

〔日〕长谷川洋三 著

行动转变性格

森田式精神健康法

9.055

73

22

3

人民卫生出版社

行动转变性格

—森田式精神健康法

〔日〕长谷川 洋三 著

李治中 李德森 庞云澍 译

崔玉华 审校

人民卫生出版社

行动转变性格

—森田式精神健康法

〔日〕长谷川 洋三 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

河北省遵化市印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32 开本 5印张 107千字
1992年6月第1版 1995年8月第1版第3次印刷

印数：6 001—12 000

ISBN 7-117-01757-0/R·1758 定价：5.70元

译者的话

森田心理疗法是在1919年由日本慈惠医科大学第一代教授森田正马博士创始的，在心理学上独树一帜。第二代由教授高良武久博士及其门下日本浜松医科大学教授大原健士郎博士等人继承发扬，至今已有70年的历史，主要适用于神经症的治疗。其最佳适应证是神经症中的“神经质症”。本书作者长谷川洋三先生为了弘扬森田疗法，20年前创立了“生活发现会”，其成员来自日本各地，约有会员7000人左右，他们中不少有不同程度的神经质症，利用业余时间，通过学习森田理论，互相帮助、互相启发，交流各自对神经症的体验，自我发现致病根源，在维持正常的生活中，不用住院治疗，就克服了神经质症症状，恢复了健康生活。本书作者根据他多年来致力于弘扬森田理论，组织集体学习及实践，并把总结汇成本书帮助会员学习，在日本普遍发行达十余次，颇受人们欢迎。

森田学说的理论体系，不是来自某种医学理论的发展，也不是实验室的结果，而是创始人森田正马亲身对神经症的体验和他多年来临床实践的总结。值得珍贵的是他对神经症症状是采取“顺应自然”的态度，使其自觉对情感及人的本性的错误认识，带着症状进行有目的的、积极的建设性的生活，从切实可行的日常生活实践中，在行动上养成良好习惯，说明行动可以转变人的性格，那么，神经症就得到治愈。神经质者本来具有生存欲望很强的素质，这是神经质者的优越性，但是，其生存欲越强、其不安和恐怖感也就越严重，这

是一个问题的两个侧面。更重要的是他多年来对神经质者的观察、研究，掌握其症状的实际表现，密切注意其经过转归，与自己的亲身体验，互相对照，并参阅国内外的文献，不断地研究探索，创立了独特的神经质理论，并发表了很多著作。

本书作者长谷川先生根据森田理论，精辟地说明神经症发病的根本原因。作为外部的主要原因是本人在生活上或工作上，遇到了难以应付的困难环境。作为内因是心理上产生了强烈的适应不安，加之对人的本性具有错误认识而十分苦恼。这两个要因，对健康人来说，也是都会有的一种正常心理现象，但在神经质者却难以承受，把这种心理、生理的现象，坚信是异常或是“疾病”的现象，苦心积虑，势必排除，开始了艰苦的拚搏。导致“单纯的自我防卫”开始发生作用，产生了精神交互作用，使症状进一步发展固着，于是患者长期处于被封闭的心理冲突之中，不能自拔，深感苦恼。在此状态下，容易加重预期不安、预期恐怖感，并由于自我暗示，招致注意力对不适感的更加集中，开始变为单一的精神倾向，最后出现神经质症状。

为了从根本上解除神经质症的苦恼，本书对人的性格问题，作了详尽的论述。即如所谓神经质性格，书中详细讲述了森田先生发明的情感活动规律，情感是不以人的意志为转移的，它和客观事物一样，同样是随着时间不断地变化。不能静止不变的看待问题。以此种观念转变其错误的观点。

森田理论的所谓“顺应自然”，是使患者一面容忍、承受着症状，要服从事实，认识经过实践检验的事实才是真理，一面按照人生的本来欲望，确定目的，为达到目的，作正确的实践。这种“顺应自然”，是积极向上、努力进取的人生态度。

