《人間世》

0304

面對問題才能走出憂鬱

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.113～115	無	**1 憂鬱症問題，困擾許多現代人**	1.1 憂鬱的產生 1.2 過份焦慮憂鬱，會使狀況變得更加複雜
		2 以「四它」避免憂鬱、走出恐慌	2.1 面對它、接受它、處理它、放下它 2.2 壓力都是自己給的

0304 面對問題才能走出憂鬱

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.113～114	無	1 憂鬱症問題，困擾許多現代人	1.1 憂鬱的產生 1.2 過份焦慮憂鬱，會使狀況變得更加複雜

1 憂鬱症問題，困擾許多現代人

1.1 憂鬱的產生

1.1.1 求好、求完美，怕失敗、怕做得不好

1.1.2 無法面對未來的「不確定性」

1.1.2.1 對於天災、人禍、經濟、政局、家庭、工作等種種因素，不清楚將來會如何變化

1.1.2.2 過份憂慮恐慌導致「憂鬱」，因為憂鬱更不知如何去面對種種狀況

1.1.3 不知如何處理危急的狀況

1.1.3.1 長期生活在缺乏危機意識的環境之中，不知道「居安思危」

1.1.3.2 一個恐懼鈔票有細菌導致小病致死的故事

1.2 過份焦慮憂鬱，會使狀況變得更加複雜

1.2.1 還沒有發生的麻煩事，不要太恐慌，杞人憂天

1.2.1.1 莫名其妙地擔憂下一個問題的發生，或是掛心已經發生過的問題，會不會持續再發生，讓自己陷入永無止境的憂慮中

1.2.2 世間事物本是無常多變，平時有應變的準備，臨事因應得當，問題便能迎刃而解

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.114～115	無	2 以「四它」避免憂鬱、走出恐慌	2.1 面對它、接受它、處理它、放下它 2.2 壓力都是自己給的

讀懂一句 受用一生
法鼓山心靈環保讀書會

2 以「四它」避免憂鬱、走出恐慌

2.1 面對它、接受它、處理它、放下它

2.1.1 當問題發生時，不逃避，要積極運用我們的資源與智慧來處理

2.1.2 盡力處理過後，不論結果如何，要能夠放下它

2.1.3 凡事盡心盡力就好，不必要求自己完成不可能的任務

2.2 壓力都是自己給的

2.2.1 過度的擔心憂慮，無法改變事實

2.2.2 積極面對問題，運用智慧處理問題，才能克服困難、解除壓力

討論題目

1. 產生憂鬱症的可能因素有那些？
2. 如何以「四它」避免憂鬱、走出恐慌？
3. 請分享您紓解壓力的方法。