



少年不識愁滋味，爲賦新詞強說愁？

——走出低潮，尋找快樂的出口

她覺得好累，對什麼事都提不起勁……

勉強坐在桌前，卻只能呆呆地望著書上的文字，像是沒有意義的符號掠過眼前……

絕望感在心中擴大……只覺得想哭……

你對上面的情境是否有一點熟悉？

如果你的情緒正處於低潮，那麼這樣的描述或許正是你現在的寫照吧！

〈別爲小事沮喪〉、〈做自己情緒的主人〉〈情緒管理手冊〉……，近來市面上如雨後春筍般地冒出了眾多關於情緒管理的刊物，陳列滿一整排的書櫃。由此我們不難窺出端倪，市場的需求正是反應了一般人對於消除壓力、走出低潮的渴求與企盼。

事實上，絕大多數的人都經歷過沮喪的過程，然而人們對於沮喪這樣負面的情緒所帶來的不適，幾乎都是恐懼地急於擺脫。

沮喪，是令人害怕的病態嗎？而人們又爲什麼會沮喪呢？

我有憂鬱症？

附設醫院精神科的余文輝醫師表示，正常和重度憂鬱爲兩個極

端，同學們的沮喪情緒通常不是那樣一個特殊的狀況。或許你剛失戀或剛接到成績單，正傷心地直掉淚，覺得整個世界都像去年冬天流行的灰色系，但這還不是憂鬱症喔！只是因爲外界的一些偶發事件把你推到了正常情緒起伏的波谷罷了。

也就是說，情緒的高高低低是常態的，在我們所生活的現代社會中，壓力事件及與人的互動都較過去頻繁許多，在變因那麼多的情況下，很難面面俱到，容易遭遇挫折，自然沮喪的頻率也增加了！幸好現代社會在增加我們沮喪機會的同時，也提供了更多的排解方法。舉凡shopping、上網、唱KTV等等……，相信同學們對於這些應該都不陌生吧！

沮喪是可以避免的？！

沮喪雖然是普遍的常態，但是每個人的發生頻率、經歷時間卻相差甚多。余醫師認爲這些是由各人的基本調性、事件嚴重性及處理事物的能力來決定的。然而，事情的發生是我們所無法控制的，所以我們能夠調整、並且留意的部分，就是個人基本的調性與能力了。

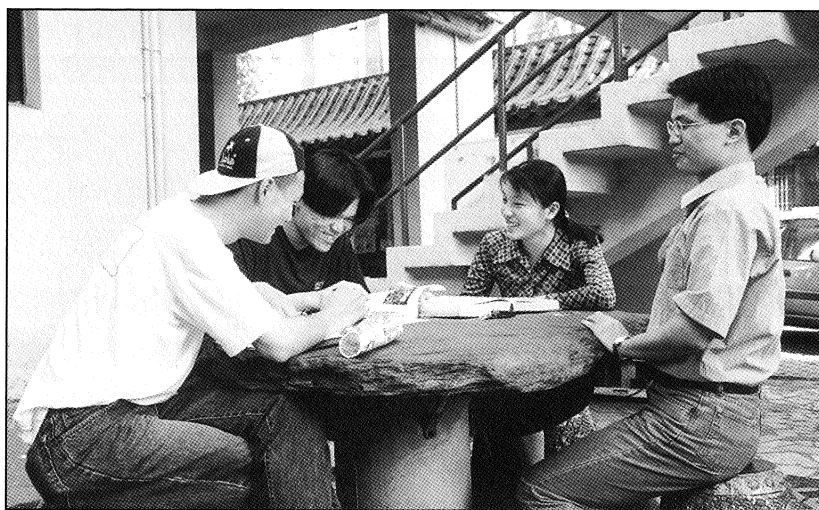
所謂基本調性包括人的個性、

面對問題的態度、思考方式是正面或負面的等等……。在我們周遭應該不難發現，有些人就是比較樂觀、善於掌控自己甚至別人的情緒，但負向思考的人卻也不在少數。

同樣是考差了，正向思考的人會告訴自己：沒關係，下次考好一點就好了。而負向思考的人卻會認為：完了！我鐵定會被死當！死當之後就會延畢，延畢就不能和女朋友一起在同一間醫院工作，不能和女朋友一起工作也許就會導致分手，分手之後可能再也找不到對象，找不到對象就沒有辦法結婚，不能結婚就只好一個人孤孤獨獨地過完一生……。

