

人生ABC丛书

错乱

〔日〕东 勇 幸 著

◎ 国际文化出版公司

人生ABC丛书

错 乱

〔日〕东勇幸 著

姜范镛 黄玉今 译

国际文化出版公司

ノイローゼは必ずなおる

根据日本永冈书店1982年版翻译

人生ABC丛书

错 乱

〔日〕东勇幸 著

姜范镕 黄玉今 译

国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

双桥印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.5印张 113千字

1990年6月第一版 1990年6月第一次印刷

ISBN 7-80049-526-4/G·136 定价: 2.20元

内 容 简 介

现代社会的高速运转，使得一部分人跟不上形势，变得精神恍惚，抑郁烦闷。突如其来的调职、冷酷无情的离退休通知、单位人事之间的纠葛等等，使一些人丧失了生活的目标，从而对人生感到绝望，本书通过21个实例，分析和研究了导致现代人精神错乱的心理原因和社会原因，并向患者提出忠心的劝告。

序 言

诚然，世间的千变万化非今日而始，然而，战后的变化，其速度之快足以令人瞠目结舌。战后，神经症患者可以说与日俱增。这一事实或许可以说明神经症似乎是一种带有社会性的疾病。

神经症的病因不胜枚举。由于当今世界的变化实在过于急剧，纵然是能人也难以适应这种变化。如果说有人能够轻而易举地适应这种变化，那么，适应这种变化的人便往往会被误认为是异常人，而那些具有神经症气质的人则会被看成是正常人。这简直是对现代社会的一种莫大讽刺。现代社会本身就是导致神经症的根源。

某一个时期，有的人失去了生活的目标，对人生感到绝望，因挫折的折磨而厌弃人生，陷入象梦游病患者那样的精神病态。神经症究竟是怎样一种疾病，怎样才能治愈？对此，我不仅很感兴趣，而且作为一个在20年前曾多年身患神经症并倍受折磨、尝尽其苦的经历者，很想进行探讨。20年来，我一直致力于此病的研究工作，其目的也无非在此。

如上所述，神经症的病因是多种多样的。但一般地说，不论是内在的还是外在的原因，大致上不外乎下述几种：人

际间的瓜葛，人的性格，人所处的社会环境变化和家庭环境变化等等。而首要的任务则是从各个角度寻找导致神经症的心理上和精神上的起因，并进行认真的分析和研究。尤其是具有神经症气质的人应了解如何预防神经症，而在其患有神经症之后，又应了解如何摆脱神经症？

尽管治疗神经症有各种各样的方法，而归根结底还是心理治疗问题。重要的是，患者自身对神经症要有正确的认识，并提高自知力。过去，曾有人称神经症为神经衰弱，这是不恰当的。因为神经症主要是指心理上失去平衡的状态，是心理上的一种迷妄状态，而不是神经因衰弱而处于无气力状态。

从某种意义上说，生活在现代社会的人总是习惯于把神经症视为一种不可避免的心理上的疾病。这种看法未免有些夸张，不过，神经症也确有同现代社会密不可分之处。这就要求我们首先要正确地认识神经症，只有认识和了解神经症究竟是怎样一种疾病，才能有效地预防和产生战胜此病的信心，而这种信心则恰恰是患者康复的关键所在。

神经症并非可怕的疾病，但是如果人们对它无所认识，那么就再也没有比它更为可怕的疾病了。不消说，凡事都须有一个正确的认识，同样，对于神经症这一疾病也必须有一个正确的认识。这种病决非以“心理作用”啦、“奢侈病”啦、“过虑病”啦等简单的语言所能描绘清楚的。对于患者、患者周围的人以及其他人有必要做更加具体而确切的忠告，使他们充分了解怎样才能治愈神经症。

为了从人生的危机中挽救病人，除了对患者从心理学角度提出忠告之外，生活顾问和患者双方都须正确地认识和对

待神经症。同时，相互之间要建立起更加深厚的情谊。如果相互之间没有正确的理解和合作，那就无法战胜这个病魔。总之，摆脱神经症的关键，首先是患者本身要有正确的认识，提高自知力和自信心，以至主观上不把神经症当作是什么疾病，这是至关重要的。

至于神经症患者的治疗，如果仅仅只依靠无益的药物疗法和卧床疗法等，理所当然地是难以治愈的。如果让患者一面继续过和正常人同样的生活，一面则坚持自觉疗法，我相信神经症就终将会被征服。而且在这里还可以告诉大家，神经症不存在第二次复发问题。许多临床经验表明，企业界中患有神经症的职工，一旦康复，人就会变得更加成熟，精力更加充沛，工作也更加认真。

