



▲精神科專科醫生陳仲謀

►生活中的人際鬥爭不會因時代變遷而改變

精神啓示錄

精神科專科醫生 陳仲謀



現代武俠小說泰斗金庸先生在十月三十日辭世，享年九十四歲。內地、香港、台灣等全球華人都痛惜哀悼，更懷念他十五部傳世佳作。筆者也是一個「金庸迷」，從其作品中學會和認識了不少人生道理，有感於心，試作悼辭：「飛雪連天射白鹿，笑書神俠倚碧鴛；武俠文魁騎鶴去，佳作千古暖人間。」

武俠文魁騎鶴去

鑽研金庸的學者大不乏人，蔚然成為「金學」；金庸小說已翻譯為多國文字，「金學」國際化，成為「東方的莎士比亞」，指日可待。研究金庸作品的書籍，汗牛充棟，但可以發揮的地方還有很多。筆者不是從事「金學」的研究，只是一個普通的讀者，但基於「讀者可以自負的道理」，以自己本行的知識，略論其小說人物的精神健康狀態。

金庸小說中塑造各種人物，數以千計，其中有很多有關精神健康的素材：「欺凌大俠」：楊過身世可憐，未出娘胎，其父楊康已死；他和母親穆念慈相依為命。十一歲時，穆氏過身，楊過無依無靠，在嘉慶潦倒街頭，被郭芙譏笑為「小叫化」。基於黃蓉和楊康的過節，郭靖只有送他上終南山，投靠邱處機。在重陽殿中，楊過飽受大小道士的欺凌，但他意志頑強，挺過了不久難關。機緣巧合，楊過進入古墓，在冰冷的地下室，初嘗人間的溫暖。故事曲折離奇的發展，楊過學會了超卓的武功，但行為怪僻放任，不符合當時的道德標準，簡直是「亦正亦邪」。楊過的偏執性格，和他成長過程中不斷受欺凌，絕對有關係，形成其「報復心理」。楊過天性堅強，能夠承受欺凌；但意志力薄弱的人，在欺凌下，可能形成抑鬱自卑，或會有自殘或自殺的動機。

楊過欺凌中自強

「幻覺獅王」：明教的金毛獅王謝遜，被其師傅成昆利用為復仇工具。成昆刻意手刃謝遜闖家，使他的精神陷入崩潰邊緣，不斷出現幻覺，產生不能自控的暴力行為，相類「思覺失調」（精神分裂）。謝遜於荒島狂性大發，幾乎勒死殺索素就可見一斑了。

「焦慮蓉兒」：黃蓉是金庸筆下家喻戶曉的

人物。她美麗活潑，聰明伶俐，機智過人；但是其性格中最大的弱點是焦慮和缺乏安全感，這和她自幼喪母，缺乏母愛的呵護有莫大的關係。所以，她選擇了誠實穩重的郭靖作為終身伴侶。另外，楊康之死間接和黃蓉有關，眼前楊過便成了她心中的一條刺，暗藏的焦慮令她與「神鵰大俠」存有隔閡。

「嫉妒娥眉」：周芷若和張無忌是青梅竹馬的一對。她心地善良，溫柔可愛，本來是最佳的賢內助。可惜，命運安排她要到峨嵋山拜「滅絕師太」為師。這個老尼姑偏執孤僻，誓要「正邪不兩立」，不但強迫周芷若繼承掌門衣鉢，還要她發下毒誓剷除邪教。周芷若鍾情張無忌，寧願背叛師傳遺言下嫁愛人。無奈正當拜堂時，趙敏突然「劫走」新郎，令她無地自容。出嫁不成的新娘，撕破裙褂誓言報仇，覺得這是「奇恥大辱」。在嫉妒心的驅動下，周芷若性格大變，由性格溫純的美少女，轉化為陰險毒辣的魔女，最終落得悲劇收場。

金庸小說中亦有不少在性格上「正向」的人物，值得我們借鏡：「樂天爵爺」是一個妓女的私生子，父親是誰？真是天曉得！韋小寶在當時的封建環境中，可算是生長在社會的最低層，但他沒有自卑，反而爭取每一個機會，賺取最大的利益；當中雖然遇到不少困難，他卻憑着樂天性格和「阿Q精神」逢凶化吉，例如：他被海大富捕獲時，被塞進轎子中，竟然看成「老子坐大轎」，自得其樂之餘，積極籌劃逃生方法。韋小寶最終成為康熙皇帝座前的「第一紅人」，不是全靠幸運之神的眷顧。

