

心理咨询的理论在实践中的应用

# 森田疗法的应用

解析心理障碍案例

徐 鹰 吴松全 著

黑龙江人民出版社

心理咨询的理论在实践中的应用

# 森田疗法的应用

——解析心理障碍案例

徐 鹰 吴松全 著

黑龙江人民出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询的理论与实践中的应用/徐鹰等著. —哈尔滨:  
黑龙江人民出版社, 2006  
ISBN 7-207-06896-4

I. 心... II. 徐... III. 咨询心理学 IV. C932  
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第007626号

---

责任编辑:朱佳新 李春兰  
装帧设计:周云凤  
责任校对:王晓宇

## 心理咨询的理论与实践中的应用

——森田疗法的应用

徐 鹰 吴松全 著

---

出版者 黑龙江人民出版社出版  
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼  
邮 编 150008  
网 址 www.longpress.com E-mail: hljrmcbs@yeah.net  
制 版 黑龙江人民出版社激光照排中心  
印 刷 哈尔滨理工大学东区印刷厂  
开 本 850×1168毫米 1/32·印张33.125  
字 数 800千字  
版 次 2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-207-06896-4/B·252

---

定价:66.00元(全四册)

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)

## 前 言

森田疗法已被 70 多年的临床实践所证明是一种有效的心理治疗方法，在我们咨询工作中，把此方法应用于矫正各种神经质症的实践中。

所谓神经质症即见人就紧张得不能说话或不能自然走动或脸红等对人恐惧症；或担心自己得各种疾病等疑病患者；或反复想一些想法，反复做一样的动作等所谓确认恐惧的强迫症患者；或因焦虑不安而无心做事的焦虑神经症患者等。对于这些心理问题的矫正我们多是运用森田疗法。森田疗法既能使来询者在认知方面达到符合客观规律的顺其自然科学认识水平，又能从行为上使来询者减少精神交互作用，构建以客观事实为依据、以为所当为作为准则的新的生活模式。森田疗法是认知与行为疗法的结合，以行为带动认知，用认知引导行为，是一种具有东方文化精神的化繁琐为简单，化抽象为具体，易于操作的心理治疗方法。

现代人的生活环境纷繁复杂，竞争、压力、欲望、贪欲与平和、自然、简洁、清心、平静等发生着冲突，人的内心世界充满了矛盾、恐惧、焦虑、紧张。森田疗法在尊重客观事实存在的一切的基础上，采用“顺其自然、为所当为”为核心的心理治疗理论与方法，使来询者解除不科学的观念，带着各种情绪，坚持行动原则。此方法顺应了社会发展的节奏，满足现代人的欲望要求，既不消极地消除欲望，也不过激违背客观要求，在帮助来询者排除心理障碍的同时，并能使来询者建立起尊重客观事实，以自然规律为依据的科学头脑，拥有一个顺应自然，为所当为的心态，更好地实现人生愿望，可见森田疗法是顺应竞争时代的适用的、科学的理论与方法。我们可以用此理论、方法指导来询者及我们的人生之路。

本书通过十二个经典案例介绍和总结了森田疗法在矫正过程中的运用过程及效果，是中国首部森田疗法应用研究书籍，推荐给大家一套能够指导我们采取积极行动以成就各种欲望的应用性很强的心理治疗理论与方法。

我们完成此书的宗旨在于弘扬一种健康向上的人生哲学，致力于帮助更多的人实现个人价值和社会价值。但毫无疑问，本书的完成肯定会存在不当之处，恳请各位学者和读者朋友予以明辨，提出宝贵意见与建议，使我们不断地提高业务能力，为我们的服务对象提供更好的帮助。

