

適用單元	學習機制
書籍名稱	Martin Seligman 著、洪蘭譯，《改變：生物精神醫學與心理治療如何有效協助自我成長》，臺北：遠流，2000 年。
書籍介紹	在過去二十年盛行的自我成長風潮下，從酗酒、性功能障礙、焦慮、憂鬱到童年創傷，關於心理治療的錯誤訊息已非常普遍。試著改變這些情況的我們，常常經歷到挫敗、成敗參半、或成功之後的復發。但你是否曾問過自己：我的狀況真的能改變嗎？如果可以改變，能改善到哪种程度？我是否採行了最有效的方式？ 在這本研究嚴謹的書中，塞利格曼博士提供讀者智慧，清楚並實際地了解到我們的可改變與不可改變。如果是可以改的，要有勇氣和毅力去改變它，如果是不能改的，要有胸襟和氣度去接受它。他的結論根植於最新和最權威的科學研究，他看到了生物精神醫學和心理治療的互補性，將兩者的長處整合起來，並針對各個情況指出能發揮最佳效果的治療技巧，解釋為什麼這些方法會奏效，探討如何運用它們來改變生活。
電子檔下載	無
書籍封面	
章節	第一篇 生物精神醫學 vs.心理治療和自我成長 第一章 什麼可以改變？什麼不可以改變？ 第二章 自我成長和心理治療的時代：神的旨意／石破天驚／人之可塑性的教條／最大極限的自我 第三章 生物精神醫學的時代：義大利梅毒、法國梅毒和英國梅毒／藥物和情緒／藥物不為人知的一面／你的基因與你的人格 第二篇 改變情緒生活：焦慮、憂鬱和憤怒 第四章 日常生活的焦慮：焦慮的訊號／降低你日常生活中的焦慮 第五章 災難性的思考方式：驚恐症 第六章 恐懼症：恐懼症和害怕 第七章 強迫症：生物的觀點／行為主義的觀點 第八章 憂鬱症：流行性／女人和男人／治療憂鬱症有效的方法／日常生活上的憂鬱 第九章 憤怒的人：憤怒會對你怎樣／再探憤怒的益處／憤怒的好處／憤怒可以改變嗎？ 第十章 創傷後壓力失常症：強暴創傷徵候群／易受傷害／一個無情的告誡／治療 第三篇 改變飲食作樂習慣 第十一章 性：性別認同和跨性：你是誰？／性別取向：你愛男人還是女人？／性偏好：乳房、臀部和雙性戀者／性別角色：社會行為、人格和能力／性表現：矯正性功能障礙／結論 第十二章 節食：在意柳腰是件可怕的事：你過重嗎？／過胖的迷思／節食的人口背景資料／歐普拉效應／溜溜球節食法／貪食症和自然的體重／減肥丸／過胖／減肥：對健康的損害／憂鬱症和節食／底線／對過胖者的忠告／對專業者的一句話 第十三章 酒精：酒精和酗酒／你是一個酗酒者嗎？／酗酒是一種疾病嗎？／真的有上癮的人格嗎？／酗酒是漸進的嗎？／戒酒／完全戒除／改變：酒精、香菸、毒品 第四篇 最終蛻變的成長 第十四章 擺脫童年·蛻變而出：內心小孩／童年的力量／童年事件真的影響成人人格嗎？／童年性創傷／鎂光燈或雪球／自由和深度／宣洩／重新檢驗回復的道德層面／童年的用處

重點書摘

- 改變自己，使自己變得更好，似乎是每個人一生追求的目標。的確，**改變能擺脫過去的限制，讓自我得到改進與提升。有時候我們的努力是有成效的，有時候卻是徒勞無功的；因為這是一場自我意志對抗生物機制的爭戰。**這個時代，從一方面來說，是個心理治療的時代，另一方面又是個自我成長的時代。很多人都努力想要改變自己：我們節食、慢跑、禪坐。我們用新的思考方式來對抗我們的憂鬱症；我們練習放鬆自己來減低壓力；我們做練習來增加我們的記憶力，增進我們的閱讀速度；我們戒菸；我們追求生命的意義；我們延長我們的壽命。有的時候我們的努力有效，但是更多時候這些自我成長和心理治療是無效的。這個失敗的代價很大。我們認為自己一無可取，覺得有罪惡感、很羞恥；我們認為自己沒有意志力，是個失敗者，於是我們放棄想要改變自己的念頭。**很顯然地，有些事情是我們可以改變的，有些則是不可能改變的，也有一些是要經過很多困難才可以改變一點點的。**一如，我們在對抗生物機制，甚至是一個與生俱來的生理缺陷時，藥物的幫助會比意志力來得有效。
- 下面是一些你可以改變的事情：
 - ◆ 可以用觀念改正的方式來治療驚恐症，而藥物卻無法治癒它。
 - ◆ 性功能障礙（sexual dysfunction）——性冷感、陽痿、早洩——很容易以認知方式治療。
 - ◆ 會損害我們健康的情緒是可以控制的。
 - ◆ 可以藉由直接改變有意識的思考方式或者藥物的幫助來治療憂鬱症，而心理分析童年創傷則是沒有用的。
 - ◆ 樂觀是一種習得的行為，一旦學會了，它能增加工作的成就以及改進身體的健康。
- 下面是一些不可以改變的事情：
 - ◆ 以長期來看，節食是沒有用的。
 - ◆ 要小孩子轉變他的性別認同是很不容易的。
 - ◆ 酗酒是無藥可醫的。
 - ◆ 同性戀者不會變成異性戀者。
 - ◆ 重新再經歷一次童年的創傷對成人人格的問題一點幫助都沒有。
- 行為主義者約翰·華生（John Watson），告訴我們孩子完全是環境的產物。華生在 1920 年時談到改變的惟一方式是，「**藉著改變環境，使他的新習慣建立起來，來重新改造一個人。環境改變得越徹底，人格改變得越多。**很少人能夠在沒有人幫助的情形下達到這個地步」。
- 現在所處的社會是極力**提倡自我的社會**，社會賦予自我的權力是前所未有的。我們的財富和我們的科技使我們的自我達到前所達有的顛峰，感到前所未有的選擇性，快樂和痛苦，滿足和樂觀，甚至有前所未有的自尊、效率、自信、控制和知識。但是當社會已把自我推到頂峰時，就像我們現在一樣，這個自我的想法和產生的後果都變成科學研究的主題，也是治療和自我成長的中心議題。這些自我成長和治療的**策略秉持人具有可塑性的信念，相信人改變、可以進步。**

