

112 學年度第一學期 華岡藝術學校 · 閱讀心得寫作 推薦作品

學生姓名	陳宥安	班級／學號	演二善／111726
指導教師	沈建興		
標 題	雖然想死，但還是想吃辣炒年糕		
書 名	《雖然想死，但還是想吃辣炒年糕》		
作 者	白洗嬉	編譯者	尹嘉玄
出版單位	野人文化	書碼 (ISBN)	978-986-384-378-8
出版年月	2019 年 10 月 出版	版次	初版

■ 圖書作者與內容簡介：

作者是一位 90 年生的女孩，做一份自己喜歡的工作，有一位貼心的男友，這樣的日子無疑是歲月靜好，甚至也可說是平淡的幸福。

可不知為什麼，她說自己無論如何總是高興不起來。任何一件小事，都能破壞一整天的心情，陷入深深的自責。日子明明過得好好的，內心卻總是空落落，像是破了一塊大洞般…

每天承受著難以忍受的鬱悶情緒，卻又擔心自己看起來不合群，只能強顏歡笑裝作活潑開朗的樣子。有時候能幸福著睡著，感到壓力時又覺得窒息般的痛苦。

十多年來飽受著「輕鬱症」和「焦慮障礙」的他，在 17 年，終於鼓起勇氣踏進諮詢室，找到自己合適的心理醫生。在他和醫生對話的第一天，他就提出要把對話進行錄音，回家後就能聽著錄音複習治療時的談話。

下定決心將 12 周治療內容和心路歷程寫出，是想讓經歷過許多挫折而滿心失落、在焦慮中咬牙苦撐的大家知道，被負面情緒吞噬的我們不是孤身一人，我們生病了，要好好吃飯、好好睡覺、好好治療。重新傾聽至今被自己忽略，但發自內心的另一種聲音，因為就算想死，也還是會想吃辣炒年糕，這就是我們的真實心聲。

■ 內容摘錄：

1. 相信就算今天不會是完美的一天，至少也是不錯的一天。相信就算憂鬱了一整天，也會因為一件小事而會心一笑，因為這就是人生。(P. 13)
2. 其實恐懼感是只有你自己知道某件事情時才會加劇。與其自己一個人承受痛苦，不如像現在這樣對某個人傾訴，說不定會更舒服。(P. 128)
3. 於是我開始自責：你根本就沒那麼痛苦，少在那裏無病呻。但是我又對此感到有冤有申，所以會想要證明自己的狀態其實很糟。(P. 148)

■ 我的觀點：

這部作品有兩本，作者本來是個輕郁症的患者，然而寫作第二本的時候轉成了重度憂鬱症，屢次自殘自殺，心裡健康陷入更深的谷底。最終讀到書中結局，她並沒有好起來，只是暫時平穩著病情。好像這才是世事常態，沒有那麼多完美圓滿的

大結局，好多結尾總是不盡人意。作者寫至末尾時也苦惱著要怎麼做個結尾，她也希望給讀者的結局是個似向著陽光的向日葵。但事實總是如此，她並沒有徹底擺脫憂鬱症，並且在未來的日子裡會持續一直反復跟憂鬱症對抗，但最後還是在書中的結局寫出了她的希望、她的光，對生活看法的轉變，和持續走下去的力量，這樣的故事結尾，或許也已經足夠了。

在這本書裡並沒有心理學層面的技術指導，也看不到作者在治療過程中的逆轉，只是平淡記錄了情緒的波動起伏與自我的博弈。不是每個人都會得到嚴重的情緒類疾病，但情緒的低落，莫名的空虛，這些像感冒一樣常見的輕鬱症狀應該是大部分人都有所經歷。和作者所說一樣，一本知己的書，像是良藥治癒著心中的傷口。所以在某個時點會和作者的想法產生共鳴：我有時也這樣啊！這不就是我嗎？我們會發現自己身體得了感冒而想要照顧好自己，會在症狀加重的時候去主動尋求醫生的幫助。但是情緒上的感冒卻總是被忽視。因此這些負面因子在心裡擴散到每一個神經細胞，吞噬著身體裡的多巴胺，最後像個瀕死之人般，窒息著。

正值青春時期的我們，有時也被生活和學業的壓力折磨得喘不過氣。負面情緒接踵而來，思考著面對未來，我們又該怎麼做。在這花花世界裡，我們為了理想奔波，闖著被親人朋友不認可的道路，在心裡總是和壞情緒做反抗，依舊咬著牙讓自己越來越優秀。在感到窒息時，自己遇到了這本書，書裡告訴我，我今天可能會表現得好，也可能會表現不好，這些都是人生中的經驗，沒有關係。沒有特別加油也無所謂。我們總是太在意別人的想法，害怕自己融入不了當下的社交環境，所以強顏歡笑，心底卻空落落。也並不是真正生了病才有資格冤屈喊痛，而這本書的意義，也不是教會別人如何抵抗，而是正視自己出現的情緒問題。

或許生活中沒有一件事情是不矛盾的，我們會因為自己不夠優秀而自責氣餒，卻也將這份情緒當作彼此向前走的動力。前一晚蜷縮在被子中哭泣，再次聽見家人的聲音心中還是會充滿力量。生命中遇見的苦難太多太多，但同時也為人生裡的劇本添加了幾筆色彩，面對和克服將是我們一輩子的課題，我們都會不顧世俗的往前走，希望自己總有一天能成為真正勇敢的人。不夠完美也沒關係，有點笨拙也無所謂，不用加油也無妨，本來就不存在十全十美的人，我們也不必刻意去追求完美，足夠的勇氣去接受和面對這樣有殘缺的自己，讓自己又愛又恨的自己。因為誰不是，一邊想死，一邊還在用力生活呢。只要還想吃辣炒年糕，生活就還有值得好好過的意義。

■ 討論議題：

一定要是憂鬱症才能表達出自己的情緒嗎？或許我們總是以為自己在無病呻吟。明明不是憂鬱症患者，卻總是感到沮喪，對任何事情感到疲憊。卻因為自己並不是憂鬱症患者而對自己的負面情緒遮遮掩掩，強顏歡笑的配合所有人做事。但這些情緒就像小感冒一樣，看似無傷大雅，卻也影響著我們的日常生活。這本書的意義，或許也就是在書中找到自己。其實並不是孤單一人在面對這些痛苦，而這本書也告訴我們作者的經歷與得出的答案。我們都要做勇敢的人，勇敢的面對這些苦難，勇敢地表達。