「知命教主」：年紀小小的張無忌，親眼目睹父母先後被迫自殺，自己又被打成五勞七傷。他孤苦無依，身受重傷，流離失所，但靠着堅毅的求生意志和俠義的胸襟，終於成為明教教主。所以，我們要學習樂天知命，則無論貧富成敗，都可以精神健康。

成長受挫謀報復

金庸小說裏當然有很多反派角色，要提醒大家防備：「君子劍」岳不

群是名副其實的「偽君子」，表面上道貌岸然，但為了稱霸武林，無所不用其極。為了《葵花寶典》，自宮練武，陷害徒弟，累死妻女。「混元霹靂手」成昆為了報復教主強奪所愛，惡毒編織一連串的慘案，挑撥離間，做成武林長期的腥風血雨，使很多人無辜喪命。

所謂人生如戲，現實生活中的人際鬥爭，佛家稱之為貪、嗔、癡；現代的心理學，則認為是「不健全的精神健康」，主要是因為成長期的挫折和報復心理。雖然金庸小說的人物都是虛構，但在實際環境中，相類的故事層出不窮，這是查大俠獨特細膩，刻畫入微的精妙，所以深受廣大讀者歡迎。大師的作品不但有娛樂性，而且道出不少做人的道理，發人深省。

金庸先生對自己的作品充滿信心，但亦看重同行出色的著作：他在祭奠作家梁羽生時，展現無限尊崇敬佩之情；對古龍另闢蹊徑的作品，青睞有加。可見，金庸心胸廣闊，有容則大，所以才能衝破逆境，成就文學偉業，這無疑是大師有良好「精神健康」的表象。



▲金庸筆下的每個角色，都反映了部分人性



▲理解金庸作品裏的角色，例如他們的精神健康，也會有所得著



掃描QR Code上大公網瀏覽更多健康資訊

傾訴有助解鬱紓壓



杏林細語

大公報記者 陳惠芳

無綫前花旦藍潔瑛早前猝逝，令人唏噓，有指她生前不願接受朋友的幫助。全邁進心理服務的臨床心理學家甄梓竣受訪時指，藍潔瑛的個案不可一概而論。但一般而言，精神健康出現問題的人，在香港常被忽視和孤立，大多數人聽到精神或情緒等字眼就已經避之則吉。他嘆謂：「究竟有多少人願花時間了解和關心他們？」

甄梓竣稱，遇到朋友有精神健康方面的困擾，先讓患者知道有朋友願意聆聽和了解，但就不要急於為對方提供意見或解決問題。此舉是朋友面對不了自己的憂慮，想盡快把問題處理好，從而讓自己好過一點，非為患者而做。受精神健康困擾的人可能比大家更害怕，急切地提供意見可能會為患者添煩添亂。很多時患者是有能力或方法面對，很大機會他們只需要大家的支持和聆聽，讓他們有力量去面對困境。

作為公眾人物，很多時都會有心理壓力，當年的女星阮玲玉便因此而自殺身亡。時至今天，還出現了網絡欺凌，受害者又該如何面對？

他說：「公眾人物和我們一樣是人，以往在媒體的輿論壓力下，公眾人物的私隱總成為媒體銷量下的犧牲品。時下網絡世界也一樣，無論是否主動接觸社交媒體，每個人也有機會成為網絡媒體的焦點，甚至欺凌的對象。無論輿論或網絡言論，都是一些人們的猜測，大家卻將言論內化，以為等於真實的自己。人們可以選擇放下對別人看法的執著，甚至遠離這些媒體。做一些對自己有益的事情，其實就是一種選擇。」

沒有確診患上情緒病的人，會否因找不到傾訴對象而找醫生？

甄梓竣說：「任何人都可以接受心理治療和輔導，並不是確診了患病的人才有需要。無論家人、情侶、人際關係，或學業、工作、生活壓力及困難，甚至了解自己，在人生中的大小事情，也會影響到我們的精神健康