- 在我們的生活中或多或少都有焦慮、憂鬱和憤怒的情緒，然而這些不舒服、傷痛的感覺，是提醒我們生活中出了問題的訊號，促使我們未雨綢繆做好防衛與反擊。但是，當這些情緒使我們受苦且持續發生時，我們就得採取行動去除它。
- 每一天我們都會經驗到（至少短暫的經驗到）三種我們不喜歡的情緒：焦慮、沮喪和憤怒。當這三種令人不舒服的感覺失控時，就會引起「心理疾病」。當每件事都進行得很順心時，我們開始會煩惱是不是有什麼事不對勁而我們不知道。為什麼這種不愉快的經驗這麼普遍？為什麼它總是出現？為什麼我們的生活隨處充滿了焦慮、憤怒和悲哀？其實，**焦慮是警告我們危險就在身邊**。我們會計畫再計畫，搜尋其他可能的解決方法，演習該採取的行動；它使我們未雨綢繆。**憂鬱則是我們喪失心愛之人或物時的感覺**。它促使我們拋棄不必要的東西，不去戀愛，哀悼，最後使我們跟一切疏離。**憤怒則是一種很主觀意識的，它警告我們有一些邪惡的事情正在對我們不利，它告訴我們要把這個東西丟掉或反擊**。
- 請注意你的舌頭現在正在做什麼？我在書寫的這一刻，我的舌頭對卡在牙縫裡的爆米花碎屑窮追不捨，使我無法專心。事實上，**焦慮就像是我們的心智舌頭**，它一直在尋找可能出錯的地方。它掃描我們的生活——是的，即使在睡覺的時候也沒有放鬆，出現在夢和夢魘中。它檢視我們的工作、愛情、娛樂，直到它發現有不完善的地方，於是它就開始煩惱了。它想辦法把深藏在岩石底下那些隱憂拉出來。假如這個隱憂對你已構成威脅，這個焦慮就會讓你很不舒服以引起你意識的注意。假如你還是不採取行動，它會叫喊的更大聲，干擾你的睡眠和胃口。
- 雖然我對日常生活上的焦慮似乎稱讚有加，但大部分的焦慮是不必要的、是多餘的。我們日常生活中的許多焦慮、憂鬱和憤怒其實都超過它們有用的功能以外。一般來說，當受苦是沒有目的並一直持續不斷的發生，焦慮就會堅決要求我們去設定應變的計畫來改變它；如果沒有任何一個計畫有效的話，這時我們應該採取行動來解除痛苦。下面是三項標記，告訴你焦慮已經變成負擔，應該要把它去除：第一是它是否不合理？下面所有的問題都不是不合理的情境：
 - ◆ 一位曾在科威特撲滅油井大火的消防隊員，他一直在清晨四點鐘從惡夢中驚醒。
 - ◆ 一名三個孩子的媽媽，她在先生的襯衫上聞到脂粉味，她懷疑先生有婚外情，並一直在心中過濾著可能跟她先生有染的女人名單。
 - ◆ 一位獨立扶養孩子的單親媽媽，在她的同事接到解聘的通知單時，她得到驚恐症。
 - ◆ 一個期中考有二科不及格的學生，在期末考來臨時，擔心得睡不著覺，整天瀉肚子。
- 下面的例子則都是不合理性的、太誇張的焦慮：
 - ◆ 一位老人的汽車曾經被人撞到保險桿，現在他非常擔心出外旅行，他完全不敢乘坐汽車、火車或飛機了。
 - ◆ 一個八歲的孩子，他們父母曾經為離婚官司爭訟不休，因此他晚上睡覺時會尿床。他一直為臥室的天花板會掉下來壓死他而擔心。
 - ◆ 一個大學生沒有參加期末考，因為她很擔心在作答時老師會看她，她的手就會不可控制地發抖。
 - ◆ 一位具有 MBA 學歷及十年財務副總裁經驗的家庭主婦，她擔心會找不到工作。她拖