最后，我甚至认为正确地认识神经症，不耽误治疗，乃是现代社会以人为优先地位的社会面貌的反映。

1979年7月1日

东 勇 幸

目 录

第一章 克服神经症的记述

和科长性格合不来.....	1
因说方言而被讥笑.....	5
企业合并的消息公布之后.....	9
因获不义之财而心神不安.....	14
偏激的职员受挫.....	19
发现上司挪用公款的不正当行为之后.....	31
受到工作岗位调动的冲击.....	41
在接到退休预告之后.....	51
由于与工作岗位的上司发生恋爱关系.....	55
为了继承家业而放弃上大学的念头.....	64
由于父亲逝世而放弃上大学的念头.....	73
由于合并、调整而职位下降.....	79
难以承受管理职务的重担.....	85
由于自己的相貌丑陋.....	90
为夹在上司和部下中间而苦恼.....	95
接到“调往经理部”的消息之后.....	102
以调往电算机房为契机.....	106
由于自己和上司之间产生了隔阂.....	109
竭尽全力工作之后.....	113
为担任科长职务而烦恼.....	116
上下班来回路上用五个小时.....	120

第二章 就如何克服神经症所提出的忠告

有必要正确地认识神经症·····	123
诱发神经症的病因和症状·····	128
要自觉地提高适应社会的能力·····	132
所谓心理健康·····	134
要顺从于环境，屈从于自然·····	138
重要的是心胸要放宽·····	140
要认识自己本身并能够鞭策自己·····	146

第一章

克服神经症的记述

和科长性格合不来

金子茂(假名)28岁，单身，钢铁公司经理部职员。

患者的陈述和精神上的病因：

金子在就业后的三年间，一直是拚命工作的，但是由于过度的紧张和疲劳，不知从什么时候起，他的眼睛就开始出现疲劳的症状。在新职员中，这种眼睛疲劳的症状是屡见不鲜的。据说，当他忘我地工作的时候，并不怎么察觉到自己身上所出现的这种异常症状，可是到了进入公司第三年的前后，他由于眼睛疲劳而开始诉说起自己不安的心情。据他说这种症状随着时间的流逝而日益加剧，以致他眼睛发花，视物模糊不清。当然，头脑也不够清醒。

后来，他断定自己的精力已无法集中，记忆力也减退了，于是他就懒得去公司上班。察觉到这种症状后不久，他便感到头脑昏沉，后颈极度酸痛，进而有虚脱感。尽管金子是个年轻人，可他还是顶不住常常缺勤。

在公司里金子担任经理部出纳管理的统计员，由于患有眼睛疲劳症，他就不适合做经理部的工作。如果症状极度恶化，他就无法看清传票上的数字，正当他为此苦恼的时候，

就出现了第二个自我症状,即,他早起后总觉得钟摆奇怪。这是他那懒得去上班的心情反映在钟摆上的异常感觉。固然他上班之前感到不安是自然的,但他每天务必要站到镜子面前,不看脸面、也不是整理头发,而是目不转睛地盯着自己的眼睛,想弄清反常之处,否则他的心绪就平静不下来。

这种情况持续了几个月,但治疗的结果不能令人满意。此后,金子无故缺勤的次数逐渐增多。而从表面上看,他和普通人几乎没有什么差别,正因为如此,所以他的苦恼愈来愈重。

以金子在工作岗位上的表现来说,他喜欢抓住某一问题,自己观察和分析,其处事是谨小慎微的。一般说来,这种内向性格的人是富有理智的,抑制力是很强的,因而在他们身上几乎看不到轻率的行为,当然,责任心也很强,工作认真细致,让人放心。

从金子的同事们的反映中,我们也可以知道金子是个富有责任心的优秀职员。象他那样老实而刻板的人,做财务工作似乎是再合适不过了。其实则不然,因为财务工作固然需要准确性,但也需要灵活性。这种需要就和金子的性格产生了矛盾,这件事终于使他陷入矛盾和不协调的深渊。可以说这就是性格和职业未必相一致的一个典型事例。人只有在自己爱好的行当中,才能成为能手,其实不然,职业未必非要适合于人的性格。也就是说人不可貌相,同样,工作也不能光看表面。

生活咨询及其经过:

金子被诊断为眼睛疲劳症后,又由于各种不利条件,他终于成为职业性神经症患者。据金子说,他的顶头上司科长

的性格和他的性格全然不同。我找了个机会跟那位科长见了面。他给人的印象是善于交际，性格爽朗快活，并且坦率而健谈。

在这样一位上司的手下，金子怎么会变成神经症患者呢？这真是令人不可思议！我经过细致的调查发现，随着岁月的流逝，金子和科长之间渐渐变得不那么协调。因为这位科长其实只是徒有其表而已，实际上他对别人一点也不关心，更谈不上体贴。比如，他看到人们在谈笑的时候，他只认为人们是高兴，不去分辨是苦笑还是为了讨好而笑。他使人逐渐感到讨厌起来，大家觉得在这样一位科长的手下是无法做好工作的。

