



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

康健

# “笑着说没事，但已经心死” 六个问题，判断你是不是微笑忧郁者

by 宝瓶文化

2020/04/23 👁 36.7K ❤ 114

“他平时都很开朗呀……。”有些人在自杀后，周围的人才终于知道他得了忧郁症。你身边，也许也有“微笑忧郁”的人。

文 | 洪培芸

## 什么是微笑忧郁？

英国剑桥大学（University of Cambridge）学者拉姆丝（Olivia Remes）指出，微笑忧郁症（Smiling Depression）指的是“有忧郁问题，但却成功将问题隐藏”的人。这样的人表面看来很快乐，实则内心非常忧郁。

那么微笑忧郁跟你我有什么关系呢？

因为我们都活在一个“慢性中毒”的时代。对于自己的心理健康及情绪状态缺乏认识，了解不足，更重要的是，我们都被社群软体绑架了！不只重度成瘾，而且还戒除不了。

我们的喜怒哀乐，被别人的留言及讯息、多少个赞牵着鼻子走。它牵动我们的所有情绪，左右了我们的讯息接收、思考、决策及判断，更影响了我们全面性的人际关系及生活。

最明显的例证之一是 Facebook 在 2019 年底，已经计画将按赞数隐藏，而 Instagram (IG) 则是已经实行。两大社群媒体的改版再次证实了，现代人因为网路使用，而带



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

推荐阅读：

“看看脸书有几个人按赞了”为什么我们总是害怕别人不认同自己？

所以，每个人都很有可能是微笑忧郁的一分子。



图片 | [来源](#)

## 微笑忧郁跟忧郁症有什么差别？

我想，很多人都听过忧郁症（Depression），甚至对于这个诊断朗朗上口，无须多想就能指出身边哪些亲友，曾经或正在受忧郁症所苦。那么微笑忧郁呢？

微笑忧郁是一种非典型的忧郁“表现”形式，在此强调的是“表现”，因为它和我们过去对于忧郁症的理解很不同。哪里不同呢？他们并没有满面愁容、声泪俱下、无精打采，表现出万念俱灰、让你清清楚楚、明明白白地知道他们有着想死的念头，不再



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

笑忧郁难以被及早发现、介入、提供协助及治疗，有着高度风险。

精神疾病诊断准则手册第五版（DSM-V）中，忧郁症的诊断标准包括持续性的情绪低落、对所有活动失去兴趣、丧失愉悦感、活动减少、体重明显增加或减轻、失眠或睡眠过多、几乎每天都感到疲倦或精力不足、反覆想到死亡等。悲观、伤心、难过、痛苦、社会功能丧失及想死，才符合多数人所以为（想像中）的忧郁症。然而，每个人都是独一无二的个体，也就是，并非所有人的忧郁表现都会相同。

微笑忧郁的人，也有许多如同前述的忧郁表现，但那多半只在私底下，也就是无人知晓，或者极少数特别信任的亲友面前才会显现出来。多数时间的他们戴着微笑的面具，面具底下却是无人理解的痛苦及忧郁。

所以，当微笑忧郁的人突然以自杀结束生命时，身边的亲友往往会相当震惊、无法相信。他们不是都好端端的吗？前几天才通过电话，昨晚才一起吃过饭，欢笑声中还说着下半年要去哪里旅行，但却在转眼瞬间，他使用了决断的方式，让自己的生命骤然消逝。



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器



图片 | [来源](#)

## 微笑忧郁的征兆与症状？

征兆与症状很难辨识，因为忧郁的情绪及相关症状都藏得很深。不说出自己失眠，谁会知道他们彻夜无眠？总是擦干泪水，谁知道他们内在伤心痛苦，出门前其实泪流满面？

微笑忧郁的人知道社会期待的，旁人想要的是什么，所以总是戴着“我很好”、“我没事”的微笑面具。但是鸡蛋再密也有缝，演戏演久也是会累的，多少还是会有些蛛丝马迹及端倪，可以让我们辨识。例如他们流露出对于社会角色、自我期待的疲倦、无力、灰心及无望感等。

推荐阅读：

【单身日记】别逞强，才能坚强

这时候，旁人能不能观察、侦测及觉察到，就要看我们的修为及功力了。

忧郁情绪不会因为压抑、否认及掩饰就能凭空消失，情绪一定要有出口。甚至，愈是表现得乐观开朗的人，愈是呈现正向坚强的人，更可能是用这些阳光的一面，覆盖住内心的幽暗及阴影：忧郁、烦躁、自责、无能、疲倦、悲伤、焦虑、不安、恐慌及绝



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

## 哪一族研谷勿有微笑忧郁？

人人有机会，个个没把握。是的，每一个人。因为所有性格特质及倾向，每个人都会有，只是程度的差异，还有当我们来到生命的不同阶段，就会承接不同的社会期待及相关的角色压力；潜在的性格特质及倾向在面临考验时，才会呈现出来，或者变得显著。这就像“巴南效应”（Barnum Effect）所说的，人们对于用来描述自己性格的形容词，总是给予相当准确的评价，然而这些描述十分模糊而且普遍，以至于能放诸四海皆准，适用于所有人身上。

