

文汇译丛·生活



心灵困境

焦虑与忧郁的解剖

石 碧译

[日]大原健士郎著

文匯出版社



 文汇译丛·生活

〔日〕大原健士郎著

心灵困境

焦虑与忧郁的解剖

石 碧译 文匯出版社



图书在版编目(CIP)数据

心灵困境:焦虑与忧郁的解剖/(日)大原健士郎著;石碧译.
—上海:文汇出版社,2004.5
ISBN 7-80676-580-8

I. 心... II. ①大...②石... III. ①焦虑-防治-普及读物②抑郁症-防治-普及读物 IV. R749-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031366 号

图字:09-2003-364 号

《「不安と憂うつ」の精神病理》

©〈大原健士郎〉〈1996〉

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

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

心灵困境

——焦虑与忧郁的解剖

作 者/[日]大原健士郎

译 者/石 碧

责任编辑/季 元

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/江苏启东市人民印刷有限公司

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/93000

印 张/3.25

印 数/1—6000

ISBN 7-80676-580-8/G·318

定 价/10.00 元

前 言

人人都会忧虑和沮丧。失去亲人，失意，考试失败……烦恼一个接着一个。

但是，“时间能解决一切”，任何烦恼都会随着时间消逝。虽然如此，新的烦恼又会紧接着出现。所以人活在世上总是有很多烦恼。

但是，正是因为有烦恼和沮丧，喜悦才会更令人欢欣鼓舞。正如“悲喜交加”这个词的含义。人生也的确如此，如果没有悲伤的人生，也不会有充满喜悦的人生。正因为人生悲喜交加，所以说人生如戏，多姿多彩。

其实，虽然人生的感受各种各样，但客观地说，每个人所遇到的烦恼和问题都是相似的。

人的心理活动多种多样。不同的两个人的人生经历客观上大同小异。

有的人认为只有自己获得了升迁那多不好啊。但想想这就和失去爱人后当然会伤心一样，那心情自然会好一点。

另外,如果一味沉浸在悲伤的气氛和心境中,不努力改变,那么悲伤就永远不会消失。各人心理承受能力的不同悲伤程度也有大有小。

陷入了郁闷的心理状态,人就有可能做出各种各样的事。郁闷的人一般都是一副闷闷不乐的样子,但也不一定时时抹眼泪。而孩子或那种孩子脾气的尚未成熟的人会毫无顾忌地大哭大闹,让人手忙脚乱。有的人则对人忽好忽坏。

有的人一直沉浸在悲伤的情绪里,一旦遇到挫折,就企图自杀,人生就这样简简单单地结束了。

患了忧郁症后,有人成天捂头大睡,但也有人继续工作。

自古以来,在我国有“道歉”、“寂寞”、“可怜”这些词,我认为这些是文学、艺术、茶道、花道等方面升华而产生的东西。所有的心病多多少少都会表现出忧郁的症状。

在心理疾病中,有一种叫做躁狂症。患者虽然表面心情愉快,但据说其中大约有20%的人有忧郁心理。

因此,如果过分训斥那些因发作骚动病而闹腾的人就可能会出现自杀的情况。

心理疾病的主要症状是心理忧郁。也就是“忧郁症”、“精神病”。

据说一两百个成人中就有一人会发作忧郁症。其中有诸如自杀、失踪、怠工、酗酒等各种各样的症状，是一种主要受身体素质影响的病症。主要症状表现为易激动，宜早治。而且即使如此，也仍然有人会复发。

另一方面，神经症是除忧郁症之外较为常见的病。据某些学者的调查，认为自己“心脏不好”、“血压高”、“肠胃不好”而定期去内科诊所治疗的人中，有三分之一都是神经症患者。

神经症原本并不被认为是一种疾病，仅仅是“对自己身体状况的过分忧虑”。

因此，客观看来，神经症没有忧郁症症状严重，但比忧郁症难治疗。忧郁症即使不治疗，也会自然痊愈，而很多神经症却会持续十年二十年。多数忧郁症患者由于过着非社会的生活，所以虽有能力也很少会做出反社会的行为，但还是无所作为的过完一生。