# 目 录

<b>森田疗法理论概况</b> .....	(1)
一、森田疗法简介 .....	(1)
二、森田疗法适用对象 .....	(2)
三、神经质发生机制 .....	(3)
四、森田疗法的操作方法 .....	(10)
(一) 森田疗法的治疗原则 .....	(10)
(二) 森田疗法的治疗过程 .....	(16)
五、森田疗法的治疗特点 .....	(23)
六、森田疗法日记指导方法 .....	(24)
<b>读书日记式森田疗法实例</b> .....	(27)
做任何事都想比别人快的男生 ——强迫行为的矫正 .....	(27)
不想溜号的她 ——强迫思维的矫正 .....	(53)
就怕自己不完美 ——完美欲的矫正 .....	(80)
不敢在众人面前吃饭的女生 ——饮食障碍的矫正 .....	(108)
厕所难倒英雄汉 ——WC恐怖症的矫正 .....	(120)
遇到对手就恐怖 ——人际恐怖症的矫正 .....	(136)
万般皆易 唯有读书难 ——学习不能症的矫正 .....	(147)
病根不除 症状永远不会消失 ——口吃的矫正 .....	(156)

摆脱担忧困扰 体会人生美好	
——身心疾病的矫正·····	(166)
绝对卧床式森田疗法治疗实例·····	(181)
走出虚拟的诱惑	
——网络成瘾的矫正·····	(181)
他可以照顾病人了	
——洁癖的突破·····	(199)
读书日记与绝对卧床式森田疗法结合运用实例·····	(211)
都是眼神惹的祸	
——同性恋恐怖症的矫正·····	(211)
小结·····	(232)
主要参考书目·····	(235)
后记·····	(236)

# 森田疗法理论概况

## 一、森田疗法简介

森田疗法 (Morita Therapy) 又称为“禅疗法”、“根本的自然疗法”、“卧床疗法”。它是 20 世纪 20 年代前后由日本精神病学家森田正马 (Morita Shoma) 博士在总结国内外心理治疗方法, 以及自己十多年临床治疗经验基础上, 反复探索实践, 不断完善而创立的, 是一种基于东方文化背景的、独特的、自成体系的心理治疗的理论与方法。

森田博士生前把他独创的心理疗法称为神经症的特殊疗法。1938 年森田博士病逝后, 他的弟子们将这种疗法命名为“森田疗法”。

森田疗法自创立以来, 以其对神经症治疗所取得的满意的临床疗效, 引起学术界广泛的关注和重视, 并获得了高度的评价。西方人称森田博士为“日本的弗洛伊德”。森田先生的得意门生高良武久教授称森田能够独树一帜, 创造出自己的一套神经症理论, 并把这一有效的心理治疗方法介绍给神经质症患者, 属于划时代的业绩。

目前, 森田疗法这种根源于东方文化背景和传统思想的心理疗法不仅风行于日本, 而且也受到欧美学者的关注。雷诺氏 (David Reynolds) 将森田疗法介绍到美国, 并应用于神经症的治疗中。1983 年日本森田疗法学会正式成立, 第一任会长高良武久教授及第二任会长大原健士郎教授继承并发展了森田疗法, 并将森田疗法的适应症扩大到神经质以外的神经症、精神病、人格障碍、酒精依赖等治疗领域。并且已广泛应用于正常人的生活



适应及改善生活质量中。

森田疗法是一种以“顺应自然”为指导思想的治疗方法，体现了东方文化中“道法自然”的思想。因其与老庄哲学及佛禅思想密切相关，易于为我国的来询者所接受。目前我国不少心理咨询与治疗工作者已开始在自己的咨询与治疗实践中尝试采用森田疗法，取得了较好疗效。

## 二、森田疗法适用对象

森田疗法治疗对象主要是神经质症，神经质症是指神经系统的过敏倾向，森田把在强烈内向，容易陷入疑病倾向的素质（疑病性素质）基础上产生的一些症状，作为神经质症的一个类型，森田认为这种类型的发病是由于疲劳产生所谓的慢性神经衰弱症状，这种疲劳并非单纯的生理疲劳，而需要有一定的心理机制起作用。森田提出的神经质症是一种特殊的心理机制，不仅包括疑病症，还有强迫症，恐怖症等。