延了一個月才準備好她的履歷表。

- **第二個標記是麻痺不會動。**焦慮本來是要你採取行動的：計畫、排練，在陰影中找尋可能的危險，改變你的生活。當焦慮變得強烈時，它反而使你無法行動、無法解決問題。當極度焦慮時，它會使你癱瘓。你的焦慮有到這個程度嗎？下面是一些例子：
 - ◆ 一個女人發現她不敢出門，她害怕一出去就會被貓咬。
 - ◆ 一個年輕人因為害怕他的好朋友會對他不忠，所以他不再打電話約她出來了。
 - ◆ 一個電話推銷員害怕下一個顧客會掛他的電話，所以他遲疑著不敢去撥電話。
 - ◆ 一個四年級的學童因為每次分組活動時總是最後一個被選上，所以他拒絕去上學，理由是「每一個人都恨我」。
 - ◆ 一個作家因為害怕被退稿，所以不敢再動筆了。
- **最後一個標記是強度。**你的生活是否被焦慮所籠罩住了？下面是世界上最著名的情緒研究專家所發展出的自我分析量表，可以用來計算你的焦慮和憤怒有多強烈。請讀下面的句子，並圈選最能代表你一般感覺的數字。這裡沒有正確的答案，不要在任何一題上花太多的時間，只要選出最能代表你平常的感覺即可。

題號	題 目	幾乎從來不是	有的時候	常常	幾乎總是
1.	我是一個很穩定的人。	4	3	2	1
2.	我對自己很滿意。	4	3	2	1
3.	我覺得很緊張並坐立不安。	1	2	3	4
4.	我希望我能像別人看起來那麼的快樂。	1	2	3	4
5.	我覺得自己是個失敗者。	1	2	3	4
6.	每當我仔細思考最近關心之事和利益時，我就會陷入緊張和坐立不安的情況。	1	2	3	4
7.	我覺得很有安全感。	1	2	3	4
8.	我有自信。	1	2	3	4
9.	我覺得自己不能幹。	1	2	3	4
10.	我為不會發生的事擔憂太多。	1	2	3	4

- 請把十題的分數加起來。請注意有的題目分數是由低到高，有的題目是由高到低。你的分數越高表示焦慮的人格越能掌控你的生活。男人和女人的分數有一點不同，女人一般來說比較焦慮。
- 自我分析量表的答案：
 - ◆ 假如你的分數在 10 至 11 之間，你是在最低的 10%的範圍內。
 - ◆ 假如你的分數在 13 至 14 之間，你是在最低的 25%之內。
 - ◆ 假如你的分數在 16 至 17 之間，你的焦慮程度是在平均數的地方。
 - ◆ 假如你的分數在 19 至 20 之間，你的焦慮程度在 75%的範圍。
 - ◆ 假如你的分數在 22 至 24 之間，而你是男性，你的焦慮程度在 90%的範圍。
 - ◆ 假如你的分數在 24 至 26 之間，而你是女性，你的焦慮程度在 90%的範圍。
 - ◆ 假如你的分數在 25 以上，而你是男性，你的焦慮程度在 95%。
 - ◆ 假如你的分數在 27 以上，而你是女性，你的焦慮程度在 95%。
- 上述談到的三個標記目的，是要幫助你、決定你是否應該改變你一般的焦慮程度。因此並沒有一定的準則，你應該自己衡量三個指標——不合理性、麻痺性以及強度——然後來做決定。下面是本書作者提出的準則：
 - ◆ 假如你的分數在 90%以上的話，降低你的焦慮程度可以改善你的生活品質。
 - ◆ 假如你的分數是落在 75%的地方，而這個焦慮使你不能動彈或是沒有道理的，那麼你應該降低你一般的焦慮程度。
 - ◆ 假如你的分數在 18 以上，而你覺得這個焦慮是沒有道理的，它又使你動彈不得，那你也應該降低你一般的焦慮程度。
- 下面推薦兩個減低日常生活焦慮的技術。這兩個方法都要持之以恆，不是做一次就能見效的，你必須每天大約要花二十到四十分鐘去做它。
- 第一個方法是逐漸的放鬆。每天做一次或兩次，每次十分鐘。你先繃緊全身的肌肉，然後一次放鬆一部分的肌肉，直到全身都放鬆了為止。當你全身放鬆得像果凍一樣時，你想要緊張也緊張不起來。此外，放鬆的反應系統是跟焦慮緊張系統相競爭的。假如這個方法適合你的話，你可以進一步閱讀賀伯特·班森醫生（Dr. Herbert Benson）的《放鬆的反應》（The Relaxation Response）一書。
- 第二個方法就是一般的打坐（**meditation**）。「空幻的禪坐」（transcendental meditation, TM）是一個非常有用的禪坐，你不必理會它的宇宙哲學理論，只要運用它的打坐技術即可。一天兩次，每次二十分鐘，找一個安靜的地方，把眼睛閉起來，一直重複一個有音頻性質的音節（**mantra**）。打坐是把會引起你焦慮的思想推出去。打坐與放鬆是互補的，打坐是把焦慮的動力部分繳械了，但留下焦慮的思維部分卻沒有動它。如果持之以恆的話，打坐會帶給你心情的平靜，使你不再感到焦慮，對不好的事情不會過度反應。假如配合宗教信仰，TM 可能比只是放鬆更為有效。
- 我們處於一個憂鬱的時代。在美國，與我們祖父那一代年輕人相比，現代人的憂鬱症多了十倍，而且數字還在往上攀升。憂鬱症患者的年齡不但降低了十年，使發病時間降到童年晚期和青少年的初期。憂鬱症的普遍性大為擴散，就跟傷風感冒一樣；換句話說，憂鬱症已經變成了心理疾病的傷風感冒了。此外，我們這個時代是一個無抗拒能力、無助

的時代。我們的價值觀是穩定的，但是個人的努力與團體的奮鬥似乎永遠無法從無助中解放出來，達到以人文、人本為主的政治與文藝。沮喪是在無助、個人失敗、不切實際的企圖奪權等情況下所產生的情緒。

