


謝瀛華著

# 快樂

怎樣克服壓力和憂鬱



教師著作  
限館內閱覽

 TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY LIBRARY

臺北醫學大學圖書館  
限館內閱覽

我們都會感到身心承受各種壓力，怎樣克服，是大家關心的課題。作者以專業醫師的學養，以及多年臨床的心得，深入了解現代人種種憂鬱症：從老年、兒童、青少年、上班族或失戀、失業者，及各種生離死別等對象著手，找出病因，心理與生理雙管齊下，用實例告訴我們解決之道，化阻力為助力，幫助我們走出黑暗，邁向成功，走向健康快樂的人生。

謝瀛華醫師，台灣台南人，台北醫學院醫學系畢業，英國皇家醫院進修，台大、馬偕、長庚醫院家庭醫學主治醫師，現任台北醫學院家庭醫學科主任、綠杏文化事業基金會執行長。曾為民生報、中國時報主持醫藥專欄。著有《成人保健書》、《國民危機手冊》、《家庭醫學講座》、《性心理手冊》、《走過青春》等書。



# 目

# 錄

關心自己健康，確保幸福人生（自序）

1

何謂壓力？

11

何謂憂鬱症？

25

關於憂鬱症

35

病人需要知道些什麼？

37

怎樣克服憂鬱和沮喪？

47

未來如何克服焦慮、憂鬱？

61

憂鬱症的種類和症狀 65

社區中的憂鬱症 67

懷孕時的憂鬱症 71

失眠和憂鬱症 75

死別 81

憂鬱症及其因應之道 87

給現代人

之一：現代人的憂鬱症 89

之二：現代婦女如何面對心理障礙 95

之三：現代上班族的工作壓力 107

之四：現代人的壓力 117

給老年人

之一：不要怕老 129

之二：老年人的憂鬱症 143

之三：讓老年不再寂寞 147

給失業或退休者

之一：失業與憂鬱 151

之二：退休後的憂鬱 155

給青少年

之一：青少年壓力的洩洪口 159

之二：青春期的生活壓力 167

之三：以性教育來減輕「性焦慮」！ 171

之四：青少年的隱憂與困擾 175

之五：「性」是尷尬齷齪的嗎？ 177

之六：自己愛自己錯了嗎？ 183

給學生——成長的掙扎與摸索 191

「日安！憂鬱」 197

科技文明的壓力 199

愛可以化壓力為力量 205

伴隨憂鬱的種種心理問題 209

附錄 231

面對憂鬱怎麼辦？ 233

以自我放鬆術對抗憂鬱·焦慮 237