忧郁症和神经症多发于认真、固执的人。本书以忧郁症、神经症为中心，分析忧郁的心理，说明如何才能克服这种心理，如何才能转换到积极的生活中。

值本书出版之际，衷心感谢讲谈社生活文化部第二出版社古尾信吾先生、阿原幸先生的热情协助。

一九九六年七月

大原健士郎

目录

前 言 1

第 1 章 心灵最神秘 1

越逃避越被“心病”所困扰 2

偏执性格的人易发神经症 4

神经衰弱不是神经症 5

确定的精神疗法 7

药效和副作用 10

六种精神疗法 11

神经症和忧郁症有什么不同呢？ 14

神经症精力充沛,而忧郁症则没有什么精神 15

第 2 章 人是焦虑不安和被束缚的群体 21

森田疗法的创始人森田正马是个什么样的

人呢	22
正马少年时期并不出色	24
“我从不感到空虚无聊”	25
性格纯情、淳朴	27
让患者在自己家里治疗	29
森田妻子的大力支持	31
独自研究出的精神疗法	33
让健康的人把精力向外释放	35
向自身转变的能量	37
从“生存欲望”到“死亡恐怖”	38
谁都会有有的现象	39
神经症是出世型的性格	41
绝对卧床的效果	42
产生想做点什么的欲望是最重要的	43
“生存欲望”的非单一性	45
仅仅注意一件事情	49
被死死限制	49
在感情的狭缝中苦恼	51
歇斯底里症状的种类	53
森田神经质的特性	54

孩子才能想哭就哭,想笑就笑	58
如果能改正恶习就好了	61
顺应自然的接受	62
努力使森田疗法更符合时代要求	63
新森田疗法的必要性	64
各个流派向世界扩展	66
森田疗法无国界	69

第3章 为什么人会患神经症呢 73

苦恼的神经症患者	74
害怕在人面前脸红(病例1)	74
觉得自己碰到了什么东西而焦躁不安(病例2)	75
常常甚至是天天失眠(病例3)	76
害怕他人的视线(病例4)	79
很难事事十全十美	81
对父亲的感激之情	83
努力地不要逃避	84
因排便恐怖而不断地找厕所(病例5)	86
因为准备工作而疲劳	88

是自己来评价自己而不是其他人 89
人生并不总是烦恼 91
严重的对人恐怖患者被误认为是精神分裂症
(病例 6) 93
最重要的是要有想治疗的欲望 94
一个人去世至少有八个人伤心 96
为了留下美好的回忆 98
忧郁症转变成了神经症(病例 7) 100
你本性善良 101
忧心忡忡并不好 103
不努力就不会得到幸福 105

第 4 章 人为什么会得忧郁症呢 107
躁狂症和忧郁症交替出现 108
其实与其说是感情问题,不如说是心理上
障碍 110
精神打击是忧郁症的病因 111
自然发病的忧郁症 112
忧郁症的病因很复杂 115
被不安神经症的假象所掩盖 118

环境的变化也会成为发病的原因	119
叫做奇妙的病的原因	120
战争中忧郁症减少的理由	122
失去人生目标(生存价值、价值观) (病例 8)	124
复杂的家族亲情(病例 9)	125
父母的遗传因素很大	127
生病前有特殊性格	128
性格爽朗,但实际上是躁狂症(病 例 10)	131
心情落差大会带来绝望感	132
偏执性格的忧郁症(病例 11)	135
反复发作忧郁症的人大多性格乖巧	138
无法消除连续性的紧张情绪(病例 12)	139
寻找生存价值,恢复健康在于自己	141
无法应对环境的变化(病例 13)	142
人生的大转机会引发危机	144

