中文廣泛閱讀組（初級組）優異獎

得獎學生：蔡欣彤
就讀學校：香港真光中學
閱讀書籍：重口味心理學：我們內心的小怪獸
作　　者：姚堯
出 版 社：萬里機構出版有限公司

我在日常生活中接觸到心理學後便對此產生興趣，機緣巧合之下，我買了這本書，沒想到讓我獲益良多。

此書介紹了躁鬱症、戀物癖、強迫症、抑鬱症、創傷後遺症、多重人格、催眠術、邊緣性人格障礙等等各種社會常見的心理疾病，而讓我印象最深刻的是邊緣性人格障礙和抑鬱症。

先說前者，邊緣性人格障礙的患者生活在一個極端的世界。我們大多數人會把對某人的正面感受和負面感受相結合，找到一個中間點 ，但是邊緣型人格障礙患者無法調和這兩個方面。邊緣型人格障礙的這種

遊走在天堂與地獄兩極間的情感狀態，會造成一個十分嚴重的問題，就是「不穩定的社會關係 」。試想像，你身邊的一個朋友上一秒對你熱情似火，下一秒就拒你於千里之外 ；或你的另一半上一秒對你濃情蜜意，下一秒就大哭大鬧地要分手。這就是邊緣性人格障礙的弊端。而邊緣型人格障礙患者還有一個特點，就是非常偏愛自殘和自殺。他們自殘不是想死，只是想轉移情緒上的痛苦，想懲罰自己、麻木自己，釋放自己的情緒。在受傷時身體會釋放一種化學物質，名為胺多酚，能使人感覺良好。因此，其患者自殺或自殘只是想緩解極端情感狀態下的痛苦。我曾讀到一篇新聞報導，說的是一位邊緣性人格障礙患者為了不讓家人朋友擔心，怕發病時傷害到身邊人，把自己囚禁在家，不許任何人進入。這位患者的行為在部分人眼中或許是不明智的做法，但是其中患者行為背後展現出來對身邊人的愛，和「犧牲自己」的想法在我看來是令人感動的。

大多數人對抑鬱症的看法就是不開心，悲傷，甚至長輩會認為你是矯情，但其實這個心理疾病遠不止於此。「我看到頭在一旁漂浮，四肢像是被斬手的青蛙一樣發蔫，身子是空的，腦漿、鮮血、額頭那一塊皮、

兩隻眼珠……浮在空中飄，各飄各的。過去我看不懂畢加索的畫，現在我自己就是畢加索的一幅畫。」以上是一位抑鬱症患者發病時的自白，這光怪陸離的場景，就是他的幻覺。抑鬱症患者對世界，對自身，對未來的消極看法，就是「三位一體負面認知」。患者把他們與周圍環境的互動解釋為挫敗和被藐視，被別人瞧不起，他們會認為自己的生活充滿了各種負擔，坎坷和傷痛……他們的抗挫敗能力幾乎為零，且伴有難以抑制的被剝奪感，認為自己毫無價值（因此，部分抑鬱症患者也會承受精神內耗的折磨，加劇病情）。

這種對「自身」的消極看法，最終會令他們得到一個徹底的無慾無求的境界。心理學上的術語叫做「意向力喪失」，就是對患者來說，世上已經沒有任何事情可以為他們帶來滿足感和愉悅感，甚至連人的基本需求——食和性都不能。意向力喪失到一定程度，患者的病情會加劇惡化，身體行動將受到嚴重影響，連挪動腿腳都難以做到。這就是許多人都不知道抑鬱症對患者的殘忍迫害，已經令他們喪失了生活自理能力。這種致命的負面認知，令患者產生幻覺和妄想，而內容往往也很絕望（段落開頭：患者發病時的自白便是一例）當患者生理和心理都受到折磨的同時，他們就

會作出自殘，自殺的行為。這就是為什麼新聞報道上總有一些抑鬱症患者跳樓自殺。而這種方式對他們來說是解脫，是對身邊人的成全和愛。

這種愛的方式與先前所提的邊緣性人格障礙患者囚禁自己的例子很相似，因此我們在面對患者「無法理解」的行為時，首先應了解這個心理疾病的成因和病徵，並盡可能地把自己帶入進去，細想患者行為背後的動機。一味地站在自己的觀點看事情是不明智、對患者也不公平。這亦是我在此書學會的東西。

另外，我閱讀時發現很多心理疾病的成因，往往都是童年時候非人的遭遇。有一句話是這麼說的:「有些人用童年治癒一生，而有些人用一生治癒童年。」每次讀到這句話都在想:為什麼總是有一些人就如同反社會人格障礙一樣，不善待自己，也不善待別人？人類擁有智慧，使得這個種族站在食物鏈的最頂端。但是人性中的良知和道德才是維持人類地位不變的存在。「對這個世界好一點，這個世界也會對你好一點。」

總的來說，這本書令我學到了很多心理學的知識，更讓我發掘了這些心理疾病背後的故事，糾正了

我對常見心理疾病的誤解。另外一樣難能可貴的是，在讀書時學到的道理，如學會多角度看待人和事、善待他人等;同時也加深了我對人性的認知。如今不幸的是，心理疾病在社會中較之前普遍，在日常生活中我們都可能遇上不同的心理患者。即便知名如邊緣性障礙人格患者瑪麗蓮·夢露，平凡到我們身邊的親友，都有可能是其中一員，我患有抑鬱症的表哥便是一例。由此可見，普及心理學日趨重要，我們也要多多關注心理健康，多閱讀相關書籍，了解更多相關知識。