

《快乐是我的奢侈品》

图书基本信息

书名：《快乐是我的奢侈品》

13位ISBN编号：9789573016397

10位ISBN编号：9573016397

出版时间：2002-2-28

出版社：心灵工坊文化事业股份有限公司

作者：李文瑄,蔡香蘋

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《快乐是我的奢侈品》

内容概要

本书是由台北市立疗养院忧郁症团体心理治疗主治医师李文瑄及生活调适爱心会理事长蔡香苹女士共同撰写。

书中六个真实个案的亲身经历及各种遭遇，由蔡香苹娓娓道来，在她温暖的笔调、条理分明的铺述下，让我们深深感受到故事主角心灵深处的痛楚与挣扎，也能明了当事者如何走出阴霾：藉由了解自己、建立自信心，勇敢地为自己的生命负责，才能找出新的方向。这些人生故事，为所有身受忧郁症之苦的朋友，提供了一个很好的学习范本。

每个个案之后，李文瑄医师也从心理治疗的专业出发，剖析每篇故事主角所罹患的精神病症。李文瑄医师在美国哈佛大学即专攻精神医院研究，目前服务于台北市立疗养院，担任主治医师，对于团体心理治疗有极深的研究及丰富的经验，今年更担任已有二十五年历史的台北“延平扶轮社”社长的职务，带领五十多位社会各行内专业与职业人士，投身人道、教育及国际文化交流活动：在繁忙的医务及团体服务之余，尤有余力撰文与读者共享其研究成果，值得给予激励与赞赏。

《快乐是我的奢侈品》

作者简介

蔡香蘋：曾任加拿大安大略省臺僑服務中心督導管理委員會召集人兼輔導老師、生活調適愛心會前執行長、三軍總醫院病童輔導老師、國小教師。

現任：生活調適愛心會理事長、愛心會會刊總編輯。多倫多美加華語電臺《門裡門外》主持人之一、《耘心工作坊》創辦人、多倫多衛生署華人健康教育委員會《家庭性教育推廣中心》社區推廣大使。

章节试读

1、《快乐是我的奢侈品》的笔记-第1页

感谢：台北延平扶轮社、生活调适爱心会，以及书中六位与读者分享甘苦经历的故事主角。（为了保护个人隐私，书中人名、情节描述皆经过修饰、更动，并已征得当事人的同意，特此说明。）“扶轮社”，我第一次听到这个名词，“扶轮”很容易的就让人联想到这会是一个为老无所依之人提供帮助的机构，然而，它的服务范围并不仅限于此。

在百度上查了一下有关“扶轮社”的涵义。“扶轮社是依循国际扶轮的规章所成立的地区性社会团体，以促进职业交流及提供社会服务为宗旨，其特征是每个扶轮社的成员需来自不同的职业，并且在固定的时间及地点每周召开一次例行聚会。每个扶轮社都是独立运作的社团，但皆需向国际扶轮申请通过后才成立，通常会以所在地的城市或地区名称作为社名。全球第一个扶轮社是由保罗·哈里斯在1905年2月23日创立于美国伊利诺州芝加哥，最初此扶轮社的定期聚会是每周轮流在各社员的工作场所举办，因此便以“轮流”（英文：Rotary）作为社名。”

Rotary Club:扶轮社的定义

扶轮是一个全世界事业及专门职业人员的组织，它提供慈善服务，鼓励崇高的职业道德，并致力于世界亲善及和平。

2、《快乐是我的奢侈品》的笔记-第7页

本书作者蔡香苹女士、个案评析者李文瑄医师以及书中几位主角与本人皆曾有段缘分，读起来倍感亲切，所以当香苹邀我写序文，我义不容辞就答应了。这本书出版的目的在于让一般老百姓更进一步了解忧郁症。联合国世界卫生组织预告，纪元二〇二〇年忧郁症将成为世界第二高疾病负担，仅次于心脏血管疾病，因为忧郁症与自杀有密切的关系，忧郁症之预防也等于自杀之预防。国内最近由董氏基金会与统一超商发起“忧郁症节检日”活动，显示我国未雨绸缪、顺从世界潮流。

