



台灣社會環境的急劇變動，
文化價值多元化，經濟景氣急速下降，
凡此種種，我們可以清楚的預測，
就在當今的台灣社會裡，
仍有層出不窮的社會事件是因心理不健康，
或因精神障礙所導致。

台大醫學院精神科教授

胡海國

保養頭腦，免除煩惱

追求有效的心理衛生工作 迎接劇變的台灣社會



每個人的腦力是有限的，因每個人有一定的腦力，
每個人可以耐受生活的心理壓力也就有一定的限度。

腦力較差的人，他可承受的壓力量就較低。

如果他忍受了過多的壓力，腦就開始有功能障礙，繼而引發精神症狀。

當代台灣人亟需建構健康心理

屢次發生的精神病患事件，已引起不起大家的關心；自殺潮在媒體也很快的退潮；父母親攜幼子女一起毀滅事件，似也已經是平常稀鬆之事。台灣社會環境的急劇變動，文化價值多元化，經濟景氣急速下降，每十分鐘就有一對怨偶離婚，七成中學生煩惱多，凡此種種，都真真實實的挑戰當代台灣人的幸福與快樂。我們可以清楚的預測，就在當今的台灣社會裡，仍有層出不窮的社會事件是因心理不健康，或因精神障礙所導致。

五、六十年來，我們似乎已聽膩了什麼叫做心理衛生工作，什麼叫做壓力處置。然而，我們每個人是否能有有效的做心理衛生工作，是否能把生活的壓力，當做人生歷練之有效素材，使人生更精彩，個人更有尊嚴，社會更敦厚，文化更渾然呢！答案當然是否定的。

我們舉目看到的是人們面對股票價格下跌而罵東罵西，面對政治黨派亂局而手足無措，面對人際衝突、挫折而憂鬱、自傷，以致自暴自棄。顯然，過去努力推動的心理衛生工作是失敗的，這對熱心於心理衛生工作的同道們，顯然是個嚴厲的批判。我們都知道，不檢討、不批判，是沒有進步的可能。如果過去五、六十年來的努力是無效的，那麼就得以革命性的視野，對心理衛生工作做檢測，並以新的科學知識為基礎，建構嶄新而有效的精神健康與心理衛生工作。

時下一般人一聽到「精神」、「精神病」，就油然而升起一股莫名的恐懼、排斥，也非理性的快速聯想到龍發堂、鐵窗牢籠之禁閉場景。這是源自我國社會未能對「精神」有所認識所引起。在當今廿一世紀的時代，腦科學已有長足發展，精神只是腦的生理功能表現，好比消化是腸胃功能的表現而已，精神障

礙的性質，給予適當的治療，就可以糾正腦功能障礙，而精神症狀就會消失。有時精神病患會有干擾社會的事件發生，那不是患者的罪過，而是精神醫療制度、醫療體系未臻完善之故。

腦力互異故能承受的壓力不同

每個人的腦力是有限的，因每個人有一定的腦力，每個人可以耐受生活的心理壓力也就有一定的限度。腦力較差的人，他可承受的壓力量就較低。如果他忍受了過多的壓力，腦就開始有功能障礙，繼而引發精神症狀。因此，如何檢視一個人自己可以承受壓力的程度，是有效心理衛生工作的第一個課題。有些人可以同時忙著兩三件事情，而悠然自得；另一些人，只能在單一時間內進行單一事情之處理。這就是腦力因人而異，承受生活壓力各不相同，所從事事情的複雜度要有不同的道理。只要能在腦力範圍內

惱與腦

認識腦力容量與日常生活複雜度的相容性，
是有效心理衛生工作的主軸，即應如何保養頭腦，以有效免除煩惱，
就是必要的心理衛生工作了。

，努力從事，就有成就感，就有幸福、快樂可言，否則就是挫折、憂鬱的來源。

因為腦力互異，因此同樣生活在同一情境的人，有些人可以安然過日，充滿了生活的幽默感，有些人卻是終日苦楚，暗無天日。同樣在一個家庭生活的人，有些孩子不快樂，有些孩子卻是活潑、有朝氣；同樣在台灣劇烈變動的社會裡，有些人抑鬱寡歡，對時局的不安定，充滿了恐懼、害怕，但有些人卻是乘風破浪，展露奮鬥與堅忍的精神，永遠前進。因為有些人，在壓力下，腦力不濟，不足以應付生活之困難度與複雜性，因此就有精神功能或腦功能之障礙。

每年應該做一次精神檢查！

如能早期偵察出個人自己的精神或腦功能障礙，及早對生活情境做適應的調整，減少生活壓力對腦之不良或不健康衝擊，就可以避免精

神疾病之來臨。因此，我呼籲，每個人每年應該做一次精神檢查，以及時偵測有否腦力不濟所引起的可能障礙。

認識腦力容量與日常生活複雜度的相容性，是有效心理衛生工作的主軸，即應如何保養頭腦，以有效免除煩惱，就是必要的心理衛生工作了。為人父母在懷孕時，在孩子出生時，都要特別注重孩子頭腦的保健。兒童期、青少年期的孩子，要如何使孩子的頭腦善加運用，不濫用頭腦，不要有嚴重腦外傷，都是保養頭腦的重要課題。青少年期以至成年期，如何偵察個人自己腦力的有限性與耐受壓力的程度，並對生活情境進行適當的調適，這就是有效的心理衛生工作了。

保養頭腦，免除煩惱

當瞭解到自己腦力之程度與特性，就可以在現實環境中，學習個人一己腦力所及，能夠扮演的社會角

色，尋求個人可以發揮的領域，不做無謂的人與人之間的比較，努力生活，發展自己人生的特色，不只自己安心、有信心，也造就社會上有用的人才。如此，當可以有效免除人生不必要的煩惱。

如此，一個人有自信，是社會上被需要的人，不管社會如何的變動，個人均有豐盛而樂觀的人生意義，他的自我層次，是穩健而豐富的，一個人因此有腦與精神的康樂，也有心理層次與自我層次的健康。這當是當代腦科學時代，保養頭腦，免除煩惱的有效心理衛生工作的境界。

腦科學知識會因為科學研究而獲得更多，保養頭腦的心理衛生工作，會因為科學進步，而更上一層樓。如此，有效心理衛生工作，當日新月異。唯一的功夫就是要大家隨時關心腦科學與精神病理的科學研究成果，這是廿一世紀腦科學時代給當代人所許諾的玫瑰園。