这一理论，不仅对神经症患者起到有效的治疗作用，对于希望过健康幸福生活的人们也大有裨益。

译 者

1991年12月

前 言

~孜孜不倦、不怕不安、要为自己，积极生活~

无论是谁，遇到困难的事情都会感觉不安。

心里存有从未经验过的事情和疑难问题，或被人际关系而纠缠不休，又觉得真是无法应付和处理时，就会耿耿于怀、惴惴不安，这叫做“适应不安”状态。

这种状态如持续下去，人的注意力就面向自己的身心方面，这时，如发觉身心不适便易拘泥于此，不能自拔。例如：察觉自己在人面前有“发慌怯场”，“声音颤抖”，“手足震颤”，“面孔呆板”等表现，便深感不安起来，认为“这样下去，今后不知如何是好！”偶尔有失眠、头重、意识模糊不清、胃消化不良，觉得血压升高或心跳时，这就害怕是疾病的先兆，神经过敏地使注意力更加内向。到处求医诊治的结果，多数是“并无异常现象，因为疲劳，不要过分在意就会好的。”

果真做到凡事不去过分强求的话，现实的困难情况也可以解决；身心的过度疲劳状态也可以消除。但是，很多人，尤其是那些处世认真，责任心强的人和勤劳规矩、一丝不苟的实干家类型的人，他们总是强求硬干，其结果就患了神经质症或心身症。

为什么要强求硬干呢？这是因为他们不知道强求硬干是过分和不合乎客观实际的。

最近，在机关、工厂里从事电子计算机工作的人们常常说：“眼睛疲劳”、“有头重感”、“颈肩酸痛”、“全身倦怠”

等。这些身体上的不舒适的感觉；还有不少人诉说：“精力不足，容易疲劳”、“心情焦躁”，“思想不集中”、“健忘”、“做事好出错”，这些精神上的疲劳状态。

这种疲劳症状，一直做为工作上的强迫观念，引起人们的重视，由此导致、发展成神经质症者也不少。

对这类神经质症的根本疗法，受到高度评价的就是森田疗法。

森田疗法是森田正马博士（日本精神医学家慈惠医科大学第一代精神神经科教授。1874~1938年）于1919年创始的。

对因症状缠身，难以从事日常社会生活的人，可实行住院疗法，而对于可以维持日常生活的人，可利用业余时间，参加“生活发现会”集体学习森田理论，就能克服症状。

这种集体学习始于1971年的学习森田理论活动，我自草创该会以来，一直亲自参加，体会到这种学习，不仅可以治疗神经质症，预防神经质症、而且对于精神健康的多方面都起到有利作用。本书就是集体学习的心得总结。

形成神经质症的原因，如上所述是由于不认识强求和硬干是过分和无理。因此，我们就是从认识何谓无理来开始学习的。

苦于神经质症的患者，多系处世认真的人们。他们总想以自己的意志来控制、支配自己的心理，以及想以意志使不安变为心安，用意志的力量，转变自己的性格。这就是应当学习认清的；违背人之本性无理；把不可能要想成为可能也是无理。

现代人重视理智或智能，想根据逻辑的推理、判断，用意志去进行活动，这样，当涉及到不合理的世界，于精神上或感情上，便会破绽百出。神经质症是它的一种表现。

本书无论从任何一章选读皆可，在任何一章里都有因对人性的错误认识而产生的毫无道理的徒劳及其造成的结果，并列举了怎样才能改正这种无理徒劳的各种实例，藉以提醒读者迷途知返，领会到促进精神健康的关键性的问题则不胜幸甚。

长谷川 洋三

目 录

译者的话

前 言

第一章 行动转变性格	1
希望改变性格的人们.....	1
什么是性格.....	3
习惯成为性格.....	6
形成行动特色的因素.....	8
改变了习惯,就改变了性格.....	10
神经质的性格特征.....	12
神经质性格的改观.....	17
第二章 正确对待不安的方法	30
把不安当做绊脚石是错误的.....	30
不安虽然是令人不快的感觉.....	32
不安是欲望的另一个方面.....	33
死的恐怖与生的欲望.....	36
欲望和不安的动力论.....	39
不安是为适应环境发出的警戒信号.....	41
感觉不安时应注意的事项.....	44
第三章 认识情感的活动规律	47
情感不是以意志为转移的.....	47
情感是内在的自然现象.....	48
情感在变化.....	49
情感的活动规律.....	51