这样一来，问题就变得复杂了，因为它涉及到上下级之间，在精神上产生了裂痕，也就是说一个安分守己、性格内向的人和一個与此相反的外向性格的人结合在一起，导致了金子不安于位的后果。这种说法并不言过其实。不用，说每个人都有各自不同的性格，而象金子那样，由于性格的差异引起眼睛疲劳，进而成为以不安于位为特征的神经症患者的病例是尤为多见的。不过，在这种情况下，眼睛疲劳症的病因是性格和工作岗位不相适合呢，还是由于劳动过度而引起眼睛疲劳，后来又为此担忧而陷入精神不安状态呢？不管怎样，神经症是各种原因重复发生作用的结果，所以实难分辨出哪一个是主要原因，哪一个是次要原因。如果专业医生认为这种眼睛疲劳症纯粹是由体力劳累所引起的一种暂时性的症状，并采取针对性的治疗，问题也就到此为止了。

然而，在这里我们必须加以考虑的问题是，不论病因引起了什么样的症状，如果我们不予考虑工作岗位上人们之间

的微妙纠葛，那就是片面的。金子的顶头上司作为一个管理者，同时作为一个人是否合格呢？对此，我们有必要给予认真的考虑。问题决不是可以由管理者说一句“金子的性格容易患神经症，所以他得了那个病。”就能够轻而易举地得到解决。

没有任何证据说明其他部下就没有诉说某些形式的精神不安。即使这种不安还不能说是神经症状态，至少可以说即将患神经症的预兆。如今，在企业中最要紧的是要研究怎样让这些持有不安症状的年轻部下去适应环境，又怎样在科学的管理体制下使他们进行自我教育。这是多年来提倡的管理者所应有的姿态，而且要对管理者的素质改善问题，进行一次总检查。否则，由不安于位所引起的神经症，恐怕是无法治愈的。因为不能断言管理者身上和工作岗位上，就没有引起神经症的问题。

康复的关键所在：

后来，在我的咨询室，金子和我交谈过十五六次。他采用了家庭疗法，并定期到某大学附属医院神经内科就诊。顺着当时的心情，他经常出去散步、逛公园和游览古迹。最近，他的心绪稍微平静下来，日常生活也颇有规律。不过，有时还会由于心绪不安而坐立不宁，并跑去敲打医院的大门。据金子自己讲，目前和发病初期相比较，他现在已经认识到眼睛疲劳的原因和使他陷入不安的岗位性因素。

他之所以能够克服神经症，其契机乃在于同事们的勉励和亲切的忠告，加以遵照医嘱有计划地安排自己的日常生活。早晨须按时起床，自己整理床铺，保证一日三餐，在心情好的时候，尽量多活动，这样夜晚易于睡足觉。因为神经

症不是肌体的疾病，所以患者必须同普通人相同的生活环境中过日子。不然的话，将无法指望他能从神经症的痛苦中摆脱出来。

我想，不久金子就将回到原工作岗位上，最近，他那位上司科长也变得象样了，表示理解。对金子说，每周走访一次同事们。据金子讲，这些对他是个很大的鼓舞。对于金子来说，特别需要的首先是同事们的理解和温暖的气氛，这也正是所有神经症患者所期待的。

因说方言而被讥笑

林幸男(假名)21岁，单身，证券公司营业部职员。

本人的陈述和精神上的起因：

小林是东北山形县人，在骨干企业证券公司工作。高中时代他擅长数学，据小林的上司说，小林考入公司时，是以优异成绩通过考核的，而且，他那明朗的态度给人以好感。证券公司的营业部门是证券业务中最重要的部门。考入公司后，他在公司内曾经进修了三个月。

小林原打算上大学，但这一打算因其父亲在事业上的失败而告破灭。他的性格还是属于内向性的，他考虑问题很周到，做事也很细致。他的性格朴实无华，但有些消极，和现代的年轻人不太相称。

这样的小林作为证券公司的一个营业员接受严格的专业训练，从事重要的销售工作，可以知道这本身就是和他的性格相矛盾。他为自己的山形县口音而苦恼，会患起方言性神经症来，这一点不用说他本人，就连同事们也万万都没有想到。可是当他在证券公司的进修结束后，要正式上班的时