高良武久对神经质症的特征作了概括：

1. 本症患者具有克服病态恢复正常的强烈欲望。
2. 本症患者对自己的病态表现有批评能力和反省心。
3. 本症的发生机制在正常心理学上能充分理解，没有难于理解的心理飞跃。
4. 本症在疑病性基础上，由某种体验诱发；通过精神交互作用，自我暗示，精神拮抗，思想矛盾等使之发展，形成心因性疾病。
5. 症状带有主观的虚构性。
6. 本症患者可能有非社会性，但没有积极的反社会性。
7. 本症患者没有实质性的智能障碍或情感迟钝。

森田根据症状把“神经质症”分成普通神经质、强迫观念症

和发作性神经质 3 种类型，其症状包括：

1. 普通神经质（所谓神经衰弱）：失眠症、头痛、头重、头脑不清、感觉异常、易兴奋、易疲劳、脑力减退、乏力感、胃肠神经症、劣等感、不必要的忧虑、性功能障碍、眩晕、书写痉挛、耳鸣、震颤、记忆力减退、注意力不集中等。

2. 强迫观念症（包括恐怖症）：社交恐怖（包括：赤面恐怖、对视恐怖、视线恐怖、自己表情恐怖等）、不洁恐怖、疾病恐怖、不完善恐怖、学校恐怖、尖锐恐怖、高处恐怖、杂念恐怖、外出恐怖、罪恶恐怖、口吃恐怖、不祥恐怖、确认癖等。

3. 发作性神经质：发作性心悸亢进、发作性焦虑、发作性呼吸困难等。

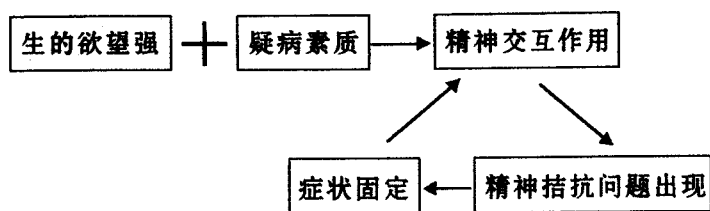
具有神经质倾向的人求生欲望强烈，内省力强，将专注力指向自己的生命安全，当专注力过分集中在某种不适上，这些不适就会愈演愈烈，形成恶性循环。森田疗法就是要打破这种精神交互作用，同时协调欲望和压抑之间的相互拮抗关系，主张顺应自然、为所当为。

据日本的研究报道，采用森田疗法痊愈率（无论主观上还是客观上症状消失）达 60% 左右，好转率（主观上还残留症状，客观上对社会的不适应多少还存在）达 80% 左右。治疗效果显而易见。近年来，森田疗法的适应症正在扩大，除神经质症患者以外，药物依赖、酒精依赖、网络成瘾、抑郁症、人格障碍、精神分裂症等患者通过治疗，取得了效果。

### 三、神经质发生机制

神经质症是一种能量（注意）固着状态，本来正常的心理现象，患者对之错误的认识并且引起专注，由于精神交互作用，注意固着在这些生理、心理现象上，并产生扩大化，逐渐进入神经

质症的恶性循环状态，神经质症的产生可以用一个流程图表示：



由森田本人的论文，来探讨森田神经质的理论。

1. 关于神经质的病理，森田提出了疑病性素质学说，一言以蔽之，神经质是内向，对什么都担心，这种性格的人，由于某种原因，把任何人都常有的感觉、情绪、想法过分地认为是病态，并对之倾注，对之苦恼，实际上什么病也没有，却主观上渐渐构成病。