- 如果想知道自己有多沮喪，請做一下這個廣為使用的流行病學研究中心的**憂鬱症量表**（Center for Epidemiological Studies-Depression, DES-D）。這是美國國家心理衛生院流行病學研究中心的魯道夫（Lenore Radloff）所設計出的一份問卷。請根據你上週的心情，圈選出最適合你的情緒的答案。

1	我最近常為一些本來不會在意的小事情所煩惱
	0 極少或從來沒有（少於一天）
	1 有一些或少許（一～二天）
	2 偶爾有一些（三～四天）
	3 大部分或所有的時間（五～七天）
2	我不想吃飯；胃口很不好
	0 極少或從來沒有（少於一天）
	1 有一些或少許（一～二天）
	2 偶爾有一些（三～四天）
	3 大部分或所有的時間（五～七天）
3	即使有家人和朋友的幫助我也無法走出憂鬱的心情
	0 極少或從來沒有（少於一天）
	1 有一些或少許（一～二天）
	2 偶爾有一些（三～四天）
	3 大部分或所有的時間（五～七天）
4	我覺得我比別人差勁
	0 極少或從來沒有（少於一天）
	1 有一些或少許（一～二天）
	2 偶爾有一些（三～四天）
	3 大部分或所有的時間（五～七天）
5	我無法專心做我正在做的事

			0 極少或從來沒有（少於一天）		
			1 有一些或少許（一～二天）		
			2 偶爾有一些（三～四天）		
			3 大部分或所有的時間（五～七天）		
		6	我覺得很沮喪		
					0 極少或從來沒有（少於一天）
					1 有一些或少許（一～二天）
					2 偶爾有一些（三～四天）
		3 大部分或所有的時間（五～七天）			
		7	我覺得每一件事都得花很力氣才能完成		
					0 極少或從來沒有（少於一天）
					1 有一些或少許（一～二天）
					2 偶爾有一些（三～四天）
		3 大部分或所有的時間（五～七天）			
		8	我對未來不抱任何一點希望		
					0 極少或從來沒有（少於一天）
					1 有一些或少許（一～二天）
					2 偶爾有一些（三～四天）
		3 大部分或所有的時間（五～七天）			
		9	我覺得我一生都是失敗的		
	0 極少或從來沒有（少於一天）				
	1 有一些或少許（一～二天）				
	2 偶爾有一些（三～四天）				
	3 大部分或所有的時間（五～七天）				
10	我感到很害怕				
		0 極少或從來沒有（少於一天）			

			1 有一些或少許（一～二天）	
			2 偶爾有一些（三～四天）	
			3 大部分或所有的時間（五～七天）	
		11	我睡得很不安穩	
			0 極少或從來沒有（少於一天）	
			1 有一些或少許（一～二天）	
			2 偶爾有一些（三～四天）	
			3 大部分或所有的時間（五～七天）	
		12	我很不快樂	
			0 極少或從來沒有（少於一天）	
			1 有一些或少許（一～二天）	
			2 偶爾有一些（三～四天）	
			3 大部分或所有的時間（五～七天）	
			13 我說話比平常還少	
			0 極少或從來沒有（少於一天）	
			1 有一些或少許（一～二天）	
			2 偶爾有一些（三～四天）	
			3 大部分或所有的時間（五～七天）	
		14	我覺得很孤單寂寞	
			0 極少或從來沒有（少於一天）	
			1 有一些或少許（一～二天）	
			2 偶爾有一些（三～四天）	
			3 大部分或所有的時間（五～七天）	
		15	別人都很不友善。	
			0 極少或從來沒有（少於一天）	
			1 有一些或少許（一～二天）	

		2 偶爾有一些（三～四天）	
		3 大部分或所有的時間（五～七天）	
	16	我覺得活著沒有什麼意思	
		0 極少或從來沒有（少於一天）	
		1 有一些或少許（一～二天）	
		2 偶爾有一些（三～四天）	
		3 大部分或所有的時間（五～七天）	
	17	我常會無緣無故的哭	
		0 極少或從來沒有（少於一天）	
		1 有一些或少許（一～二天）	
		2 偶爾有一些（三～四天）	
		3 大部分或所有的時間（五～七天）	
	18	我覺得很難過悲哀	
		0 極少或從來沒有（少於一天）	
		1 有一些或少許（一～二天）	
		2 偶爾有一些（三～四天）	
		3 大部分或所有的時間（五～七天）	
	19	我覺得人們都不喜歡我。	
		0 極少或從來沒有（少於一天）	
		1 有一些或少許（一～二天）	
		2 偶爾有一些（三～四天）	
		3 大部分或所有的時間（五～七天）	
	20.	我提不起精神來做事。	
		0 極少或從來沒有（少於一天）	
		1 有一些或少許（一～二天）	
		2 偶爾有一些（三～四天）	
		3 大部分或所有的時間（五～七天）	

