



亞健康狀態是不是一種病？



主持人：亞健康狀態是不是一種病？

于欣：不能說是一種病，是病與非病之間的調適不良的狀態。

主持人：心理亞健康狀態在生活和工作中有哪些表現呢？

于欣：這個人也會有工作，也會有家庭，他可能會持續出現一種空虛感，不滿足的感覺，覺得很無聊，工作可以去做，但是覺得工作沒有意義，很疲勞、很勞累，而且他覺得自己生活的目標不很明確，覺得自己雖然有很多的朋友，但這些朋友不能幫助他，而是在利用他。他沒有一個良好的人際關係的圈子。

主持人：種種表現說明，這個人可能處於心理亞健康狀態了。

亞健康狀態患者的狀態是什麼樣的呢？



主持人：亞健康狀態患者他們在生活中和工作中到底處在什麼樣的狀態呢？我們先來看看這圖片。圖片中人是美國一家快遞公司的快遞員。對於他來說，時間永遠是第一位的，他認為時間是成敗的關鍵，在他的工作中，他所做的每一件事都有明確的時間控制，甚至在給他的女朋友打電話約會時，也處處體現出他的時間觀念。



魏 鏡：這是一個比較典型的亞健康狀態者。雖然他有比較好的、正常的工作，女朋友、家庭都很好，處於正常的狀態、完美的狀態，但是他完全被時間控制，他隨時隨地都在看表。我們能夠感覺到，實際上他處在長期的、慢性的壓力狀態之中，雖然他表面上一切還是正常的，但是使人隱隱感覺到他心裡潛伏著危機，弦繃得非常緊。

主持人：這是什麼樣的危機呢？

于 欣：平常生活中、平常狀態下我們看不出來，他可能是個好員工，好男朋友，但是一旦出現生活常態的改變，比如過去的生活圈子改變了，或出現新的生活

事件，那麼這個人也許就不能承受生活的壓力，陷入一系列的問題中。比如他會出現心理調適不良、工作效率下降，甚至生活狀態完全崩潰，導致他的精神崩潰。

主持人：這是美國影片《荒島餘生》的畫面。當他逃到那個荒島之後……

魏 鏡：當他意識到他已經完全不能控制時間，他生命好像失去了一切控制，他只能任由時間一天一天地過，他感到非常空虛，簡直就要崩潰，他也嘗試著自殺。當然我們知道最後結果，由於一次偶然機會，一種偶然的因素吧，他沒有自殺成功，但是說明了他當時那種崩潰的心態讓他感到多麼無助，多麼無奈，他唯有尋求死亡。



兩位專家：魏鏡和于欣

主持人：對，對。

于 欣：現在我們身邊的一些情況也是如此。比如“非典”蔓延，我們也看到一些例子，實際上人們不是被“非典”給打垮了，而是恐懼、壓力、緊張感，使原來心理亞健康狀態的人陷入了崩潰的狀態。我們在香港也看到了報道，一位老人家並沒有患上“非

典”，但是他跳樓自盡了。

主持人：主要是源於對“非典”的恐懼。可是我們剛剛看到的這個主人公，他老是在那兒看時間，在現實中，有時間觀念往往讓人覺得是非常好的品質，我們怎麼區別好的品質和不很健康的狀態？

魏 鏡：像你剛才講的，我們平時時間觀念比較強，確實有利於掌握工作的進程，肯定會對工作帶來一定的好處，這是必然的。但如果超過某種程度，反而就成為一種障礙，就是該放鬆的時候也放鬆不了了。

于 欣：這樣他就不再是時間的主人，而變成時間的奴隸了。

魏 鏡：也許他在吃飯的時候都會想到，是不是還有一些事情沒有辦呢？這個時候就給他自身施加壓力，生活的壓力、工作的壓力就大了，連身邊的人有時候也會身受其害了。

為什麼人的心理會處於亞健康狀態呢？



主持人：處於心理亞健康的朋友，在生活當中還是比較多見的，為什麼人的心理會處於亞健康狀態呢？

魏 鏡：長期處在心理亞健康狀態，確實有一些內在的因素，尤其跟哪些因素有關係呢？一個人從小到大，人格在形成、發展中，如果處在相對不利的環境中，不管是家庭的環境、教育的環境、教育的方式，成長以後的教育方式，如果是不利於一個人的健全人格、性格形成的，往往會埋下日後產生心理亞健康狀況的伏筆，成為內在的基礎。

主持人：等於像一顆定時炸彈一樣。

魏 鏡：像一顆定時炸彈，可能造成他長期地沒有自我欣賞的能力，總是注重別人怎麼看他，別人給他規定的條條框框，即使是有違自己心願的，他也要去做。他甚至可能拋掉一些真正能使自己滿意的事情。這個時候的他，尤其是在人生的幾個關口，一個人成長過程中的里程碑性質的關口，比如說像升學呀、交友呀、工作呀、婚姻呀，可能會出現一些不滿意。一些長期的不滿意，這些過往的經歷，甚至給他造成一些痛苦和傷害的經歷，會深深地埋在那兒。雖然平時可能不會表現出來，因為人們從小到

大已經訓練有素了，比較能夠轉移和壓抑自己，或者暫時忘掉這些痛苦的經歷，但是能量是儲存在那兒的，當他以後遇到相同的或者類似的事情呢，這種情緒可能就會反應出來了，就開始爆發了。

主持人：對。這顆定時炸彈就爆炸了。

魏 鏡：這就是所謂的一種在人身體裡面的情緒。



魏鏡副主任醫師