



## 《惱與腦》

每天的日子，  
是要做些事情；  
每天所做的事，  
是要堆疊生命的意義。

# 空虛與意義

台大醫學院精神科教授

胡海國

不安、混亂：台灣正在蛻變

「心煩」是日常生活中，常常聽到的口頭禪。「不知為什麼活，不知為什麼而奮鬥」也常常是一般人生活中的抱怨。瀰漫性的不安、混亂，正滿佈著台灣社會的每個角落、每個年齡層與每個階層的人。

如果說「革命是為了創新」，我們則認為「混亂是為了沉澱」。我們不是身處賣命的革命時代，但卻正值民主價值要生根的歷史洪流中。在此令人頭昏目眩、不安與混亂中，正是價值的多元、自由的環境與民主的氣氛所建構成的台灣人之心理——文化環境。面對如此之社會情

境，如何接受這種心理—文化變動之挑戰，是國人心理衛生工作的重要課題。

相對於價值的多元性，我這個人，取一元，周圍的人，包括您的家人、朋友、同事或鄰居，可能取的又是另一元的價值。不同的價值取向，就有不同的人生態度。與別人



在自由環境裡，  
那些可以自己決定，那些不是自己可以決定的，  
也是日常生活中，每個人常常要面對的挑戰，要去解決的心理難題。

價值取向不同，就會引起人際互動的彈力拉鋸，這是在多元價值的心裡——文化環境裡，容易引起個人煩惱的來源之一。

我們常常聽到為人父母者抱怨孩子不聽話，甚至有社會新聞報導，兒子因為父母之管教，說他幾句，孩子就拿起木棍強打母親或父親，甚至父母要去警察局控告兒子傷害的事情。又有新聞報導，夫妻感情不合，母親離家，父親卻帶著孩子，將幾個孩子灌服毒藥致死，而後也自殺身亡之慘劇。

### 在自由與束縛衝突之間

在自由的環境中，每個人自由來去，但是要去那裡？要回到那裡？是每個人心理世界所要面對的基本問題。此外，在自由環境裡，那些可以自己決定，那些不是自己可以決定的，也是日常生活中，每個人常常要面對的挑戰，要去解決的心理難題。

在自由的環境裡，強調不受約束，要自由發展，但是在社會的生活環境裡，卻有重重束縛，在追求自由與束縛受限間，個人內在心理之衝突困擾，也是當代人類煩惱的來源。台灣社會持續有飆車族橫行，甚至軋車，以刀傷人，正是這種自由與束縛衝突的一種表現；常常有人內心在吶喊「不知為什麼而活，不知為什麼而奮鬥」，也是在自由環境失去方向的不安與失落。

只知自由發展，不知自己能力的有限性，當然會產生無止盡的挫折與悲情。「自由」之價值高，但是個人自我之追求，卻是易於受傷害的。社會新聞不時報導自殺事件，最近景氣低迷，失業率攀升，媒體警告「自殺潮」之發生。這是很值得重視的台灣社會普遍存在的心理衛生問題。

### 做「對的決定」卻挫折連連

在民主的氣氛裡，每個人的自我

，我這個人，在內在在世界，在家庭，在社會，在學校，在職場裡，都是自己的主人。做主人是不聽他人使喚，卻要自己為自己決定。要怎麼做決定，才是對的？所謂「對的決定」，其標準在那裡？自己做了決定，如何有效的去執行？自己做了決定，要如何與周圍環境取得妥協？自己做了決定，如果產生不良後果，要如何忍受挫折？要如何處理周圍環境的要求？

這一連串的問題，都是執行個人內在「民主價值」，為自己做決定，自己為自己負責，所連帶發生在心理內在之磨鍊。這是當代台灣人在日常生活裡煩惱何其多的另一個來源。當社會大環境有變動，個人自我的自主性決定，往往挫折連連，又要自己負責任，但是個人自我，未能熟諳處理挫折之生活技巧，因此，自信心喪失，時不我予，因此而輕生自殺，也是可以瞭解的可悲事件。