- 這個測驗很容易計分。**分數越高，你越沮喪**。請把你圈選的分數加起來。假如你不能決定該選哪一項而圈了二項，那麼請以分數較高的來計算。你的分數應該在 0 與 60 之間。
- 在解釋你的分數之前，你應該要知道**高分並不影響憂鬱症的診斷**。有些得高分的人並沒有沮喪，而有些低分的人卻有憂鬱症。一個**真正的憂鬱症診斷**還要視你的徵狀持續多久，以及除了沮喪之外是否有其他使你心情不好的原因。你只有在與合格的心理學家或精神科醫生面談後，才能確定你有沒有憂鬱症。這個測驗只是讓你了解你目前憂鬱的程度而已。
- 假如你的**分數是在 0 到 9 之間**，你是在美國成人平均數之下，**你不在沮喪的範圍之內**。假如你的分數在 10 至 15 之間，你有一點憂鬱；16 至 24 是中等程度的憂鬱；**24 以上是嚴重的憂鬱**。假如你是屬於嚴重憂鬱的範圍，我催促你立即尋求醫生治療；假如你覺得一有機會你就想自殺，那麼不管你的分數是多少，我勸你趕緊去看專業心理衛生人員；假如你的分數是落在中等憂鬱的範圍，但你常常考慮自殺的話，你也應該立刻去看心理醫生；假如你的分數是在中等憂鬱的範圍，請你二個星期之後再做一次這項測驗；假如你的分數仍然是在中等的憂鬱，請你去預約心理治療的門診。
- 這個**憂鬱症問卷**中包含了四種徵狀。第一，你在沮喪時的想法跟你在不沮喪時的相法很不相同。當你在沮喪時，你對自己沒信心，對這個世界、對你的未來不抱希望。你把這個水又希望的未來歸因到你缺乏才能上，一點點的挫折都會變成不可克服的障礙。
- **第二種徵狀是情緒的負向走向**。當你覺得沮喪時，你覺得很悲哀、很難過、意志消沉、極度絕望。你可能動不動就流淚，或甚至已經超越哭的階段，你完全失去生命的活力，以前覺得很有興趣的東西現在則變得很平淡了。
- **第三種徵狀關乎行為：被動、無法做決定、想自殺**。沮喪的人通常除了最基本的例行工作以外，他並沒有心力去開始做一件新的事物，而且只要稍遇一點挫折就放棄。如一個小說家無法寫下第一個字，當她終於要開始動手寫時，電腦螢幕的游標閃動使她一停筆就停了一個星期。
- 在沮喪的時候，甚至你的身體都與你作對，這是**第四個徵狀**。你越沮喪，身體的徵狀就越嚴重。你沒有食慾，你吃不下飯，你無法做愛。甚至你的睡眠都受干擾：很容易驚醒，輾轉難眠。最後鬧鐘響了，你新的一天不但是沮喪的，還是疲倦的。
- 研究中，我們一再發現**女性得憂鬱症的比例遠大於男性**，現在這個比例是二比一。**可能性有三個。第一是習得的無助**。在我們的社會中，女性比男性有更多習得的無助的經驗。父母、師長比較注重男性而忽略女性。男孩子被訓練為自給自足、有活動力，女孩子則被教導成被動的、安靜的、依賴性的。當她們長大後，她們發現這個文化和社會並不看重母親和妻子的角色。假如女性投身職場，她會發現人家對她的成就評估會低於男性。
- **第二個解釋是婦女喜歡反覆思考不幸的事情**。當災難發生時，男性會即刻去行動，而女性則陷入思考。假如女性被公司開除了，她會拚命去想為什麼會這樣，她會把整個過程想了一遍又一遍。男性被公司開除了，會到酒吧喝個爛醉，跟人打架或做些什麼事，好使自己不去想這件事；他也可能直接去找另一份工作，根本不去想為什麼他會被開除。假如憂鬱症是個想法上的毛病，反芻型的思考方式更增添了憂鬱的強度。不停地分析不幸的事情，會使它越來越糟，而立刻行動會打破這個思考方式，至少在短期內是有效的。

- **第三個可能的解釋是這個社會追求瘦就是美的文化。**瘦身在生物上是幾乎不可能的事。假如你是屬於那種不停地節食以追求瘦身的大多數人，你很有可能變得沮喪，你會像 95% 的婦女一樣（瘦下去很快又胖回來，而一直提醒自己太胖了會使你沮喪），不然你會像那些節食成功的竹竿一樣，隨時處於飢餓狀態（可參見本書第十二章），而飢餓的最大副作用便是憂鬱症。
- **治療憂鬱症有效的方法：**大多數的憂鬱症因治療而縮短發病的時間和強度。目前有四種治療方法是有效的：二種生物的，是藥物和電擊法（electroconvulsive shock, ECS）；二種是心理的，是認知治療法（cognitive therapy, CT）和人際關係治療法（interpersonal therapy, IPT）。這四種方法都經過嚴謹的測試，並以幾千名憂鬱症患者為實驗對象。這些方法的效果都一樣：中等程度的效力。不過，前兩者療法雖能有效地減輕憂鬱症之苦，但也都有嚴重的副作用，且僅能治標無法根治。
- **認知治療：**這個方法是想改憂鬱症患者對於失敗、損失、挫折和習得的無助等意識形態，它有五種方法。第一，你要學習辨識你自己不自覺的念頭，這些念頭會在你覺得不好過時偷偷跑出來佔據你的整個意識界。一位有三個孩子的母親，她每天一早常要大喊大叫才能及時把孩子打發去上學。在責罵孩子之後，她覺得很沮喪。在認知治療時，她學習去辨識每一次在喊叫責罵之前那個「我真是一個差勁的母親，甚至比我自己的母親還差」的小聲音。她學習去反駁這個聲音，每一次它出現時就把它擋回去。
- **第二，你要學習集中心力到證據上，才能有效反駁這個不自覺的念頭。**這個母親提醒她自己，下午孩子放學後，她有陪他們玩球，教他們算術幾何，聆聽他們講心事。她用這些證據來對抗那個她是個不好的母親的念頭。
- **第三，你學習以不同的解釋來看同樣的行為，這叫做「再歸因」（reattributions），並用它來反駁不自覺的念頭。**這個母親學習去說：「我下午跟孩子一起時都極好，只有早上不好。或許我不是那種適合早上做事的人。」這種解釋法就不會把她對孩子的叫罵看成是一個永久性的行為，而只有早上才如此。至於那個負面的解釋形態「我是一個很差勁的媽媽，我不配擁有孩子，因此我不應該活下去」，她則學會使用新的解釋方法來中斷這種連鎖反應：「我不是早晨型的人，若因此推論說我不應該活下去，這真是太不合理了。」
- **第四，你要學習如何從沮喪的思考中走出來。反芻的思考方式會使你的表現更糟，通常在有壓力時，最好的方式是不去想它。你不但要學會控制該怎麼想，還包括什麼時候去想它。**
- **第五，你要學習質疑這些引起你沮喪的假設，如我沒愛就活不下去了；如果每一件事不是很完美，我就是個失敗者；如果我無法使每一個人喜歡我，我就是個失敗者；每一個問題一定有一個完美的解決方法，我一定要找到它。**上述命題會使你感到沮喪，假如你選擇要過這種生活，那你的生活會過得很辛苦。你也可以選擇一個比較寬的生活標準來過日子，如：真愛很可貴但是難尋；只要我盡了力便是成功；有一個人喜歡你必然有另一個人不喜歡你；生命就是用手指堵住水壩最大的漏洞而已。
- **認知治療法的效果很不錯，大約可以減輕 70% 左右的憂鬱症患者。**它藥物治療的效果差不多，但是不及電擊法那樣立即解除痛苦。認知治療必須一週接受一到二次的治療，經過一個月以後，才開始見成效，再經過幾個月以後，就可以不必再來治療。它的好處是教