简言之，性格特质不是全有全无的分类，微笑忧郁也不是特定族群的专属。

这也很像我们常听到的一个名词：抗压性。能抗压？不能抗压？抗压性是高是低，那是盖棺才能论定的。每一个人都会因着不同事件、不同角色，还有随着生命进展、学习及成长而提升的成熟度，进而表现出不同的抗压性，它不是全有全无分类，而是相对的。

我在这本书中，从两大层面来探讨，容易受到微笑忧郁所苦的人。一部分是从社会环境及多重角色压力，包含了三明治世代、资优生、伪单亲、假面夫妻、名人、网红、新女性、同志爱侣及家庭照顾者等来切入；另一部分则是从心理状态，包含了知觉扭曲、评价焦虑、心理防卫机制、限制性信念、高敏感及共感特质等来说明。

同场加映：

防疫电影院 | 《阳光普照》：做自己的太阳，才能成为别人的光

## 如果发现自己有微笑忧郁，该怎么做？

### 检视忧郁的根源

忧郁其来有自，我们不是生来就忧郁。那么就要面对自己，检视自己，探索自己内心深处引发忧郁的可能原因。哪些不切实际的社会期待、不合理的自我要求、限制性的信念需要调整，甚至放下？这是属于自己一生的功课。

### 找信任的亲友初步揭露





#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

有能够信任的朋友在等你，关心着你。

## 寻找专业协助

现在有愈来愈多人投入心理专业领域，无论是精神科医师、临床心理师或谘商心理师都可以陪伴你，帮助你一同找到解开微笑忧郁的钥匙。同时，心理治疗都有专业伦理及保密原则，你不用担心你的隐私及故事人尽皆知。



图片 | [来源](#)

## 若身边的人有微笑忧郁，该如何协助？

陪伴是建立关系的基础，也是开始



#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

每个人都希望立竿见影，成效愈快愈好，但是我们也都听过“呷紧弄破碗”这句谚语，协助身边的人走出忧伤及困境，一直以来都是急不得，快不来。为什么呢？因为微笑忧郁的人也都很敏感。当我们愈是心急，也会增加他们的压力，让他们以为，我们认为他们是麻烦及负担。

推荐阅读：

致陪伴自杀者的你：照顾别人，也要记得观照自己

**不要勉强他们，那只会让微笑忧郁的人愈离愈远，更加封闭自己的感受及内心**

你只要让他们知道，深深地感受到，当他们愿意讲的时候，你会在，而且一定在。

这段时间就是对于彼此的考验及测试。测试你值不值得信赖，考验你的智慧与耐心。甚至，想要帮助人的你也需要“被帮助”或主动寻求帮助，才能让欲助人的你不会太快放弃，能够等到适合伸出援手，提供帮助的时机。

**充分的信任及安全感，才能带来后续的前进**

不要评价及妄自批判，我们时常在不知不觉中，对别人的想法及行为贴标签，下判断。充分尊重对方的故事、经验及感受，你就像是一个安静的树洞，他能放心地倾倒及揭露，长年下来不足为外人道的痛苦、折磨、难堪及压力。当彼此关系具有充分的信任及安全感时，你的想法，他才能听得进去；或者当你进一步建议他寻求专业协助时，他也相对能接受，而不是认为自己被当成神经病，徒增无谓的抗拒。

---

本文摘自洪培芸的《微笑忧郁：社群时代，日益加剧的慢性心理中毒》。由宝瓶文化授权原文转载，欲阅读完整作品，欢迎参考原书。





#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

# 微笑憂鬱

## 社群時代， 日益加劇的慢性心理中毒



洪培芸 臨床心理師

他的嘴角只能上揚，不能向下；只能微笑，不能流淚。

### 他看起來那麼快樂， 嘴上掛著哈哈， 心裡卻想著：「我好想死……」

愈是樂觀開朗、正向堅強的人，愈可能是用陽光的一面，覆蓋內心的陰影。

周慕姿 (心理師；《情緒勒索》作者)、海苔熊 (心理學作家)、涵冷娜 (許乃涵，演員)、  
蘇益賢 (臨床心理師) 誠摯推薦 (依姓氏筆劃順序排列)

全台第一本

探討現代人禁錮  
自我的牢籠：  
「微笑憂鬱」

《微笑憂鬱：社群時代，日益加劇的慢性心理中毒》





#抽牌獲得專屬放鬆練習 #七夕約會必備神器

“我真的能得到那么多爱吗？”在鬼怪之后，孔刘诉说着自己的脆弱时刻  
如何释怀伤痛？五步骤接纳负面情绪  
坚强不是天生的：表达负面情绪，是正常释放

- #康健
- #忧郁
- #忧郁症
- #忧郁症患者
- #负面情绪
- #情绪
- #情绪低落
- #情绪管理
- #书摘
- #怎么办
- #没事
- #好想死
- #我
- #我想
- #没有

执行编辑 [雅彤](#)

核稿编辑 [Phoebe](#)

吾思传媒致力提供公开平台，提供多元与共融视角，本文代表创作者观点，帮助更多人成为自己，欢迎你[投稿](#)。



作者  
**宝瓶文化**

♡ 114收藏文章

