

文汇报译丛·生活



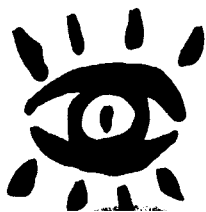
森田疗法心理处方

55

锐译

大原健士郎著

文匯出版社



文汇译丛·生活

〔日〕大原健士郎著

心灵桑拿

森田疗法心理处方

锐译

文匯出版社



I. 心... II. ①大... ②武... III. 精神疗法-通俗
读物 IV. R749.055-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030770 号

图字:09-2003-361 号

《あるがままに生きる—森田療法の心の処方箋》

©〈大原健士郎〉(1994)

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged
with KODANSHA LTD. through AIHUA CORPORATION.

心灵桑拿

——森田疗法心理处方

作 者 / (日)大原健士郎

译 者 / 武 锐

责任编辑 / 刘 刚

封面装帧 / 王建纲

出版发行 / 文 匯 出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

照 排 / 南京理工排版校对有限公司

印刷装订 / 上海浦东东北联印刷厂

版 次 / 2004 年 5 月第 1 版

印 次 / 2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 890×1240 1/64

字 数 / 105,000

印 张 / 3.75

印 数 / 1—6000

ISBN 7-80676-570-0/G·315

定 价 / 12.00 元

前 言

“柳绿花红”也可以解释为柳叶无论如何努力生长都不可能变成红花，而红花则无论如何努力生长仍然还是红花。但它们都应该“自然而然”地去努力生长。

有限的人生离不开不安和烦恼。希望和期待越大，失望和苦恼就越大。然而问题是你的烦恼值不值得你去烦恼？如果即使烦恼也无济于事，那就应该积极果断地放弃，去烦恼那些值得你烦恼的，我不说大家也知道这是上策。但是情绪转换普通人却很难做到。

也不是没有解决的办法。要原封不动地接受不安或悲哀的情绪，不去撩拨，像健康人一样有目的地行动。这同样是森田疗法里的“自然而然”。

如果像健康人一样去做，很快心理就会变得健康。

本书解析了烦恼人生的各种生活方式，也可以说是一部症状、烦恼各异的患者们的“斗病记”。记

录了他们如何“自然而然”地生活，克服了症状和烦恼，把病态的、非建设性的精神能量转化成为建设性的。本书采用私人讲话的形式，来评论患者。

我本人也有许多烦恼。青年时代因肺结核常常咳血，徘徊于生死的边缘。

几年前我刚刚步入老年，就失去了爱妻，现在不得不过单身生活。我的人生无论公私都有许多烦恼。

每当我的人生即将崩溃时，常常用力支撑我的不是别的，而是“自然而然”的生活态度。“没办法，只好做”，这种自然的心态支撑着我。

如果一哭心情就变好，痛快地哭也行。但是越哭却越悲伤，以至于不知道为什么要哭。因为改变想哭的心情，我们做不到，所以我们只能自然地去接受。但是去做我们应该做的事，这一点，我们能够做到的。

我确信本书的内容全都被证实过。

大原健士郎

目录

前言 1

自然而然地生活(序章) 1

第一讲 强大的精神能量转换术 2

第一章 人人都有不安 9

第二讲 与周围保持协调 10

第三讲 人的性格是两面的 16

第四讲 爽快地行动 23

第五讲 生活要有目标 29

第六讲 行动本位 35

第七讲 自我反省 40

第八讲 不要只拘泥于一种价值 47

第九讲 该干什么干什么 54

第二章 关心他人和社会 61

- 第十讲 不要自己本位 62
- 第十一讲 有时要当润滑油 68
- 第十二讲 发挥神经质的优点 74
- 第十三讲 痛苦和不喜欢是不会消失的 80
- 第十四讲 养成健康的生活习惯 86
- 第十五讲 不为自己哭,为别人流泪 92
- 第十六讲 懂得人情世故,开阔视野 98
- 第十七讲 主动与人交往 106

第三章 改变性格 113

- 第十八讲 顺其自然 114
- 第十九讲 先把自己能做的做好 120
- 第二十讲 人的性格可以改变 126
- 第二十一讲 治好治不好不是大问题 132
- 第二十二讲 要爽快 139
- 第二十三讲 不要忘记为自己悲伤过的人 145
- 第二十四讲 人生的价值不止一个 151
- 第二十五讲 生活要有节奏 158

第四章 失败常伴人生 165

- 第二十六讲 不畏逆境 166
- 第二十七讲 光看脚底,就会摔跤 173
- 第二十八讲 头脑明白,身体不明白 179
- 第二十九讲 没有神经质,就不会成功 186
- 第三十讲 有信仰是正常的 192
- 第三十一讲 想的和做的是两码事 199
- 第三十二讲 努力实现自我 206
- 第三十三讲 没有“快活的寡妇” 212