正向或負向思考造成的結果和境遇，差距極大。可惜的是，到我們目前廿多歲的年紀，思考模式已大致成形，自我改變空間真的就滿有限的了。

余醫師以學長的角度鼓勵我



在成長的過程中，同儕一直是重要的支持力量

們：現階段說來，大學生比較容易做到的是，提昇自己的能力。在這裡所說的能力，主要有二方面：一是醫學專業上的，除了課業外，也包括語文、文書、做 presentation 等能力的提升，因為這些在當醫生以後都是必要的，趁著學生時代比在醫院工作輕鬆時加強，就可以避免將來措手不及而造成沮喪。試想：當外賓來醫院參觀，是應對自如、以外語侃侃而談的，還是只能以傻笑應萬變的人比較容易沮喪呢？

另一方面則是社交行政能力的提升。在當醫生的過程中，行政事務的處理在所難免，如何領導、主持活動也很重要。這些在大學課程中並沒有教，需要同學自己去體會。社團則提供了很好的學習環境，透過處理社團事務或辦活動，社交行政能力自然得以提升。當然，學習中總會遇到挫折，但學生時候的錯誤會被原諒，進入醫院後就沒有犯錯的機

會了，兩者相較，造成沮喪的程度不言可喻囉！

總之，能力與沮喪的關係密切，因為能力強則能避免挫折發生，沮喪發生的機會也隨之減少。因此，我們想要避免沮喪，在現階段最要緊的就是提昇個人能力。不過，余醫師倒是笑笑地表示：倒不必特別訂定計劃去提昇所謂的情緒商數(EQ)啦！

What are friends for?

但是，不論人的能力多強，總是有遭遇挫折的時候。當沮喪情緒已無法避免時，我們應如何處理、面對，才能及早跳出，避免長期的低潮呢？

余醫師表示，人們遭遇沮喪時的處理方式，通常分為三個階段——首先就是找朋友、出去玩，再來是看書尋找啟發，若仍然無效才會去尋求專家(如：輔導老師或甚至是精神科醫師)的幫忙，這和我們上學期針對醫學系同學所做的問卷調查結果不謀而合。由此不難看出，無論只是心情有些 blue 或是長期的憂鬱或沮喪，朋友在我們情緒上都是相當重要的支持力量。除了在需要時可以得到朋友的幫助外，身為他人的朋友，若可以主動地提供支持，或許更能溫暖沮喪者的心喔！

尤其真正嚴重憂鬱的人，往往

反而希望獨處，一個人沉溺在不良的情緒，這時候朋友的鼓勵和貼心地陪伴就更重要了！

當你發現朋友出現以下情形的時候，請別忘了伸出友誼之手吧！

1. 表現出無助、無神、或無價值感。
2. 難作決定。
3. 難以專注或記憶力變差，對原先活動失去興趣。
4. 變得易怒。
5. 與家庭或學校關係出問題。
6. 總希望一個人獨處。
7. 服藥或嗜酒。
8. 談到死亡或自殺。

而沮喪者身邊的人又該如何幫助他們呢？在這裡，提供下列幾點讓大家作個參考。

1. 別認為總有人會幫助他們而袖手旁觀。
2. 鼓勵他們將問題說出來，最好能向他們所信任和尊敬的人說。
3. 別覺得他們跳出沮喪很容易。面對嚴重沮喪的人，最好能用同理心來體貼他的需要，而切勿以正常人的角度來斥責或指正。

書中自有“復驚屋”、書中自有“言如意”？

我們前面提過，當朋友或玩樂都無法消除沮喪時，人們經常希

望在書中尋得出路，由各大書店的 TOP 10 榜中總不乏心理書籍的現象可以證實，受到困擾的人絕非少數。不過，市場需求大，濫竽充數者自然也不少，如何選擇就很重要囉！余醫師建議：理論上以選擇有知名度的醫院或醫學院出的刊物或其教授所寫的為原則，他們因為有砸招牌之虞，可信度通常較高。