三岁看大，七岁看老·····	58
情感与行动的规律·····	60
神经质症不是疾病·····	64
实现自己理想的人和始终不安的人，其差别即 在于此·····	65
不过分奢望则心安理得·····	67
妄想和幻想折磨自己·····	68
为什么会患神经症·····	69
神经症的森田式疗法·····	72
关于人的适应性·····	74
第四章 生活要有目的 ·····	78
追求目的是人的本性·····	78
认识欲望，确立目标·····	81
日常实践时的注意事项·····	85
学习经验·····	88
恢复有目的的生活，就有真正的人生意义·····	95
第五章 奉献精神 ·····	98
从依赖发展为相互依赖·····	98
克服神经质的自我中心性·····	101
应当表示感谢和称赞·····	109
结合本身工作，树立远大目标·····	114
第六章 顺应自然的生活方法 ·····	120
心身要顺应自然·····	120
精神在不断地变化·····	123
精神的拮抗作用·····	125
思想的矛盾·····	127
破除思想的矛盾·····	129

事实即真理(事实唯真)·····	132
“顺应自然”地生活·····	135
发挥自己的作用·····	139
在《徒然草》中发现“珍惜”光阴的生活方法·····	141
附录 ·····	143
· 自己的影子岂能扫掉·····	143
· 不安和欲望是成正比的·····	144
· 要虚心向老同事请教·····	145
· 要和同事们交际往来·····	146
· 活用业余时间，学习森田理论·····	146

第一章 行动转变性格

我十分介意别人对我的看法，总是认为别人的视线正在注视自己。因而内心惴惴不安，非常气愤。觉得自己“完全成了唯人是从的奴隶了！”总想鞭策自己来消除这种不安，但其结果却更意识到别人正在注视自己，以致举止失措。心里越着急，就越不知如何是好，而呆若木鸡了。

“啊！对啦！这是我胆小所致，如果能变成大胆的性格，这个问题就会根本解决啦！”

从此以后，为了想塑造成大胆的性格，便与自己畏首畏尾的思想，展开了斗争，而且为了不使人察觉自己的精神冲突，又故作镇静，甚至装成大胆的姿态，力图掩饰。我意识到这是自己在扮演着一个三重性格的人。当一天的工作结束后，回到家里时感觉精疲力尽，全身象被捆绑在木板上似的酸痛，也懒得与家人谈话。我预感到自己的这种努力，势必以失败而告终。哀叹自己的意志薄弱。这是因为一直坚信可以用意志转变性格，而在不知不觉中陷入了神经症的泥沼。

(S)

希望改变性格的人们

在某次讲演会上，我决定以“行动转变性格”为题作一次讲演。

会场里连添加的座位也坐满了，据管理人员说，因挤不进来而不得不回去的人还相当多。

听讲者有青年人、中年人，还有老年人，其中女性也不

少，格外引人注目。这些人究竟追求什么呢？我首先问他们，希望改变自己的性格的人，请举手，于是，半数以上的人举了手。

“谢谢！大多数人都希望改变一下自己的性格，那么，您想改变成什么样的性格呢？请谈谈好吗？”

我拿着粉笔，站在黑板前面。不一会就有人回答：

“希望变成大胆的性格。”

“希望变成心直口快、平易近人的性格。”

“希望成为持之以恒，坚韧不拔的性格。”

“希望成为悠闲自得，无忧无虑的性格。”

“希望成为满不在乎的性格。”

“希望有果断的性格。”

人总是希望得到自己所没有的东西。从以上这些发言中，充分表示他们自认为现在的性格和自己希望的性格正好相反。

“谢谢大家谈出了各自的愿望。那么，为什么希望有那种性格呢？请讲一下好吗？”

“为了处理好人际关系。”

“因为希望取得别人的信任。”

“因为不愿愁眉不展、顾虑重重地过日子。”

“因为希望轻松愉快的生活。”

“宁愿心情舒畅地少活几天，也不愿整天忧心忡忡地活着！”

最后的发言，不禁使人们哄堂大笑，好象引起了大家的共鸣。

“谢谢！那么，为了改变性格，大家采取过什么样的方法？现在是否还继续去作？如果没有什么妨碍的话，请讲一讲

吧！”

这时，黑板上已经写满了，我擦去了前半部分、性格的特征，然后写上下列方法：

合气道（日本的一种武术）、少林寺拳法、剑道、坐禅、气功，早晨长跑，自律训练法，交流分析，敏感训练，断食疗法、信仰宗教（包括读宗教书籍，参加特定的宗教团体活动）等。