结束语 今天森田疗法的意义 219

- 森田正马和森田疗法 220
- 森田疗法的特色 223
- 今天森田疗法的意义 227

自然而然地生活

(序章)

滨松医科大学精神科对神经症患者集体进行的是精神疗法。来这里接受森田疗法治疗的患者每月都要参加一次“吃饭会”。

“吃饭会”就是神经症患者、医生和护士一同就餐，一边吃饭，一边听一个患者讲述自己的苦恼(病症)，然后由大原健士郎教授针对病症进行评论和解说。

本书是被整理过的纲要。选自《每日生活》杂志。

第一讲 强大的精神能量转换术

日本引以自豪的心理疗法

本书以《讲话·森田疗法》为题在《每日生活》杂志上连载了约3年。为了帮助读者的理解,我想对以下问题重述一遍。森田疗法究竟是什么?适用于哪些患者?现在正朝什么方向发展?

森田疗法是1920年出生在我国的世界著名精神科医生——森田正马教授创始的精神疗法(心理疗法)。

森田疗法是我国独特的精神疗法。当然森田的思想不仅有日本文化的底蕴,而且博采世界精神症方面的文献。在治疗过程中,保留有效的,摒弃无效的。这样反复验证了20年,最终完成了此疗法。

冠以人名的精神疗法是极为少见的。并非森田本人把自己完成的精神疗法称为森田疗法,而是在森田死后,其弟子这样称呼的。

生存欲

“生存欲”是森田疗法里的关键词。

森田认为人无论是谁都有“长寿”、“出人头地”、“被人表扬”、“向上发展”的欲望。

这些欲望总称为“生存欲”。一般来说，有这种生存欲望并积极地建设性地生活的人是精神健康的人。

然而不知怎的，以前面向外界的建设性的精神能量，有时开始转变为面向自己身心的非建设性的能量。

人的身心不是一成不变的。如果这种变化是病态的、痛苦的，就须到病院治疗了。这种病就是所谓的神经症。

因此要治疗精神症就必须将面向自己身心非建设性的精神能量转变为面向外界的建设性的能量。森田疗法就是一种极为有效的强大的精神能量转换术。

“绝对卧床疗法”

对严重的精神症患者施行住院式森田疗法，轻微的患者采用一周一次来门诊治疗。

住院式森田疗法的第一阶段是绝对卧床疗法。即患者一人一个房间,无论白天黑夜,只是一味地卧床治疗。只有洗脸、吃饭、排便时才可以起床,其他均不许起床。

禁止一切消闲娱乐。不许看电视,看报纸,也不许洗澡或聊天。可以思考,但不允许做事。如果想睡觉,白天睡也可以。只是这部分人晚上就睡不着。患者听说这种治疗只是睡觉而已,也就放心了。

不过,躺一个星期,是很痛苦的。卧床两至三天后,大部分患者就早早起床,渴望做事。森田认为这就是“生存欲”的证据。

一周的卧床疗法一结束,患者就群情振奋,早早起床了。然后引导他们到事先安排好的生活疗法上。生活疗法是集体进行的。患者要从单人间搬到集体大房间去,在医护人员和长辈的指导下,进入轻微作业期。

每天要写日记交给医生。医生通过指导写日记、个人精神疗法、一周一次的讲话等形式进行治疗。一周后,作业和娱乐活动逐渐增多,与其他患者的交流也频繁起来。滨松医科大学还积极采用绘画疗法、音乐疗法、讲话疗法、家族疗法等来治

疗患者。

自然而然

森田疗法的基本态度是“自然而然”。通过一同起居自然而然地掌握患者的症状和情绪。引导患者自然而然地、目的本位地去做应该做的事情。

这里说的“自然而然”不是想哭就哭，想笑就笑。

因为即使伤心，在友人的婚礼上也不能哭。虽然我们不必改变伤心这种“自然状态”，但是行动要与周围保持协调一致。哪怕是哭笑、强装笑脸也行。

森田疗法重视的是目的本位的行动和实践。悲哀时，无论如何也愉快不起来。

没法改变的心情就随它吧，但是无论如何要使行动像健康人一样。

“像健康人一样去做，心理就会变得健康”，这是神经症治疗的准则。

“森田疗法”的发展和普及

森田正马对有治疗欲望、“生存欲”强烈的神经症患者施行森田疗法，效果非常显著。但是森

田却从未对其他类型的患者用过森田疗法。

但是现代却不同，即使被认为是没有“生存欲”的躁郁症、精神分裂症、酒精依赖症、人格障碍等神经症，也可以活用森田疗法中的生活疗法、行动科学、集体疗法等。现代的森田疗法已向前迈了一大步，而且被赋予了新的内容。

