的感受，與他人交流。」孤寂感善於見縫插針，從大學作業分組、初到新環境，或是在分手、空巢或喪親之後，都可能因為地理上的疏離或情感上的斷裂，而帶來失落或空虛感。

### 孤寂者壓抑自我，是自我保護機制

對大多數人來說，所謂的人生問題，就像是個體心理學創始者阿德勒所說，就是人際關係的問題。對孤寂者來說，大部份的困境在，缺少彈性改變距離的能力（無法微調），孤寂者面對人際關係，可能採取兼具全放和全收的傾向，或是全收（不開放）的做法。在這種失去彈性，也缺乏微調能力的情況下，孤寂者很怕搞砸氣氛或是破壞了關係，通常會採取什麼都不說不談、不表態。藉此讓他人無從了解他內心的想法或感受，也就不能再繼續攻擊或是指責他。

### 漸漸就會害怕建立關係，建立起與外界的隔閡

孤寂者壓抑及隱藏自我，壓縮自己的存在空間，無非是希望能有安全保護自己的地方。如果環境無法擁有這樣的安全空間，孤寂者就會在內心為自己強力地保有這一處安全空間。但這樣的空間是閉鎖的，就像隔離島一樣，拒絕任何人出現。

### 開始產生社交疼痛感，拒絕和他人接觸

沉默和順從，雖然讓他們可以維持關係一陣子，但長期的沉默和配合，必然會慢慢遭遇他人的質疑或是漠視，而漸漸開始呈現被他人逼迫表態，或是他人為了了解孤寂者的想法或狀態，而盛氣凌人地對待他們的情形。

這種負面的人際關係經驗，往往讓孤寂者更害怕關係，也更和外界疏離，如此也讓身心處於一種緊繃的壓力狀態下，甚至不斷累積「社交疼痛感」，讓自己不間斷地感受到痛苦。

雖然人生難免有憂鬱和焦慮的時刻，某一方面，都是我們迴避自己真實核心情緒和感受的代價。因為不願意感受自己，長期缺乏支持及安撫自己，甚至迴避真實自我，都會讓我們以憂鬱狀態和莫名的焦慮反應來因應我們的生存，因此產生慢性的身心疾病。

只有往內承接住自己，並且能引進好的滋養力的人，才能在正向情感的安慰和滋潤中，平衡那些日常生活中所遇到的挫折和失落，並且不失去保有一個完整的自體感，以統整自己生命的所有體驗。如此，我們才可能讓人格健康而成熟。若是不願意承認自己的不足和缺失，並且抗拒去滋長、發展成熟自我的人，一味倚靠著自己過往的封閉和壓抑經驗，就認為是度過人生的好方法，那麼，憂鬱和焦慮的人生，必然會如影隨形地跟著，這是我們執拗和倔強的一種代價啊！

- (摘取文章來源：天下雜誌 714 期, 20231103 搜尋 <https://www.cw.com.tw/article/5104678>)

# 正向心理學的3大支柱

本文摘取自「經理人月刊」第 200 期~「正向心理學」的文章：  
「樂觀的人不是無憂無慮！正向心理學從 3 個面向解析找到快樂的關鍵」

## 物質主義綁架了快樂，憂鬱症成世紀瘟疫

《真實的快樂》指出，即使民眾客觀的生活條件比以前好，購買力提升、教育程度提高、醫療設施進步等；進入 21 世紀以來，全球罹患憂鬱症的比例卻是 1960 年代的 10 倍。世界衛生組織也宣布，2020 年全世界最嚴重的 3 大疾病，分別是心血管疾病、憂鬱症與愛滋病，近 3 億人飽受憂鬱症之苦。

以台灣來說，根據衛生福利部中央健康保險署的統計，2015 年至 2019 年間，我國服用抗憂鬱藥物的人數從近 120 萬人，成長到近 140 萬人，5 年內增加超過 20 萬人。

正向心理學之父馬汀·塞利格曼認為，如今的社會過度崇尚物質，「我們所做的一切都是為了更好的生活，換取高級的車子、房子、社經地位」的價值觀根深蒂固，造成沒有這些的人，自我價值感低落、受害者心態高漲，擁有的人則被物質主義綁架，雙方都不快樂。

## 正向心理學萌芽，三大支柱打造幸福

然而，過去的心理學只關注病態心理和精神疾病，不斷設法改正個人的缺點，試圖找出「病人」曾經歷的衝動或創傷事件，來解釋今日的人格，卻忽略一個憂鬱的人，在意的不只是解決痛苦，更重要的是如何找到快樂。

塞利格曼在《邁向圓滿》反思，藥物和心理治療只是治標，最好也不過 65%；如果擁有健康的心理，就不必耗費心力治療憂鬱症或其他病症。他在 1998 年當選美國心理學會主席，將預防重於治療的概念帶入心理學，成為第一位打破傳統框架的心理學家，至此正向心理學悄悄萌芽。在《真實的快樂》中，塞利格曼將正向心理學分為 3 大支柱：正向情緒、正向特質、正向組織。



### ☆☆☆正向情緒☆☆☆

遇到有趣的事，我們會感到開心；遇到無法控制的事，我們會感到害怕。幸福，不是完全沒有負面情緒，只要人體會到的正面情緒比負面情緒多，就可以說處於美滿狀態。

### ☆☆☆正向特質☆☆☆

有些人天生樂觀、有些人天生悲觀，雖說本性「難移」，卻不是「不可移」。正向心理學強調習得樂觀，也就是我們能夠透過學習，學會樂觀。塞利格曼將正向特質分為 6 大類，包括智慧與知識、勇氣、人道與愛、正義、修養、心靈的超越。