# 惱與腦

「問題」，都是執行個人內在「民主價值」，

爲自己做決定，自己爲自己負責，所連帶發生在心理內在在世界之磨鍊。

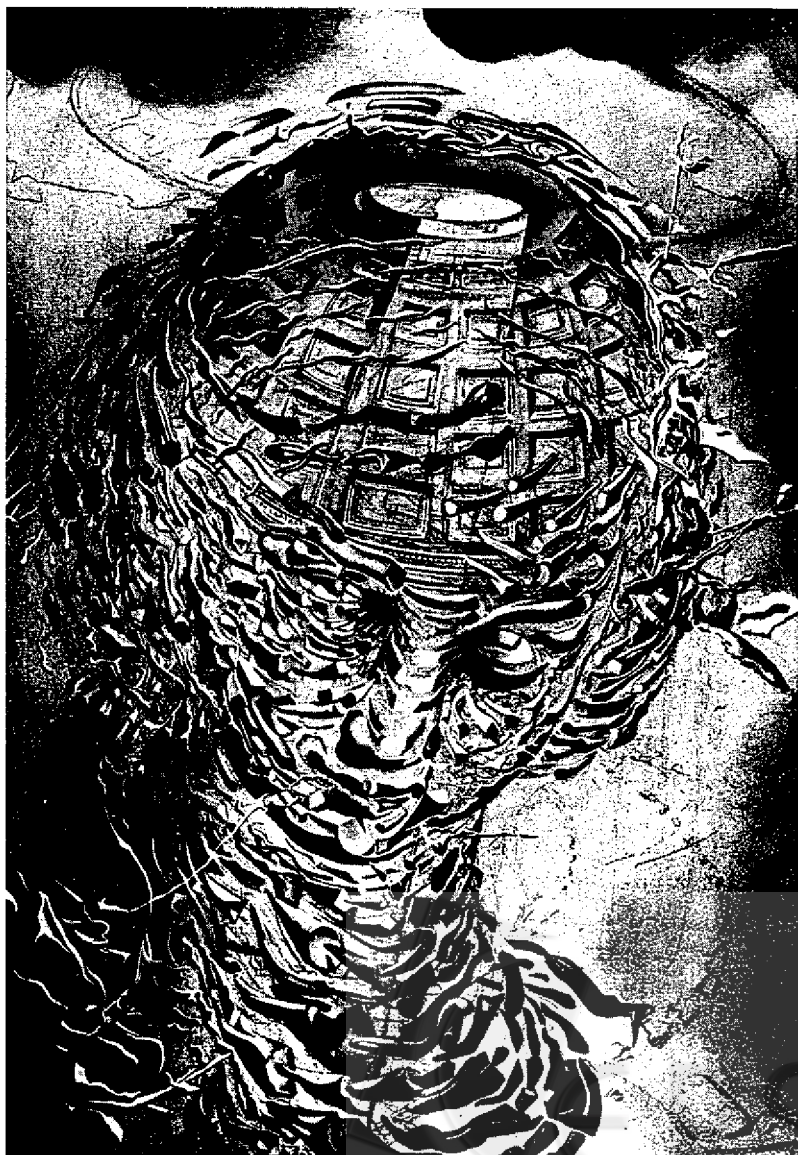
這是當代台灣人在日常生活裡煩惱何其多的另一個來源。

生活在台灣，身為台灣社會的一員，而台灣又是「蛻變」的代名詞，那麼生活在其中，當然不能免除生活中必然的煩惱。因此，生活在台灣的每個人，就必須在「煩惱」的生活課題上下工夫，才可以走出我們生命的一片天。最近媒體關心的台灣社會「自殺潮」，足以證明台灣人心理衛生工作，有待加強。只要有健康的心理，就可以保證天天生活在常軌，不致脫軌演出，如自殺、酒醉駕車、玩SM遊戲，致人於死等不幸事件。

## 有效心理衛生工作的思考

心理衛生工作，在我國不是一個新名詞，它甚至是考套，或許只要聽到心理衛生工作，就有一股抗拒

感。我則呼籲台灣應發展有效的心理衛生工作，才可以有效面對多變的環境及台灣多元價值與民主自由





每個人要妥善保養。  
頭腦是腦力的來源。沒有好好保養頭腦，腦力會折損，  
耐受煩惱的能力會降低，會造成心理不健康。

的心理——文化情境之挑戰。下列四點思考與認識，是追求有效心理衛生工作所必要的。

一、我們要認識每個人，耐受煩惱的「潛力」是不同的。對一個只能耐受五分煩惱的人，卻加諸七分之煩惱，其心理挫折當然厲害，其心理健康當然不佳。決定「耐受煩惱」能力不佳的因素有兩種，其一是頭腦的腦力本來天生有限。天生腦力偏低的人，其耐受煩惱的能力當然較低；其二，煩惱自小至大沒有好好學習處理「煩惱」的經驗。一個人自小至大，若沒有由別人（包括家長、兄弟、老師、長輩等）教導，由自我反省，加以學習，未能體會「煩惱」之有效處理與解決方法，未能累積經驗「煩惱」的智慧，那麼他縱使有足夠的「腦力」，他「耐受煩惱」的能力，當然也較低。