不過余醫師不忘強調，自己看書往往會有盲點，在眾多書籍中我們為什麼挑中某一本？我們又為什麼對某些內容特別有印象？其實可能我們只挑自己願意承認的部分，而真正的癥結所在卻因為直指痛處而被潛意識否認了！所以，即使讀的是具公信力很高的書籍，也未必能有效地吸收。倒是有時候看部電影或是讀篇小說，也能夠讓我們得到啟示。簡而言之，讀書的幫助主要還是在於啟發思考，而非作為自我診斷的工具。

專業的朋友

當我們沮喪無助時，其實還有一個強力的後盾——輔導室，輔導老師有耐心又受過專業教育，感覺上也不會像去看精神科醫師那麼恐怖。輔導室主任洪寶蓮老師表示：基本上會來當輔導老師的人都是天生地古道熱腸，所以不論我們是心理上真的有很大的



別再鑽牛角尖了，輔導室的大門永遠為你敞開

障礙，或只是覺得很煩，想找個人吐吐苦水，他們都會很樂意、很熱心地提供幫助。

對於沮喪者，輔導老師的輔導方向為：

→ 引導其思考是否想跳出沮喪情緒並找出方法。
→ 待其冷靜，讓他了解目前狀況以及可能做到的改變(譬如：對於因長久學業上的挫折而沮喪且自尊心低落者，利用學習評量找出徵結及改善方向，讓他知道一點點的調整能造成什麼不同的結果)。

→ 打氣。
→ 訂計畫及漸進改變的目標。
→ 提供成功經驗，不斷打氣。
至於一些緊急個案(如：有自殺可能性者)，輔導老師會與其簽定《不自殺契約》，象徵個案與輔導老師間的默契與承諾，對個案來說也是一種責任。此類個



書架上陳列著整櫃的心理書籍，可見現代人對此的徬徨與渴望

案需要持續的正向力量，因此輔導老師通常會一星期不只一次地主動聯絡他們。當遇上輔導老師無法獨立處理的棘手情況時，他們將會同其他輔導老師，開會討論此個案，如果還是無法解決，才將個案轉介至附醫的精神科（在個案不會傷害自己或別人的情況下，會尊重其就醫意願）。

余醫師表示：以我們一般學生的狀況，沮喪程度會嚴重到需要看精神科的情況其實很少，因此不需特別去考慮是不是該去看醫生，因為時候到了，就醫的意願自然會克服心理上對看精神科的疑懼。

成長團體

在社會上我們常可以看見各式各樣的自我成長團體，諸如：情緒處理、生涯發展、壓力管理……等都是常見的主題。洪老師以參加過的經驗表示：這類團

體通常可以幫助我們開發自我潛力、找出問題盲點所在，也因為團體的組成，可以與其他成員達到良好迴饋互動。目前像救國團、生命線、教育部或某些學校都有開一些關於自我開發、成長發展的課

程。此外，學校輔導室也有義工們組成的成長團體及讀書會，雖然主要都是義工在參加，但也歡迎校內同學選擇有興趣的主題參與。

不過，余醫師表示，如果是因過去心理上有陰影而造成困境者，此類團體的幫助就相當有限！

結語

相信沮喪對你我來說都不是陌生的經驗，希望以上短短一篇能幫助同學們克服這種不愉快的情緒。

加油喔！當我們爬出情緒的低谷，湛藍的天空正迎接著我們呢！

Although the world is full of suffering, it's also full of overcoming it.

~Helen Keller

〈文 / 袁瑋〉

關於輔導室

中國醫藥學院輔導室共有8位輔導老師，其中6位專修教育心理輔導，目前在唸博士；另外2位為學校資深的老師。6位專業輔導老師專長於生活、學習、家庭、死亡及生涯規劃等方面。學生與老師的搭配主要視學生空堂時間，也可視個案需要來指定老師。

輔導室除了一般的心理輔導外，更提供許多評量測驗，測驗的結果需要老師的解釋才有意義，可信度絕對是報章雜誌上刊登的心理測驗比不上的，有興趣的同學可逕自至輔導室洽詢。

輔導室還有一項資源，雖是最有吸引力卻很少人知道的喔！——精彩的電影錄影帶、演講錄音帶和書，不用證件就可以借囉！

不論軟硬體，輔導室的資源都相當不錯，歡迎同學們多加利用。

輔導中心 TEL：

2053366 轉 1201 / 1202

輔導中心 E-mail：

adm10@mail.cmc.edu.tw