2. 起病的条件必须具备：素质，机遇和病因。

发病=素质×机遇×病因

素质是“疑病素质”。疑病素质即是一种担心患病的精神上的倾向性。具有疑病素质的人精神活动内向，内省力强，对自己心身的活动状态及异常很敏感，被自我内省所束缚，总是担心自己的心身健康。但如过分担心自身状况、过分的自我关注，则产生消极作用，形成疑病素质。森田疗法理论认为疑病素质是神经质症发生的基础。机遇是指某种状况下，使之产生病态体验的事情。病因是指曾发生过的头痛、失眠、消化不良、人前紧张、焦虑等躯体上或心理上的不舒服。这些生理、心理出现不舒服本来是自然的正常现象，但由于疑病素质，人为的认为是不该发生的，并以为是正常的病态，并专注这些自认为的病态，使之发展成为神经质症。

素质，机遇，病因三者中素质是根本，机遇是诱因，病因是精神交互作用。也就是，有疑病素质的人由于某些诱因，注意力集中于自己的身体，或者精神的变化，由于注意力的集中，其感觉越来越敏感，由此注意力也越来越集中，并固定……这种感觉和注意的交互作用（精神交互作用），使症状发展并固定之，形成神经质的症状。此种情况下，发病最重要的是疑病性素质，对症状发展起重要作用的是精神交互作用。此种情况下，诱因仅仅起扳机作用。例如，剪刀落地导致剪刀恐怖者，首先要了解其素质，剪刀本身或者剪刀落地并无多大的意义，仅仅是扳机作用。

### 3. 适应不安与精神交互作用

森田疗法认为，人在自然界中活动，在社会中生存，必然会存在某种不安的心理，即为能否在不断变化的环境中生存下去，自身的心身状况能否适应外界环境这样的问题而烦恼。这种不安的心理在人的一生中经常会出现，被称之为“适应不安”。

较内向的人容易出现适应不安，因其有较强的内省倾向，总是对自己的心身状况能否胜任所做的事情缺乏自信。较外向的人则不同，他们对任何事情都抱有希望。从年龄阶段看青春期前后最易出现适应不安。这与青春期的个体自我意识增强，自身欲望增长而又缺乏实际经验，不能很好地适应外界变化有关。

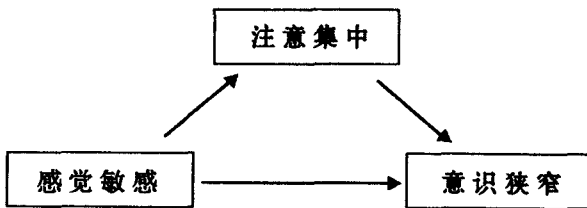
高良武久认为：不安、担心、痛苦等心理虽然令人不快，但它却是我们人类生存所必不可少的保护机制。例如如果没有疼痛感，人们就可能对外伤失去警戒。他进一步指出，如果人们对这些令人讨厌的，但同时又必不可少的保护机制认为也不应当存在，企图否认这些应该有的心理现象，这必然使开始正常的心理产生反向的作用，造成精神内部冲突，最终形成神经质症状。

在环境发生变化时，每个人都会有不安的感觉。但具有疑病素质的人，或排斥适应不安感觉的人，对不安更加注意，由于精神交互作用的影响，使其感觉和注意相互加强，更易于由不安发

展成为慢性神经质症。

对神经质的发生具有决定性重要作用的是森田疗法称为素质的疑病性基调，对症状的发展具有决定性重要的作用的是精神交互作用。所谓精神交互作用是指注意集中于某个感觉，此感觉变的过敏，这个感觉的过敏，更使之注意固定于此感觉，此感觉的注意进一步互相作用，感觉越来越过敏的精神过程。

可用如下的示意图：



此恶性循环反复的过程中，产生不安恐怖，引起植物神经系统的失调，即产生所谓的精神交互作用接着又常常导致症状的固定。

例如：听到亲友因心脏病突然死亡，开始注意自己的心脏的人，往在于医院，自己测脉搏，这样就增加了不安恐怖，身体症状也由此越来越剧烈，产生了胸部压迫感的紧张状态，更越来越陷入不安恐怖，身体心悸也由此越来越明显，由这样的恶性循环使症状被固定。这个机制中，不仅是头重感，心悸加剧，不眠，疲劳感，胃部不适等等身体问题，也常常有记忆不良，注意力不集中，杂念恐怖，羞耻心，罪恶感等的精神问题，以及人际关系，社会行为方面的问题。从理智上，转移注意力，打断恶性循环，消除精神交互作用，症状自然消失，但实际上与此相反，越想转