森田常在彩色纸上写“天天都是好日子”、“日新又日新”。“天天都是好日子”意思是“工作、学习很充实的一天是好日子，否则是坏日子”。“日新又日新”意思是“每天看似相同，但今天和昨天不同。今天比昨天过得更有意义”。

从中我们不难看出森田的“生存欲”和不放松实现自我目标的人生观。

现代的森田疗法在劝说癌症患者“更好地生活下去”、帮助不良少年、吸毒者、酗酒者、爱滋病患者树立起建设性的生活方法等方面已取得了很好的疗效。“国际建设性生活方法协会”也应运而生。

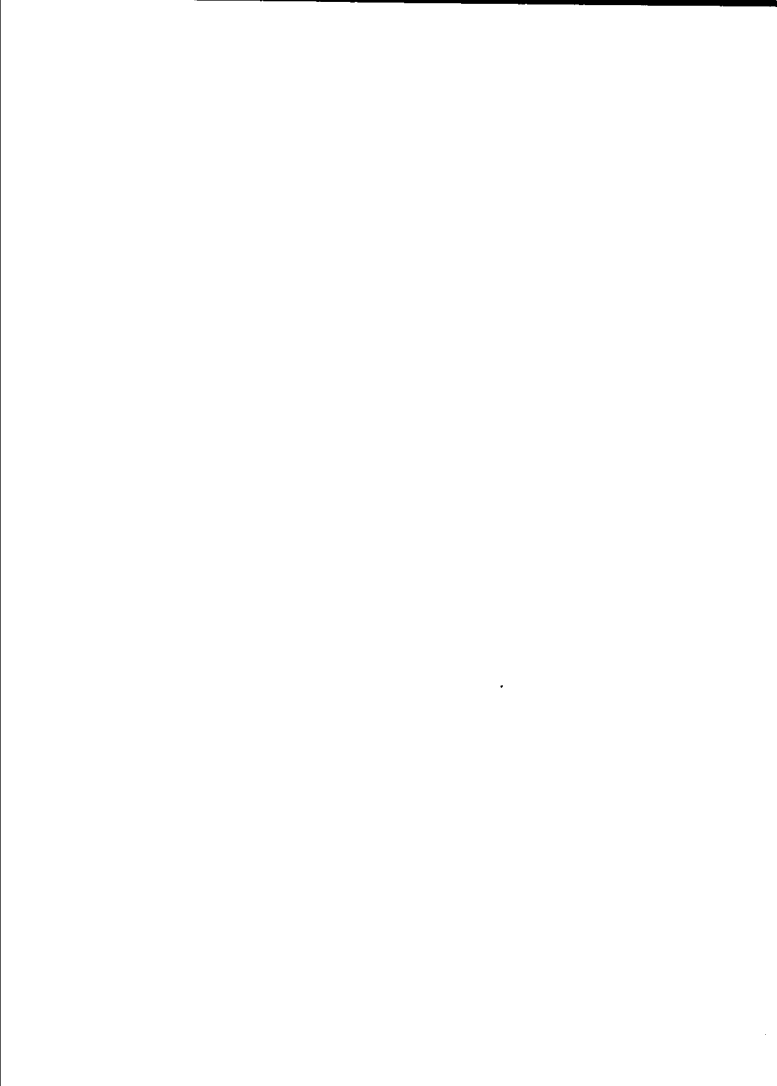
森田疗法因理论和实践都很容易理解也很容易操作，所以在国外推广很快。特别是在中国，北京医科大学、上海第二医科大学、重庆医科大学、天津医科大学都有相应的住院设施，治疗效果也

不错。还成立了中国森田疗法学会。两年后北京医科大学将在中国举办第三次国际森田疗法学会。

连载在《每日生活》上的内容是我的助教铃木典子整理记录的。在滨松医科大学，患者、护士和医生每月举行一次“吃饭会”，会上患者发表体会，我加以评论和讲解。

饭由患者自己做，作业疗法也是自己做。我事先并不知道由谁谈体会以及讲什么内容。只是现场随机评论和讲解，与其说是“森田式讲话”，倒不如说是“森田——大原式讲话”。

但是我始终是以森田的治疗理念为基础的。



1章

人人都有不安

- 第二讲 与周围保持协调
- 第三讲 人的性格是两面的
- 第四讲 爽快地行动
- 第五讲 生活要有目标
- 第六讲 行动本位
- 第七讲 自我反省
- 第八讲 不要只拘泥于一种价值
- 第九讲 该干什么干什么