

微笑憂鬱：社群時代，日益加劇的慢性心理中毒

洪培芸/寶瓶文化/2020

撰寫人：呼吸治療科 陳盈安 專業呼吸治療師

本書重點敘述：

微笑憂鬱是一種看似生活正常、心情愉悅，甚至事業有成但私底下深陷憂鬱漩渦的非典型表現。受到社會、家庭的期待而無法逃離現實壓迫，職人如成功的企業家、藝人、網紅，平凡如家庭主婦、新時代職業婦女、學生都可能身陷微笑憂鬱，因多數人是社會認定的「人生勝利組」而不易被察覺。

多數人選擇壓抑或自我批判，其中不乏完美主義者，社會的期待及不斷地想要更好的自我要求將生命的能量啃噬殆盡。人應該學習認識真實的自己，適度地從角色中解脫，不再依循社會的期待生活，選擇能夠健康、具有正能量的生活。

在社群媒體的時代，我們每天都接受龐大的資訊量，有讚美也有批評，對於讚美衷心的肯定自己，對於無理的批評不無條件接收負能量。每天給自己充分的空間掌控生命，允許在低潮時找人排解、掉幾滴眼淚，整理心情往下一個階段邁進，抱持對未來的憧憬與希望迎向光明的人生。

個人看法與心得：

本書詳述何謂微笑憂鬱，包括表現形態、可能觸發的原因以及面臨此種困境之人可能遭受的身心靈創傷，十分發人深省，字字句句都讓人很有共鳴。現代人生活太辛苦，事業家庭兩頭燒，像被掐著脖子般一點一滴的窒息。工作上被強迫保持最高的效率，家庭面被親戚用好幾雙眼睛盯著，一但脫序就跌入萬丈深淵，只能任由批評的聲浪將自己淹沒。

在這個社群軟體的時代，眾人天天泡在臉書、Instagram 中，各種躲在鍵盤後的冷漠攻擊壓迫著現代人的心靈，匿名的霸凌、無須負責的轉發，讓人好想躲到一個沒有網路的世界。女明星一旦身材發福，隔天網路上就會瘋傳她的照片，「她怎麼腫成這樣？」批評

的聲浪瞬間奪走代言及收入；女強人不能離婚、不能業績落後，當她被視為完美，任何觸礁都會遭到無端的猜疑，「她太強勢了。」、「是不是不認真工作？以她的能力怎麼可能犯錯？」應該得到安慰的時候卻面臨種種質疑，這樣的人如何能接受自己的不完美？

微笑憂鬱的枷鎖，須要藉由認識自己、肯定自己，允許一些不順遂來逐步脫離，同時也學習平常心看待身邊的人，不要成為微笑憂鬱的幫兇，閒聊幾句、按幾個讚留幾句言看似無傷大雅，卻可能是讓微笑憂鬱的人墮入黑暗的最後一根稻草。追求想要的人生，擁抱快樂與光明。

對醫學、社會方面影響：

我們每個人都有許多角色，員工、太太、母親、媳婦，太投入於任何一個角色都容易讓人忘記自我，本書作者以一位年過七十的老婦舉例，已年邁身體也逐漸退化卻還要照顧中風突然倒下的兒子，每天把屎把尿、到醫院復健、接受物理治療、心理治療等，長照家庭的辛苦實在難以言喻。老婦為了照顧兒子身陷母親的角色中，所有的生活重心都在兒子身上，早已失去自我，由於不能辜負親人、社會對她的期待，她只能繼續堅持下去不能喊累。除了失能病患的心理治療，家屬也是非常須要關心的對象，鼓勵家屬適度的尋求協助，不要被世俗眼光認定「狠心、遺棄」箝制而放不開母親的角色，與其他家人或請看護輪替，保有自己的生活，興趣、旅遊、與朋友相聚，讓能量有時間恢復，避免長期照顧病人的疲勞壓垮身心。

這世上沒有完美的人，人的能力是有限的，很難同時勝任所有角色，而當一個人用盡全力把家庭事業都打理得妥妥貼貼時，在他人看來就變成了可以託付更多責任的能者，得寸進尺的丟更多任務到他身上。像這樣的「能者」很容易變成憂鬱的黑數，無人察覺他內心吶喊的絕望，而當他再也無法每一件事都盡善盡美時就會開始自我否定，最終可能從高樓一躍而下。而在社群軟體蓬勃的時代，接收到大量負面質疑或羞辱實在太容易了，俗話說：「好事不出門壞事傳千里」，上班族報告遲交被主管罵，不到半天時間就傳遍全公司；職業選手關鍵球沒打好，比賽還沒結束粉絲團就湧入粉絲開嗆下場；職業婦女工作忙碌晚接孩子，媽媽群組就閒言閒語著怎這麼狠心把孩子忘了，但去反抗這些批評又容易遭到更多批評，諸如「玻璃心」、「抗壓性低」、「惱羞成怒」，以致於人漸漸失去反抗的能

力，任由這些負面能量一點一滴地將他推入深淵。當微笑憂鬱的人越多，會讓社會的高風險因子增加，他們可能在任何一個時機點再也無法戴著微笑、沒事的面具活下去而選擇結束對他們來說已經是苦難的生命。

馬有失蹄人有失常，總會遇到低潮挫折，不再堅持追求完美是最好的救贖，慢了一分鐘不等於失去全世界，犯了個小錯不會推翻過去的成就，在這個資訊氾濫的時代，很難完全拒絕接收不合理的批評，可以適度找身邊的人談心讓自己有機會聽到其他觀點，同時也釋放求救信號，接受幫助並不軟弱，而是更勇敢的面對自己。

(本文摘自「2023年醫學倫理暨人文醫學讀書心得」精選集)