移注意越集中。森田等人把这种心理用禅语“求不可得，越想求则越得不到”，一波掀起如果想消除它，反会引起千波万漂。症状发生之后，患者常被封闭在主观世界中，并为之苦恼。在这种状态下，患者容易产生预期焦虑（陷于预测是否出现症状得焦虑）或预期恐怖，由于自我暗示，越来越使注意力集中。

森田疗法治疗这种精神交互作用的基本原则是，对症状（情绪）顺其自然，必须以事物为准则，以行动为准则。顺其自然，为所当为是一种能量转换的道理。所谓顺其自然，笔者认为即顺应事物的规律，尊重接纳人类社会存在的一切：外界的、自身的、物质的、精神的、躯体的、心理上的等等，“软弱就是软弱”、“痛苦就是痛苦”、“紧张就是紧张”；但顺其自然不是消极地随心所欲，而是在顺其自然的基础上，更要为所当为。即紧张就紧张，但不能因紧张而逃避，而是把紧张看成是自然的同时，接纳它并且带着紧张以行动为统率去做应该做的事。在做事之中，紧张会自然减轻或消失。因在行动中，人的能量投注到具体的做事当中，用于紧张的能量逐渐地不知不觉地就会转移到所从事的事物当中，紧张的消极情绪在行动中降低，这就是顺应自然，为所当为能解决神经质症的一个能量转换的过程。例如人的能力全部投注于用于解决紧张等消极情绪，则越投入，紧张会越严重，因为人的能量投注在哪，哪就会强大。如果尊重自然的规律，认为紧张是正常的，带着紧张的情绪坚持该做什么就做什么，把能量、注意力投注在该做的事上，自然该做之事占用的能量就多了，紧张的能量就会少了，甚至紧张就不存在了。这是顺其自然，为所当为能够很好矫正神经质所蕴含的深刻的能量转换的道理。

#### 4. 生的欲望与死的恐怖

关心自己的身体状况，希望自己发展得更好，这是人人都有正常的天性，按照森田的理论，这是人类本性的生存欲望的表

现，生存的欲望表现在以下几个方面：

- a. 不想生病，不想死，想长寿。
- b. 想更好的活着，不想被人轻视，想被人承认。
- c. 想有知识，想学习，想成为一个伟人，想幸福。
- d. 想向上发展等。

患神经质症的人都是生存欲极强的人，但他们并不是生来就患有神经质症的。而是随着生存欲望的发展，无法接受正常的状态，不能尊重客观存在，主观上去强求超越自然的存在，超出了正常人的程度。由于某种契机诱发了其疑病体验，使其精神能量不再朝向外界而是完全朝向自己的心身。

过强过高的生存欲望同时伴有对死亡的恐怖。这种对死亡的恐怖常与惧怕失败、害怕疾病、恐惧不安等心理活动相联系。生的欲望过于强烈，对自己或事物存有超出寻常的要求，就会因惧怕达不到自身的欲望而产生死的恐怖。此时，若有某种诱发的契机，如感觉到心脏的跳动，就可能把原来属于正常范围的生理现象误以为是病态（如心跳加速）。而努力排除这种病态的结果。是对外界的关心程度开始下降，精神活动完全向内，陷入精神的内部冲突之中，导致神经质症状的产生。