二、我們要認識每個人煩惱的程度是不同的。每個人的人生際遇不

同，自小至大及當今生活情境，所經歷的大小事情，所面臨之境，對自己未來的期待，都是每個人所特有的。所以每個人煩惱的來源是特定的，如果自小至大生活在一個不順利的環境，或者，他當前的命運乖違，當然煩惱的種類及份量，就比別人多且重。如果對自己之期待多且高，當然他的煩惱也會多且重。

三、我們要認識有效的心理衛生工作，應是以一個人有限的腦力，有效地處理合理量的煩惱。如此，一個人就可以天天順利處理煩惱，天天獲得一種內在的成就感與成熟感。每天，因此，都樂於面對新鮮的日子，可以充滿對生命的熱情，迫切地追求他生活的意義與滿足。因此，可以有效堆疊層層的快樂人生經歷，是一種接受「煩惱」，「化解煩惱」，超越「煩惱」的快樂生命歷程。如此之心理情境，當然不會空虛，不致於「不知為什麼而

活，不知為什麼而奮鬥」。這是生命的真實意義，也是尊重生命的不二法門。

### 保養頭腦就可免除煩惱

我要特別呼籲，我們平常生活裡要能體認「保養頭腦，免除煩惱」的工夫。頭腦是天生的，是父母給每個人最寶貴的禮物。每個人要妥善保養。頭腦是腦力的來源。沒有好好保養頭腦，腦力會折損，耐受煩惱的能力會降低，會造成心理不健康。

腦功能的表現是一個人的精神，包括一個人的情緒、行為反應、認知能力與維持生命的生理驅力，如胃口、睡眠與性慾等。腦生病就會引發精神疾病，折損處理煩惱的能力，是心理不健康的主要來源之一。若腦不生病，但沒有好好保養，濫用頭腦，腦力降低，煩惱耐受力也會降低，當然也會造成心理不健康。

# 惱與腦

努力學習有效的心理衛生工作，確保精神健康。  
那麼，就可以保證生命意義的充實感及拓展性，  
不致於心理空虛，不知去向。

此外，若沒有好好學習處理當代台灣多元價值與自由、民主情境之變局對個人所造成的持續性衝擊與煩惱，以致於煩惱量，超過個人腦力所及，必然會形成心理的不健康。

## 那麼多人感受生命空虛的原因

因此，當前台灣社會裡，造成心理不健康，使那麼多人感受生命的空虛，沒有意義，甚至要結束自己的生命，應有種種重要原因。

其一、腦生病了，精神功能降低，在多變的台灣社會裡，很容易適應失調，煩惱不易解決，引發心理不健康的種種表現；其二、不認識腦力的有限性，濫用頭腦，不知保養頭腦，減低個人煩惱之種類與煩惱的量，以致於腦力負荷過重，反而造成個人耐受煩惱的能力降低，在多變、多元價值之台灣社會裡，也容易造成心理不健康的狀態；其三、未能體認個體自我，我這個人

，在當今台灣的心理——文化情境要努力學習，追求成長，體會人生之意義，創造個人生命的新意義，以致於煩惱多且量重，而致傷腦敗心，造成心理健康的困境。

針對這三種造成心理不健康的原因，我們應時時審視自己，察覺腦力是否無法承受生活中的煩惱量了，如果已達到腦力負荷之上限，就應該趕快尋求必要之心理諮商、心理治療或精神醫療。

一般人不了解解自己腦力是否過低，不認識自己是否有輕度或重度之精神疾病，所以，當個人自我，覺得煩惱過多，處理不佳時，應找精神科醫師，做健康檢查，有必要時，可以早期診斷，早期治療，不要諱疾忌醫，害了自己，拖累家人。此外，我們努力學習有效的心理衛生工作，確保精神健康。那麼，就可以保證生命意義的充實感及拓展性，不致於心理空虛，不知去向。

## 可樂立健康生活小舖

台北市中山北路3段57號7樓 TEL: (02) 25960501

陽光—高科技護理光波  
空氣—清新舒適的氣氛  
水—再造優質飲用水  
食品—無毒的有機飲食  
生理—生體機能的強化  
心靈—和平寧靜的心境  
資訊—尋求健康的管道

全省第一家綜合健康用品連鎖店

健康 地位 房子 車子 學歷 華服 金子 美食

10000000x

# 深思！深思！