。心理輔導就是透過傾談去幫助人們了解自己的能力和困難，學習一些心理學的工具以強化自己的能力。」

那港人的心理問題，最常見的是什麼？

他說：「我們的文化是造就發展和心理困擾的雙刃劍，就是功利主義和重視物質。很多時候，人們放棄了自己的理想和本身擁有的能力，以合乎社會要求的框框去賺錢。可是每個人的才能不一樣，在同一個框框下，不是每個人也能發揮自己。當達不到社會要求的標準時，加上香港生活節奏急促，讓人產生壓力，容易誘發抑鬱症和焦慮症等情緒問題。（傾訴能解決問題嗎？）傾訴並非解決問題，而是了解究竟發生什麼問題。解決情緒問題有很多方法，卻有人選擇壓抑、逃避、隱藏。人的情緒、性格、想法和身體是分不開的，行為回應正是一個問題。若是跟朋友傾訴而對方肯聆聽，他們就可表達情感紓緩壓力，這是重要的支持和分擔，可讓人們更有能力去面對困難。若是向輔導員傾訴，就可以幫助他們分析困難，透過輔導員的協助，讓人擁有能力去克服困難。」



◀臨床心理學家甄梓竣指，放下執著，避免受傷，也是一種選擇

職場減壓竅門



玲心絮語

劉錦玲

很多時，我們在工作上會面對不同程度的壓力，尤其是某些工作崗位如：醫護人員、紀律部隊、教育工作者，而有沉重生活負擔人士，例如低收入者、單親母親或父親的家庭等，都面對着比一般人大大的生活壓力。其實，有什麼方法可以幫助我們減低工作上的壓力呢？

對於在工作上有壓力的人士，輔導專家有以下的建議：

- 1.在早上做深呼吸的練習或冥想的鍛煉，學習將焦點放在呼吸的節奏上。可以先用慢的節奏去呼出，以四下為一段，呼出的同時心中數四下：一，二，三，四；然後吸入，也是以四下的節奏來吸入；跟着以兩下為一段，再以一下深呼吸為一段。可循環再做，每日早上做5至15分鐘（視乎個人的時間許可）。
- 2.在準備工作前的幾分鐘，集中自己的意念，準備心情去開始一日的工作，不妨在進入辦公室前找一個空間（如洗手間或一個安靜的空間）去集中意念。可以的話，閉上眼睛專注去集中意念。
- 3.嘗試為自己創造一個健康的工作環境，如放置小盆栽或令人放鬆的圖畫或風景照片等。可以的話，工作主管可播放柔和的音樂，或容許工作人員每四小時有15分鐘的小休。
- 4.平衡你的工作時間表和你個人生活上的需求；在每日或每星期的工作、應酬、照顧家人的起居飲食，或生活上的種種煩囂中，為自己爭取安靜的思考空間或可以放鬆的機會。不要將時間表排得太密，以致欠缺空間去放鬆自己，繃得過緊

會易有負面的情緒。

5.特別設一段時間處理文件或定期開會討論議程（但千萬不要開過長的會議），盡可能不要同時處理其他事情，集中完成任務，不要拖延以致堆積過多的文件，而把自己弄得很焦慮不安或常處於過度緊張的狀態。

6.在工作空間裏，與同事們建立互相照應的關係。若自己或同事在某段日子情緒不好或家中有事，可以互相扶持幫助，把工作或任務及時完成。

7.要在自己的責任以及加班的時間定下一個合宜的界限，不要讓自己工作過勞和缺乏小休或放鬆的時間；如果自己過勞而生病或影響工作表現及效率的話，可能會因此而被上司責備或令其他同事分擔自己未做好的工作，徒添不少壓力之餘，更會令人留下不好的印象。

8.在未答應參與某任務或工作計劃時，先認真考慮自己的身心狀態和可用的資源，如時間上是否可行，人手是否足夠，資源分配是否配合到工作順利進行等問題；若資源有問題，請衡量一下這情況對自己的身心狀況會有多少的影響。所謂「知己知彼，百戰百勝」。

除了在工作上，專家建議在生活其他方面都盡可能建立界線以保護身心健康。可以的話，嘗試坦誠並直接表達自己的身心需要，若長期勉強自己去負擔過多的責任或事項，而影響身體及精神健康，我們不單未能好好愛護自己、親人、伴侶、朋友或同事們，長遠來說，更會影響我們的工作進度及發展。

作者簡介：劉錦玲曾參與影視演出及擔任綜藝節目主持人。近年在美國三藩市州立大學畢業，主修社會學及副修心理輔導。曾在防止自殺熱線、危機熱線等擔任輔導員。