候，据说他莫名其妙地心情变坏了，胸口憋得发慌，象有什么东西堵塞在胸口似的。这种不适感反复发生，以致到后来他感到头晕目眩，肩部和脖颈以至全身都酸痛无力。他就到附近的医院神经科就诊，医生说，他的身体并没有什么异常。只给了营养注射剂和一周用的精神安定剂。然而，用了那些药，他身上的不安感和异常感仍未消失。于是他开始懒得到公司上班，如果上班则会出现一系列症状。如旁人的脸孔会时隐时现地映入他的眼帘，使他怎么都感到不舒服，头脑也昏沉沉的，接待顾客时，干着急，他连话都说不出来。他只好跑到卫生间去使心情镇静下来，然后再回到座位上去，可是怎么也不能平静了。

据患者说，为了散散心，他曾在工作时间里有几次爬上了屋顶平台。我问他爬上平台后心情是否舒畅？他回答说，只因换了场所，进行深呼吸，总还是有些轻松感的。不过，终归还是回原状。不知不觉中，小林变得完全不能到公司去上班了。

生活咨询及其经过：

从那时过了10天，他走访了我的咨询室。他脸色苍白，意气消沉，说话断断续续，好象手指头都在颤抖，他似乎丧失了信心，处于气力衰竭的状态，并且以心不在焉的表情听着我的话，然而，在此后的几次会面中，他对我说了这样一席话：“自己患了这样的不安性神经症，说起原因，我想是来东京本身造成的。因为我的普通话不怎么行，如同你所知道的，我说话时总是带着东北口音。当我用东北口音说话时心情较为轻松。而当我为了不被人讥笑，勉强用普通话说话时，却总是心情沉重。我被同事和女职员嘲笑的事，时有发

生。所以，为了尽可能不说方言，我曾做过不少努力，但越是意识到这一点，就越发心情紧张，浑身僵硬，话也说得不大流畅，以致自己也感到自己说话结巴，因此，我的不安情绪加重，当然就无法完成销售工作。

要是不能做售货员，那他的工作也就会到此结束。小林认为一切都是方言作怪，于是他为方言而非常自卑

以小林为例，方言似乎是引起神经症的原因。我想，方言无疑是一个导因，在工作单位，他的方言果真就使他痛苦到能引起神经症的程度吗？他本人确实没有别的办法。为了尽可能少用方言，他做了不少努力。然而，如前所述，当同事和女职员偶尔用嘲笑的眼光看他的时候，他总是感到不安和惶恐。

据他说，他的上司也曾向小林煞有介事地说：“你的方言是一种独特的语言”。这半开玩笑的话竟也成为一种使他每天痛苦的起因。

近来，各单位组织专业训练的情况较多。训练的内容当然包括接待顾客的方法、谈话的技巧以及其他的基本售货方法等。如果在训练中把方言问题收入语言艺术和谈话技巧的训练里去，并给以适当的指导，那么，我们即使不能完全纠正方言，而对于方言问题也理应会有相应的理解。然而，小林的顶头上司对于方言却持一种嘲弄的态度，这只能说明作为一个管理者，这位上司根本就不够格。

借用小林的话来说，这位上司满不在乎地说道：“你的方言无论如何也不能令人满意，它不但与证券业务不相称，而且会使顾客不愉快。你就不能设法把你那个东北人所特有的口音改过来吗？”据此可以说，这位上司不合作一个管理

者。在这种单位里出现神经症，究其原因，尽管有本人性格和其他心理因素，但工作单位的环境、与众多职员或者与上司之间的关系等也不无微妙的关系，所以对于这一点有必要经常给予认真的指导和关注。

如今的管理者也许缺乏与部下进行基本的思想交流。光靠所谓企业表面的现代化是对此无所作用的。不管怎么说，职工和干部之间人际关系是否建立在信赖和合作的基础上，对这一点，我们一天也不可忘记。最近，有这样一种论调：部、科长都无用、中层管理有弊病。如果企业和下级组织的人际关系混杂在一起，那就会变得异常微妙、复杂，所以使人感到人际关系还是单纯明快、直截了当为好。否则，会使人出乎意料地陷入被动，并为此费心。要是机构的命令系统重叠两三次，人的能力所不能应付的情况还是有的。

上级和下级之间的这种关系，至少还是象畅通无阻的管道那样，单纯而朴素为好。据大多企业性神经症(岗位性神经症)患者说，他们除了工作，就几乎没有从上司那里听到有人情味的交谈或忠告，甚至对工作的指示也是泛泛的，而且只看工作结果，对于工作过程不做正确的分析。

人与人的关系说起来简单，但这不是一种随随便便的关系，而是一种超越利害连结的关系，我们切勿忘记这个原则。如果人们之间真的具有这种情爱，那么方言性神经症也会得到正确的理解，而且，或许上司理应考虑把他安排到不太需要使用普通话的岗位上去。看来，小林的上司对待人接物方面所应有的情感缺乏理解。

康复的关键所在：

虽不能说小林的方言最近完全改变了，但可以说他已经