會你對付沮喪思考的方法，使你下一次再遇到惡事時知道如何抵擋。雖然它能降低你未來發病的次數，但不能把復發率降到零。認知治療有幾項限制：第一，它對中等的憂鬱症比較有效，對嚴重的沒有什麼效，嚴重憂鬱症再犯的次數很多——嚴重的病人應該先給他藥物再說。第二，認知治療對受過教育的人比較有效，他們知道自己有個心理的自我，知道的思想會影響自己的情緒；對於比較沒有受過教育的人，它的功效則不得而知。

- **人際關係治療法：**人際關係治療法是以醫學模式的觀點來看待憂鬱症，認為憂鬱症有生物上的和環境上的原因，其中有一項顯著的原因便是人際關係。人際關係治療法要處理的就是此時此刻與別人的紛爭、挫折、焦慮和失望。它主要探討病人生活上的四個問題：**悲傷、爭吵、角色轉移和社交功能失常。**
- 在處理悲傷時，人際關係治療法所探討的悲傷是指不正常的悲傷反應。它把延宕的哀悼過程引發出來，使病人尋找一個新的社會關係來替代失去的。在處理爭執時，治療師幫助病人找出這個爭執的頭緒：它需要重新談判嗎？它是一個不可挽回的失落嗎？它是一條死巷嗎？病人需要學習溝通、談判和果斷的技巧。角色轉移包括退休、離婚和離家的情境。人際關係治療法的治療師幫助病人重新評估失去的角色，表達失落的情緒，發展一個適合他新角色的社交技術，建立一個新的社會支援網絡。在處理社交缺失時，治療師會尋找過去一再出現的行為形態，鼓勵病人表達他的情緒，把病人社交上的優點和弱點都找出來。當找到弱點後，角色的扮演和溝通的加強就是主要訓練的目標。
- 人際關係治療法的好處是它效果迅速（只要幾個月），費用低廉，沒有什麼不好的副作用，對治療憂鬱症也很有效，大約有 70% 的人可以受益。它的缺點是目前沒有多少人會做人際關係治療法。
- **日常生活上的憂鬱：**你在前面那個量表的分數可能低於中度到嚴重的範圍；多數人的分數是在 5 和 15 之間。假如你是在 5 和 15 之間的話，你大概不需要治療。你可能常常感到悲哀，很容易疲倦，一對挫折可能就讓你暈頭轉向、招架無力，你對你的前途不很樂觀，但是你還沒到罹患憂鬱症的地步。假如上述那一段對你是個確切描述，你應該想辦法去改變你的生活形態，因為即使是輕微的憂鬱症對你的生活都是毒藥。這四個徵狀——悲哀、悲觀、被動和無胃口——在輕度憂鬱症時就出現了，只是強度沒有那麼大而已。當輕度憂鬱症變成一種生活形態時，你應該要改變它了
- **輕度憂鬱症通常是悲觀的思考形態所引起的。**悲觀的人把失敗的原因和被拒絕認為是永久性的（一輩子就是這樣了）、廣泛性的（所有的都毀了）以及個人化的（是我的錯）。這種習慣性的思考通常不是真的，只是習慣成自然，而誤以為這就是真的，而且也沒有自己想像的那麼大災難。認知治療法教導我們，這種思考方式可以永久性的改掉，即使是嚴重憂鬱症的人也可以改變。輕度憂鬱症的人通常不需要治療便能改掉。
- **打敗憂鬱症的樂觀思考，主要技術在於反駁。**輕度憂鬱症患者就是對他們自己做同樣的指控，一天好多次。你走進一個宴會場合，你對你自己說：「我不知道要說什麼才好，我沒有話題可說。沒有人喜歡我，我長得很難看。」當這些指控聲音來自內心時，你把它當作真理，以為它是不可反駁的。但是你內心不自覺的悲觀思想就跟一個嫉妒你的人所說的不合理的話一樣，它不是根據事實而來的，是你的父母在生氣時責罵你的話，是你的兄弟姐妹在嫉妒你時嘲弄取笑你的話，所有都是你在小時候被迫聽過的話。它們被動的