### ☆☆☆正向組織☆☆☆

指的是較容易引起或促發個人正向情緒的環境，比如說，家庭關係、人際互動、團隊合作等，支撐我們維持良好的感受。

## 正向心理有助於思考，遇到挫折也更有韌性

正向心理學證實，幸福對我們的家庭、友誼、工作、生活各方面，產生巨大的效益。《邁向圓滿》舉例，受過心理強健訓練的陸軍士兵，能夠防止創傷後壓力症候群，也可以將正向的氛圍感染給其他成員；懂得激勵員工的領導者，帶領的團隊即使遭遇挫折，復原的速度也比較快，下一次的表現會更好。

來源：經理人月刊,第 200 期。[https://www.managertoday.com.tw/articles/view/63296?utm\\_source=copyshare](https://www.managertoday.com.tw/articles/view/63296?utm_source=copyshare)

# 在《我們與惡的距離》之間： 關於傷痛、司法、媒體與恐懼的交集

## 我們與惡的距離

公視推出《我們與惡的距離》，前兩集以無差別殺人事件為起點，同時交織著司法與媒體的現況。這部戲劇不只討論了我們與惡之間若即若離的距離，也談關於面對失去摯愛的傷痛，正義、憤怒與人權的爭論，精神疾病的診斷與污名。就讓我們來看看這些場景背後的各种討論吧！



### 痛失摯愛，那樣的哀傷時時浮現

在隨機殺人事件中失去兒子的新聞台編輯主管宋喬安（賈靜雯飾）與其丈夫劉昭國（溫昇豪飾）感情瀕臨破裂，時隔兩年的母親節，喪子的悲痛依然壟罩整個家庭……失去摯愛引發的強烈悲痛，是引起憂鬱症的重要因素。

幾乎每一個痛失摯愛的人都會經歷心情低落期，時間長短各有不同——從數小時、數天、數週到數月都有可能，有時候甚至會持續數年。因為失去至親好友而悲痛的人大多不會罹患嚴重影響健康的憂鬱症，但是其中有將近三分之一會陷入一段臨床上很顯著的發作期。沒有人能避免面對死亡，所以死亡一直都會是引起許多人憂鬱的因素。即便統計資料不完善，我們也可以推估大約四分之一的憂鬱症病例與傷慟有關。

無論是快速評論、快速遺忘或是片面論斷，其實都是源自於人類對於資訊處理的本能。但是如果能夠注意到背景和脈絡的影響，運用整體的思考，或許我們終能讓這世界一點一點慢慢改善。



## 從戲劇看人生



狹持事件還未終止，王赦和美媚仍然在幼稚園外焦急等待。此時品味新聞台找不到精神科醫師來出面說明，因此宋喬安慫恿擔任精神科醫師的妹夫林一駿（施名帥飾）上節目來談疑似狹持事件，但林一駿卻這麼回：「患者會被污名還不都是你們這些媒體造成的，媒體這樣一搞，明天什麼家屬病人、社區鄰居通通都把他們沒什麼問題的病人，送去強制住院了啦。」

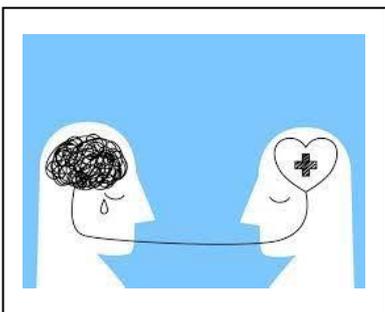
# 當那些已然破碎的心智，碰上暴力與司法

## 精神疾病 汙名化

精神疾病與心智障礙的患者，是一般社會行為範疇的異常值（outlier），這也正是這些患者常被污名化為「瘋了」而無法被深入理解的原因。我們因為對於精神疾病與心智障礙的無知與怠惰，寧可選擇淺薄的判斷與快速的隔離手段，也不願深入去理解：這些患者不是「病患」，而是患了病的「人」——重點不該在於把患者跟病症同質化，而一起加以隔離或屏棄。

重點該在把這些人重新當作「人」來看待，深入的理解他們的疾病與苦痛，進而在這些人誤蹈法網時，透過適切地檢視與討論，綜合臨床心理、精神醫學以及法律的觀點，來決定恰當的處遇手段。

於精神疾病的印象，較為人所知的可能思覺失調症（Schizophrenia, 舊稱精神分裂症），這是一種思考、感覺、行為與現實脫節的疾患，但「並不是」精神疾病的全貌。



在精神疾病診斷與統計手冊第五版（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-V）這 947 頁的英文書中，洋洋灑灑的列出了 18 類的精神疾病，如果認真翻閱，會發現我們自己可能就符合其中的一些診斷準則（如心情低落、失眠、酒精、尼古丁依賴），那不就如同食神所說：「只要有心，人人都可以符合精神病」？

就像法律訂定的精神不是要入人於罪一樣，精神疾病的定義是確認出「精神狀態、自己主觀感受的痛苦、社會與職業的功能是否明顯偏離『一般人』」的這群人，給予幫忙。精神病不等同於大家說的瘋子；來精神科就診，也不是要把這個人貼上標籤、然後關起來，而是要幫助他能夠正常的回歸社會。

文章來源：  
泛科學雜誌 <https://pansci.asia/archives/157213>