因此可以说，过高的生存欲望同时就会伴有对死亡的恐怖，这导致了精神活动的内向性，形成疑病素质，成为神经质症产生的基础。

#### 5. 神经质症状患者不以客观事实为依据，陷入主观性

森田认为：神经质的各种症状，在没有身心的疲劳、衰弱及其他神经质的各种症状，原本就是属于主观范畴之内的、自我知觉的东西，而不是客观的产物。高良武久也指出：神经质症患者往往不能冷静、客观地对待与自己有关的事情。特别对于症状，患者被劣等感所支配，再加上不安的情绪，往往作出明显失误的判断。

神经质症的患者，对生的欲望过高，对死亡的恐怖过强，因此把本来正常的现象（如别人的咳嗽、交谈），看作是不正常的表现（认为是讽刺自己或说自己的坏话）。这种主观判断没有客观事实为基础，病人却对此坚信不移，陷入不可解脱的思想矛盾之中，即是其症状的主观性表现。

神经质症状的主观性还表现在其症状缺乏客观的生理基础上。例如，性病恐怖患者坚持认为自己患了性病，虽几次验血结果都是阴性，但受其主观意识的支配，不能接受客观检验的事实。神经质症患者因其症状的存在而极度苦恼，但他却不知这种苦恼是其主观臆造出来的，苦恼的根源在于其自身。

#### 6. 精神拮抗作用

精神拮抗作用如同手臂肌肉的拮抗作用，手臂的屈肌和伸肌彼此结合起来叫拮抗机制。屈肌和伸肌一屈一伸达成手臂屈伸的自由运动。精神拮抗作用，完全可以与肌肉拮抗作用加以比照理解。举例说明精神拮抗作用，当发生恐怖时，内心常出现不要怕的相反心理；受到表扬或称赞时，出现内疚的感情；打算买东西时，就会考虑别浪费的问题，这也就是所谓相互对立观念，如果欲望过强，无所压制，相当于出现精神拮抗作用的松弛或麻痹，就会出现精神病或醉汉那种轻率失控行为。相反，如果抑制作用过强，就会否定自己的所有言行，极端的出现抑郁症情形。

神经质的各种苦恼都是由于欲望和抑制之间拮抗作用的增强引起的。欲望和抑制之间任何一方过于弱或过于强都会出现心理问题，只有二者之间的适度，人才会正常健康。

综上所述，森田疗法关于神经质症的形成机理可概括为：由于疑病素质的存在，在偶然事件的诱因影响下，通过精神交互作用而形成神经质症状。造成神经质症的根本原因则在于想以主观愿望控制客观现实而引起的精神拮抗作用的加强。



## 四、森田疗法的操作方法

### (一) 森田疗法的治疗原则

#### 1. “顺应自然”的治疗原则

森田把顺应自然看作是相当于佛教和禅宗中的“顿悟”状态。所谓“顿悟”状态就是让神经质症患者认识并体验到自己在自然界的位置，体验到对超越自己控制能力的自然现实存在的抵抗是无用的，这样才能具备一种与自然事物相协调的生活态度。

对其症状而言，就是要老老实实地接受症状，真正认识到对它抵制、反抗、回避或压制都是徒劳的，不要把症状当作自己心身的异物，对其不加排斥和抵抗，带着症状学习和工作。应当说“顺应自然”是森田疗法中最基本的治疗原则。这条基本原则包含着下述多层涵义：

(1) 顺应自然地认识情感活动的规律，接受不安等令人厌恶的情感：

① 要顺应情感的自然发生，听任情感的自然发展。情感过程一般构成山形曲线，一升一降最后终于消失。

② 如果情感冲动得到满足，挫折感可迅速平静、消失。

③ 情感随着对同一感觉的惯性，逐渐变得迟钝，直到无所感受。

④ 情感在某种刺激继续存在以及对此集中注意时，就会逐渐强化。

⑤ 情感是通过新的经验，经过多次反复，在逐步加深对它的体验中渐渐培养起来的。

按照森田的看法，情感活动自有其自身的规律，是不以人的意志为转移的。如果反其道而行之，总是对自身出现的恐惧、不