

# 從精神醫學觀點探討 二十一世紀人類的生命困境

林式毅 臺北市立聯合醫院松德院區醫師

自古以來，我們都知道，人生不如意，十之八九。的確，不管是佛家輪迴或基督教原罪說，在在指出我們生來就是受苦的。流行病學的資料顯示，一般人口得到憂鬱症的終生盛行率為 10% 至 15%。這個數據在許多國家都是類似的結果，然而並非每個國家都相同，即使在相同國家，也有族群或階層之間的差異。而從人性來講，我們都是快樂取向的；也就是追求快樂、滿足自己，是動物的本性。當我們的希望無法落實達成時，便會有失望的感覺，極端的狀況就是陷入困境，好像找不到出路而變得絕望。生命的困境就來自於無法跳脫連續的打擊與失敗，每天就只有絕望而沒有希望。有時候這種困境好像是命定的，但常常希望與失望是相對的，也就是每個人對於失望的感受或反應也不一樣。這種反應的差異來自於個人的修為，而個人的修為則來自先天的體質與後天的學習。

時代在進步與改變，人們生活的壓力則是與日俱增。故如何在後天的學習上，讓我們的抗壓能力也隨著加強，豁達的面對與應付無所不在的壓力，也就是在生命夾縫中，苦中作樂，不要讓自己喪失生命原動力，抱著希望努力而對失敗淡然，日子即可平安順遂。「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」生命困境終究也是如此一般，人生淡泊以待，困境也就消弭於無形了。