我担任台北市立疗养院院长期间，李文瑄医师即是社区精神科主任，他今年恰任延平扶轮社社长，以其精神科专业之背景，带领该社许多专、职业人士，响应世界卫生组织之呼吁，推广忧郁症之卫生教育，实值赞许。蔡香苹女士现任“中华民国生活调适爱心会”理事长，与我有多年共事之谊。爱心会在本人力促之下，创立于民国八十二年，由我曾主持的团体心理治疗毕业的一群恐慌症病友组成，目的在透过自助团体，援助社会上更多的恐慌症病友，助己助人，希望能提升台湾心理卫生工作；后来透过新闻媒体支援及病友的努力下，爱心会俨然成为中华民国第一个精神官能症之自助团体，服务范围从恐慌症扩充到其他精神官能症，如：焦虑症、忧郁症、强迫精神症……等等。爱心会不只在国内享有其名，在国际上，于民国八十九年及九十年受日本的“生活发见会”之邀，赴日交流甚有收获。

爱心会创立初期，蔡香苹以其才华及文采为爱心会定期出版爱心会会刊，这本呈现精神官能症病友真实故事之刊物遍及台湾，在医院门诊或病友家中成为受欢迎的卫生教育题材。很多病友跑遍全国各大医学中心仍不知自己患了什么病，后来从爱心会会刊才得知可能是精神官能症，而到精神科求诊，这样的例子不胜枚举。蔡香苹后来被选为爱心会的理事长，对认知行为治疗及团体心理治疗认识良多，本书六位主角虽然各有不同的生活环境与遭遇，但共同处都是接受团体心理治疗，因而改变对疾病及人生之观念；药物改善他们的病情，团疗则改变了他们的“人生”。

蔡香苹以织细流畅的文字表达六位主角主角之心路历程，将一段呆板之个案病例写成有血有泪的故事，使读者犹如阅读高潮迭起的小言情情节，欲罢不能，非看完不可。每篇个案之后由李文瑄医师加以评析，他从个体心理学的角度，将个案之成长障碍及人际关系之间问题加以说明，并从社会、心理、生物学之三种因素指出个案之特性，为小说化的个案报告添加了医学学术配料，对心理学或精神医学毫无概念的一般读者，此法提供深度了解个案的机会；对于精神医学有初步接触者，李医师之诠释亦可作参考之资料。

我与王秋凤女士两年前曾出版《心乐园》一书，内容也是以焦虑症、恐慌症、忧郁症及强迫神经症等精神官能症为主，叙述各个案之心路历程，在每一篇个案报告之后，由本人以简单语言作医师诊断，本书模式与《心乐园》有相似之处，读起来颇有共鸣。另外，在目前仍对精神疾病有所偏见的台湾

《快乐是我的奢侈品》

，这几位病友勇于贡献自己作为“心理剖析”之教材，其精神之伟大并不亚于立嘱奉献自身作为解剖教材之病友。我在此不仅庆幸自己曾有服务他们的机会，同时也表达我对他们的敬意，并祝贺他们有新的人生。最后，仅以日本森田正马教授（森田疗法创始人）生前所常说的话，与大家共勉之：

心随万境转，转处实能幽。

随流任得性，无喜亦无忧。 民国元年是1911年，民国八十二年即1993年。中国大陆是2008年才开始引进团体心理治疗，台湾在这方面起步得真得比大陆快很多，起码15年。

恐慌症：是在一段特定时间内，有强烈害怕或不适感受，突然发生下列症状中四项以上：

- 1.心跳加速或心悸
- 2.出汗
- 3.发抖或颤栗
- 4.感觉呼吸困难或窒息感
- 5.梗塞感似会呛到
- 6.胸痛不适
- 7.恶心到腹部不适反胃
- 8.害怕失去控制或即将发狂
- 9.感觉异常，麻木或刺痛的感觉
- 10.冷颤或脸潮红
- 11.头痛、不稳感、头昏沉或快晕倒的感觉
- 12.失去现实感，感觉事物不真实，失去自我感，感觉与自己疏离

3、《快乐是我的奢侈品》的笔记-第1页

生命长河，如梦如风
犹如一段逆向的历程
一个挣扎的故事
一种反差的存在

留下探索的记录与轨迹 作者的文笔很不错，每个个案后面的由李文瑄医师写的“专业观点”很专业，但是要看懂对我来说有难度。

李文瑄：资深精神科专科医师、美国哈佛大学医学院精神医学研究员、哈佛公共卫生研究院科学硕士。专精于“社区精神医学”、“精神分析心理治疗”。曾任台北市立疗养院社区精神科主任多年，现于该院主持婚姻治疗及忧郁症团体心理治疗特别门诊，并于台北医学大学授课；目前亦为2001-2002年度台北“延平扶轮社”社长。著有《客体关系心理治疗》、《爱与恨--客体关系婚姻治疗》、《人际关系图谱--动力团体治疗新论》（天马文化）

这个精神科医生应该很不错，有机会一定要买他的著作来看看。

《快乐是我的奢侈品》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com