



# 中山醫學大學圖書館館訊

CSMU Library Newsletter

周刊 題

E學習專欄 書香園地 師生園地 交流園地 活動報導 館務動態 目次 回首頁

## 書香園地

第二十二期 (104.10)

專題展示

新書選介

- 下一個轉彎處，遇見微笑
- 太和計畫
- 種族滅絕
- 29張當票3.門簾外的人生鑑定

讀者借閱排行榜

- 中文書借閱排行榜
- 西文書借閱排行榜
- 視聽借閱排行榜

單位借閱排行榜

- 中文書單位借閱排行榜
- 西文書單位借閱排行榜
- 視聽單位借閱排行榜

館藏發展組 鍾淑娟

### 下一個轉彎處，遇見微笑

索書號：191.9 / 0721 / 2012

條碼號：C132617

郭約瑟著 / 原水文化出版 / 2012【民101】

~~受苦，不是來自事件的本身，而是來自你對它的看法~~

~~當你對所失去的事物感到悲痛時，舉起一面鏡子，照向你勇敢行動的所在

~~



精神科醫師郭約瑟，以自身臨床所診治的24位個案為本書主軸，透過他生動細膩的筆觸描繪人物情緒性格與發生在他們身上的人生故事，書中某些情節也可能是你我或親友所面臨的處境，頗能引發讀者內心的共鳴。儘管每位個案皆有複雜的成因，但共同點是出現情緒或身體上的症狀，如憂鬱、焦慮、失眠、自殺傾向，以及疼痛、胸悶、心悸、呼吸不順等所謂自律神經失調等等，除了鼓勵及早就醫接受心理與藥物治療，只要不放棄總會出現轉機，這一念之間的轉變，自然會逐漸匯聚成一股力量，吸引並啟動身邊的資源，而不同的苦痛與折磨，終有找到出口與解脫的時刻，繼而展開截然不同的人生新旅程。

本書大多為精神科典型個案，主訴在兩性關係、工作壓力以及生命關懷等議題，然而核心主題大多圍繞在病患與其配偶親密關係的變化、個人與大家庭的互動，再延伸至與外界環境的交互影響，每個故事呈現了人性的軟弱與堅強，生命的脆弱與強韌，也揭示了人的一生最需要的是愛的關懷，而非權利或物慾的享受。

全書內容主要分為三大主題，首輯「兩性戰爭與和平」個案為在愛情與婚姻中引發的風暴以及恩怨糾葛的種種難題，如有情人無法成眷屬、非婚生子女、個性不合、婆媳問題、缺乏負責感，以及其所衍生的家暴、背叛與外遇、自殺等等。第二輯「抗壓與紓壓」談的個案包括高壓力族群的身心健康、心理創傷症候群如霸凌或目睹好友猝死、酗酒患者、求職與職場問題以及共犯結構，甚至於同性戀出櫃之壓力等等。最後一輯「療傷與止痛」中舉出的個案也涵蓋了作者對自殺或與死亡相關議題的關心。這些故事中的大多數的病患，他們雖屢受重大打擊，卻能突破困境一次又一次重新地站起來，成功扭轉自己的生命奇蹟，其中的關鍵在於配合心理師及精神科醫師的治療，願意面對問題並努力從灰暗的絕望世界跳脫出來解決問題。

「下一個轉彎處：遇見微笑」可以說是一本短篇小說集，對醫療人員來講也是充滿正能量具勵志的臨床教科書，郭約瑟醫師冀望藉由案例說明強調對婚姻價值的肯定，喚起社會對高壓力者的重視，還有對於自殺者與喪親遺族的關懷。作者於每則故事開始皆會選用一段名言或諺語做為引言，故本書引人入勝之處，乃在於讀者可從中學到許多詩人、心理學家、哲學家的名言。而在每個故事之後附有理智的分析專業的解說，讓讀者能藉由故事反思這些生命難題，提醒與教育讀者如何管理慾望、控制情緒、經營家庭與感情以維持身心健康，學習愛與提升智慧的技巧。以正向、積極的態度藉由「轉念」來強化內在的幸福感，用無比勇敢、樂觀的心面對生命的一切。