“这些方法，效果如何？达到目的了吗？唉！真对不起，这不是多此一问吗？如果达到了目的，满足了愿望的话，就不会来这里了吧！”

这时，会场上有人发言。

“我有个疑问：如果可能的话，我也想改变自己的性格。可是，性格是天生的，能够改变吗？今晚您的讲演题是“行动转变性格，请问究竟怎样改变呢？我对这个问题很感兴趣，……”

这样，我就转入了讲演的正题上来。从会场上人们的发言中，发现关于改变性格的愿望以及是否可以改变的疑问，已经是非常突出的问题了。

请参阅本书第二、三章有关不安及情感问题，就可以理解：人如果对不安及情感有错误认识，就会形成“思想矛盾”，经过精神上的激烈冲突，容易进一步发展成神经症症状，关于性格问题，也是如此，如有错误认识，也往往经过精神上的激烈冲突，容易发展成神经症。由“发现会”会员的体验，已告诉给我们，得到了充分证明。

什么是性格？

性格是否可以改变？如果可以，要用什么方法去改变呢？

对于这个问题，我已经用本章的主题——“行动可以转变性格”，作出了结论。因此必须明确行动怎样转变性格。

但是，在此首先要弄清什么是性格。

平时，我们经常使用性格这个名词，可是如果特别提问它的含义，恐怕就有些暧昧不明，含糊其词了。我们常说的“精神”这个名词，也是如此，大凡抽象概念的词，都有这种情况吧！

可是，当考虑性格时，立刻就会碰到人格这个词。在心理学界，人格问题与知识及学习问题，共同构成重要的领域。很少使用性格这个词。但在精神病理学界，却常常使用性格这个词。从含义上来讲，人格和性格，似乎并没有什么不同。

对性格学造诣很深的高良武久先生，在他著的《性格学》一书中，也未把性格和人格在含义上进行区别，他说：性格虽然涉及到气质问题，但仅只是名词不同而已，无拘泥之必要。卡儿·耶拜儿斯（1883~1969，德国的精神病理学家、哲学家，曾著有《实存哲学》等书）。在其著作《精神病理学总论》中，对性格和人格两者，也未作区分。现在顺便了解一下，他对性格的解释吧。

从下列各种状态中，可以看出本身的性格——人类表现自己或采取行动的独特方式；体验各种状况并对其作出反应的方式；爱慕、嫉妒的生活方式；当前有什么样的要求？有何种向往？建立什么样的目标？实现什么样的理想？受何种价值观的支配？要做什么？生产什么？行为如何等方式。一句话，所谓人格，就是在了解精神生活的关系中，构成个人不同特征的总体概念。

总之，正如藤野武氏（北海道学艺大学教授、心理学家）

所说的那样，所谓性格或人格可以认为是“制约行动的个人的条件总体。”藤野氏还进一步指出，人格这个概念里，还包括下列各种特性：

1. 独立性 人格虽然和其他人有各种共通性，但仍具有个人的独特性。

2. 统一性 人格不仅仅是每个人特性的总合，而且是由这些特性统一起来的一个组织体系。

3. 主体性 人格作为能动的主体，对环境、事态发挥作用。自我是发挥作用的主宰(中心)。

4. 变化性 人格虽保持某种程度的恒常性(固定性)，但也会由于成熟和经验而时时刻刻地发生变化。这可以看成是人在生活的洪流中，为了适应而发生变化。

5. 间接性 人格是通过行动及付诸行动表现出来的。因此，人格是不能直接把握的，只能根据情况(场合)和通过行动间接地理解。

以上五种特性，是研究性格缺一不可的重要内容。但从本章主题上来看，主体性、变化性、间接性尤为重要。

对于来自环境的刺激，我们不象昆虫或其他动物那样，产生反射性和机械性的反应，立即采取行动，而是反复考虑，以知识、情报和经验，来判断刺激的意义，选择对应方法，然后采取行动。这种行动是我们个人的创造性行动。借助罗乃·杜保斯的说法，就是对刺激的“应答”、(应付)。“每一个人都在接受刺激、适应刺激，同时为达到自己选择的目的而继续努力。”这就是我们所说的“主体性”。并且我们的应答方式及创造性的行动，是受我们人类的成长阶段、过去的经验以及价值观、人生观制约的。行动还与经验结合，促进人类的成长，影响价值观、人生观。使应答方式、创造性行动不