存在你的腦海中，一有機會便跑出來指責你。

- 你可以學習如何反駁這些悲觀的思想。我曾經寫過《學習樂觀，樂觀學習》一書，在那本書中有很多練習題，你可以自我測試，一旦學習了這個技術，它就是你的，不會跑掉。它不像節食過一陣子又會恢復原狀（你在第十二章中會看到它如何使你前功盡棄），也不會因為不能吃你想吃的東西而感到無趣。反駁你自己負面的思想是很有趣的。學會了這個技術，你會立即覺得好過很多，你覺得好過了，你就會繼續再實行它。假如你幾乎每天都心情不好，你可以試試去改變你的想法，而且你會發現你的生活非常值得活下去。
- 是否把事情往上堆積而沒有一件得到解決？你是否放不開過去的恩怨？**讓我們來看一看你是否是一個愛生氣的人。**請你做一下這份**憤怒問卷**。這份問卷並沒有什麼很難或很深的問題，你的分數將顯示出和別人相較時，你的憤怒情形是如何。
- **憤怒問卷：**請讀下面的題目，並依你一般的感覺來圈選答案。這裡並沒有對或錯的答案，不必花太多的時間在一個題目上，請選出最能夠形容你的感覺的選項。

題號	題 目	幾乎從來不 是	有的時 候	常常	幾乎總是
1.	我是一個易發脾氣的人。	1	2	3	4
2.	我是個脾氣暴躁的人。	1	2	3	4
3.	我是一個很衝動的人。	1	2	3	4
4.	當別人的錯誤造成我的進度變慢時，我會很生氣。	1	2	3	4
5.	我做得很好卻不被人注意時，我會很不痛快。	1	2	3	4
6.	我大發脾氣。	1	2	3	4
7.	當我生氣的時候，我會口不擇言。	1	2	3	4
8.	我不能忍受在別人面前被批評，我會很生氣。	1	2	3	4
9.	當我遇到挫折時，我會想打人出氣。	1	2	3	4
10.	我做得很好卻得到很壞的評語時，我會很生氣。	1	2	3	4

- 請把你圈選項目下的分數加起來，分數越高，表示你的生活越容易被憤怒所主宰。
 - ◆ 假如你的分數在 13 以下，你是屬於最不會生氣的 10%。
 - ◆ 假如你的分數在 14 至 15，你在最低的 25%。

- ◆ 假如你的分數在 17 至 20，你的憤怒程度是跟別人一樣。
- ◆ 假如你的分數在 21 至 24，你的憤怒程度在 75%。
- ◆ 假如你的分數在 29 至 30，而你是男性，你的憤怒程度在 90%。
- ◆ 假如你的分數在 25 至 27，而你是女性，你的憤怒程度在 90%。
- ◆ 假如你的分數超過 30，而你是男性，你的憤怒程度在最暴躁的 95%。
- ◆ 假如你的分數超過 28，而你是女性，你的憤怒在 95%。
- ◆ **人年紀大了，脾氣就會緩和下來。**假如你是二十三歲以下，26 分以上的成績會把你最入最愛生氣的 10%。假如你的年齡是二十三歲以上，那麼 24 分以上的成績會使你進入最愛生氣的 10%。
- ◆ 假如你的分數在 50%以上，那麼憤怒是一個你很熟悉的情緒。

● **憤怒有三個條件：**

第一個是思想，一個非常清楚、明白的念頭：「我被人欺負了」。通常事情發生得很快，你根本沒有時間去意識到這個念頭。你只是馬上做出反應而已，但是這個被欺負的念頭仍在那裡沒有離開。

第二個是身體的反應。你的交感神經系統及肌肉都動員起來準備攻擊；你的肌肉緊繃；你的血壓和心跳上升；你的消化系統停止處理食物；你大腦中各個中心都動員起來，大腦的化學物質進入攻擊的狀態。這些都是由一個主觀的憤怒感覺所引起的。

第三個就是攻擊。你會用語言去攻擊而非肢體。你的攻擊是為了立刻終止別人對你的侵權——你出手了。假如你社會化良好，那麼君子動口不動手，你會用語言去攻擊而非肢體。但是假如你社會化得非常完全，那麼你可以控制一些口頭上的攻擊。你會壓抑，不出聲，甚至會把另一面的臉頰轉過去讓他打。

- **家庭裡父母之間嚴重的爭吵是最令孩子沮喪的一件事。**一旦父母開始爭吵後，這些孩子變得不可控制的悲觀。他們把不幸事情看成永久性的和普遍性的，他們認為自己是這些不幸事情發生的原因。許多年後他們的悲觀仍然持續，即使他們告訴我說父母已不再爭吵了。他們的世界觀從一個孩童的玫瑰般樂觀世界，變成沮喪大人的冷峻悲觀世界。父母的爭吵使孩子產生不安全感，這種安全感的失落嚴重地影響了孩子日後對生命的看法，父母的爭吵是他日後一生悲傷的開始。不過也有些孩子不受家庭失和的影響，他們沒有變得沮喪或悲觀，也有些孩子時間久了就逐漸恢復正常。離婚或爭吵並不會斷送孩子的一生，它只是使孩子更容易不快樂罷了。

- **憤怒傷害了人際關係。**憤怒是熱血沸騰，立即反擊。它是不經過大腦的，所以具有破壞性。一個憤怒的人是無法從他的對手觀點來看事情的。因為我們的社會根本不鼓勵控制自己的怒氣，因為我們的社會已經不再講求「風度」，所以我們常會做一些或說一些我們將會後悔的事。脫口而出的話和莽撞做出的行為沒有辦法像思考一樣，是可以被擦掉的。在我們一生中，因為盛怒而破壞了幾十個甚至幾百個人際關係。