第 5 章	为了能够从“忧郁心理”解放出来	147
	放任忧郁症不管会怎样呢	148

深信自己“一无是处” 150
为了不陷入绝望的境地 151
情绪波动比较大,有自杀的倾向 152
即使有好转的迹象也不能忽视大意 154
看似是其他病的隐性忧郁症 155
不要自责 157
采用斯巴达式疗法也救不了 158
无法依赖人时就依靠某一事物 160
吃了吐、吐了再吃 161
错误的教育方式是原因之一 162
“五月病”也是忧郁症的一种 163
对付忧郁症 165
家人的关心帮助是必须的 165
悠闲的静养,储备身体和心理能量 166
急于作决定会后悔的 167
“请理解我的苦闷心情” 168
准时服用抗忧郁症药物 169
创作一个舒服的生活空间 171
不要让他激动,要给他安全感 173
身体上有规律的话,心理也会有规

律的	174
坚持到底把病治愈是很重要的	175
改变环境预防再次发病	176
过上一种有充裕的生活吧	177
越是反抗病情越严重	178
值得自己炫耀的价值观	179
努力的改变性格上的偏执和千篇一律的人生 设计	180
忧郁症也采用新森田疗法	181
积极地承担家庭角色(病例 14)	182
说话吞吞吐吐,其实有事情可做(病 例 15)	186
后 记	189

1章

○
心灵最神秘

越逃避越被“心病”所困扰

神经症是一种轻微的心理疾病，并不是精神病。但是，如患上了这种病而又不治的话，就会每天心神不宁，闷闷不乐。越逃避越被“心病”所困扰。

如同忧郁症一样，神经症对于身体状况的影响并不大，患者能够自己去看医生。客观的说，因为不是什么大不了的病，医生比较轻视，家里也不重视。如果把患者看作病人的话，他就会感到心情烦躁，对周围人乱发脾气。

神经症和忧郁症常常伤心落泪。忧郁症患者因为觉得自己学习、工作无法顺利进行，对不起家人和周围的人而流泪，但神经症人只是为自己而流泪。

也就是说，首先，神经症人从心理上认为自己很可怜，憎恨周围人不同情自己的惨状，这是由于心理上的压力和性格上的偏执而产生的一种病。

第二,虽然自己身体感觉不适,但身体上并没有与此相应的病症。是一种非器官性质的病。

例如,有人说头发昏、头疼,检查了脑波一切正常,头部做了 X 光线检查也正常,血压、血液、尿等的检查也都正常,没有任何异常情况。

对于正常人而言,做了仔细检查后没有任何异常情况,一般都感到很放心、开心。但是,神经病人并不会感到开心。他们通常会想“一定是误诊”、“身体状况那么差,居然说正常,什么医生啊”之类的,然后就不断地换医院看病。简单地说就是心里不爽快。

目前,神经症普遍采用的是排除检查法(也就是从症状一个一个地排除一些认为有可能的病,如找不到其他什么病症的话就确诊为神经症)。也许以后医学技术进步,能够采用一些更先进的检查法后,也有可能发现现在称为“神经症”的人身体方面的确也有病。病人一个劲儿地反复说自己有病,有责任心的医生会说“现在只能说是神经症,将来也有可能发现其他的病”。听了之后病人就更加怀疑了。

我们看看神经症这个概念的变迁历史就明白了。

偏执性格的人易发神经症

距今 2 000 多年前的古代，希波克拉底就提出身体是由地、水、火、风四种元素构成的观点，认为体内有血液、黏液、黄胆、黑胆四种主要的液体。

另外，各种液体都有各自的特征，血液湿温，黏液湿冷，黄胆干温，黑胆冷寒，这些成分按正常的比例混合在一起为健康状态，如果四种成分混合异常就会引起病症。

在这种液体病理学说的基础上，格鲁斯创立了著名的四种性格的学说。根据他的学说，一种液体明显的多于其他几种的话，就会表现为很明显的偏执性格。

即血液混在一起即多血质，黄胆混杂就是胆汁质，黑胆液多即黑胆汁质（多虑、忧郁、主观、不愿交际、性情易变），黏液多即粘液质。

当然，作为神经症的一种的癔病（歇斯底里）是从希腊语中子宫一词而得来的，子宫的移动会引发身体各个器官机能障碍及其他各种各样的症