- **憤怒可以改變嗎？讓我們先假設你在憤怒問卷上的得分是屬於前面 10%左右。**你的脾氣暴躁，很容易被身邊的小事一觸即發。你在讀過這一章之後，發現發脾氣對你並沒有好處，你該怎麼辦？**第一步是先寫一個星期的憤怒日記**，這個日記會使你看到自己憤怒的行為模式，什麼樣的事情會激怒你？很微不足道的事？威脅到你收入的事？感情惡化的事？被人打斷一件不重要的事？破口大罵之後，你覺得好過一點嗎？你會有罪惡感嗎？假如你忍住怒火，這個氣會很快消散掉嗎？你發過脾氣以後，人們是否比較不喜歡你了？你

達到了你的目的嗎？

● **憤怒日記：(範例)**

時間	導火線	憤怒強度 1~10	時間長度	行為與後果
10:15	眼鏡鏡片 掉下來	8	10 分鐘	打電話罵眼鏡 行配眼鏡的 人；事後覺得 後悔
12:30	鹹肉生菜 三明治中 沒有放沙 拉醬	9	2 分鐘	詛咒餐館女 侍；得到沙拉 醬以及女侍厭 惡的眼神

- 一旦你明瞭你自己怒氣的模式，你就可以學習臨床治療師控制憤怒的方法了。這些方法很簡單，你可以應用到你自己身上。由於憤怒包含三個層面：憤怒的思想——被欺負的事情；憤怒的感覺——血壓上升、心跳加快、肌肉緊縮；以及憤怒的行為——攻擊。對於這三個層面，下面有控制它的方法：
- **思想：**當我們被激怒時，從激怒到攻擊的中間時間是很短暫的，因為它反映出演化上立即做出反應的需求。有一句老話是當你憤怒時請在心中默數到十，這是一個非常好的忠告，因為它延長了從激怒到反應的時間。這個數到十的忠告是假設時間本身會減低你反擊的衝動。這固然有幾分的道理，但在等待的時間我們也可以一邊數，一邊去修正「我被欺負了」這個思想。當然，盡量去數，不止數到十，還應該數到二十（最好是隔一夜，睡一覺再決定）。假如可以的話，想辦法用幽默的方式或四兩撥千斤的方式化解。比如說你正在開車，一個亂開車的人沒有打方向燈就隨意變換車道，切入到你車子的前頭，你罵道：「怎麼有這種白痴！」然後就想像前面那輛車是一個屁股在駕駛，屁股上還插了幾根羽毛（註：英語 ass 有傻瓜和屁股兩個意思。）
- **感覺：**利用拖延的時間去了解你自己的感覺。意識形態的了解使你較能整理你的憤怒。利用感覺來提醒去處理它，但不敵視它。你可以在腦海想：我的呼吸很急促，深呼吸一下吧；他可能希望我暴跳如雷，我偏要讓他失望。有兩個長期的方式可以達到這個目的：逐漸的放鬆和打坐。假如你能持之以恆，一天練習二次，放鬆或打坐都可以防止怒氣上升。這個技巧對憤怒和焦慮一樣是很有效的。
- **行動：**一旦數數的時間過了，你就要採取行動。除了攻擊，你可以有很多其他的選擇，你可以轉另一邊的臉頰給他打，你也可以個幽默的笑話，創造一個化解危機的話把它頂回去。卡洛·塔維斯《憤怒：被誤解的感情》一書裡，談到一個電話接線生能夠避開客人無禮粗話：「我以最真誠的方式說，『我的天，你今天一定有許多事情不順心，火氣才這麼大。』他們馬上就冷靜下來並道歉了，因為他們不知道自己在電話裡的聲音是怎麼樣的。」你可以寫下兩個化解危機的對話，專門針對你的配偶、你的上司、你不好相處的

同事或是你的孩子，必要時隨時拿出來使用。

- 在許多憤怒的狀況下，我們常會不顧一切地蠻幹，宣洩怒氣，有一個訓練可以幫助你克服引發彼此努力的方法，稱之為協商訓練。有四個步驟分別是：

D—描述(describe):以不帶感情、不加批判的方式說出為什麼你不喜歡它；不要誇大，如果只有二此就不要用「總是」。

E—表達(express):表達你的感覺。不要指控，不要批評其他人，只要說出你感受到的情緒。

S—特定指明(specify):明確的說明你想要對方做什麼。

C—後果(consequence):最後說明你會採取什麼行動，假如對方不願意做的話，要說得很明確，不要威脅也不要恫嚇。

情境範例：

凱蒂：請把盤子上的殘渣刮掉再把盤子遞給我。

約拿：我正用水直接沖掉。

凱蒂：沖是不夠的，我已經告訴你幾百遍了……

使用 DESC 技巧：

凱蒂：**[描述]**上兩次我們洗盤子時，你說不要沖掉和刮乾淨盤子上的殘渣。那時我說，假如盤子沒有先刮乾淨，洗碗機會洗不乾淨，盤子洗完後仍有殘渣。**[表達]**你現在又這樣說，我覺得你都沒有在聽我說話，這使我覺得悲傷和生氣。**[特定指明]**下次我們在洗盤子時，我要你把盤子刮乾淨再遞給我放入洗碗機——不要再辯白。**[後果]**假如你做不到的話，我寧可自己一個人做。