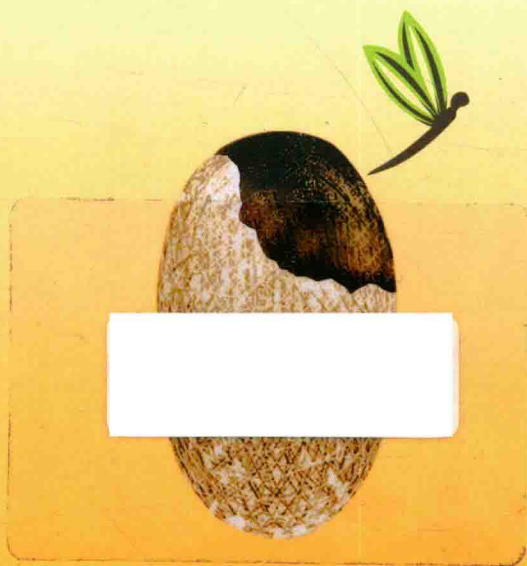


神经症的自我救赎

我 森田疗法之路



曹玉萍 主审
王国栋 编著

神经症像一次心灵的感冒，
森田疗法是一剂良药，
逐渐你会有助康复。



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



丁香园
www.dxy.cn

神经症的自我救赎

我 森田疗法之路

常州大学图书馆
藏书章

曹玉萍 主审
王国栋 编著

神经症像一次心灵的感冒，
森田疗法是一剂良药，
逐渐体会会有助康复。



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



图书在版编目(CIP)数据

神经症自我救赎:我的森田疗法之路/王国栋编著.
—长沙:中南大学出版社,2016.8
ISBN 978-7-5487-2478-0

I. 神... II. 王... III. 神经症-精神疗法 IV. R741.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第214250号

神经症自我救赎——我的森田疗法之路

王国栋 编著

☐责任编辑 陈海波

☐责任印制 易红卫

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-88876770

传真:0731-88710482

☐印 装 长沙印通印刷有限公司

☐开 本 880×1230 1/32 ☐印张 9.25 ☐字数 182千字 ☐插页 2

☐版 次 2016年8月第1版 ☐印次 2016年8月第1次印刷

☐书 号 ISBN 978-7-5487-2478-0

☐定 价 29.00元

图书出现印装问题,请与经销商调换

致谢

22岁大学毕业后，我加入了中交集团第二公路工程局，成为一名路桥人。当工作上小有成就时，神经症把我打趴在地上了。为此，我耗费了大量的时间并消耗了我的一部分资源来与它抗争。我不停地后悔和纠结，同时症状也让我痛苦和迷茫。正如一位挚友看了我的初稿给予的评价：“正是你的思维导致了你的神经症，但也正是你的思维把自己救了。”

在我逐渐摆脱神经症，认识到自己应该要采取何种生活态度的时候，我首先要感谢我自己，同时也要感谢我的家人。

我要感谢热心帮助过我的患友和康复者，他们为我的书稿提供了大量的素材和宝贵意见。

我要感谢致力于神经症研究的学者和医务工作者，阅读他们的著作使我在写本书时有了充分的理论知识。

我要感谢中南大学湘雅二医院的曹玉萍教授，她耐心地为我的审稿，为我指明方向。

我要感谢我的高中同学叶曼，她热心地为我联系导师，联系



出版社。

我还要感谢我的一些同学，他们为我前期的研读资助了一些费用。

注：

神经症是焦虑症、恐惧症、强迫症和躯体障碍等的统称。



序一

2016年3月，一位久未联系的朋友送来一份稿件，说是她同学写的，想请我帮忙审阅。她向我介绍说，她的这位同学原本是一名工程师，曾因深受神经症的困扰，后来改行做了教师，但经过自己的努力如今早已摆脱了疾患与痛苦，还写下了自己痊愈的心路历程，以期帮助需要得到帮助的人。出于对她这位同学自助能力和助人精神的鼓励，正被诸事缠身的我只答应粗略看看，提些建设性意见。匆匆阅读之后，深为她的这位同学王国栋刻苦钻研的学习精神和学以致用领悟能力所打动，以至于虽未曾与国栋谋面，我仍欣然答应了为此书作序的请求。

世界卫生组织指出，健康不仅指身体上没有疾病，而且心理和社会功能也要处于完好状态。也就是说，身体无病、肉体无疾、生理无痛，并不表示此人就是健康的。从某种意义上说，精神痛苦对人类健康的危害更大。现代医学成果表明，随着社会的现代化，人类在控制自然与利用自然方面已取得了瞩目的成就，理化与生物刺激因素所致的疾病发生率已大为减少。然而，当今



中国正处在一个飞速发展、变迁频繁、优胜劣汰的时期，快节奏的生活、激烈的社会竞争、趋于复杂的人际关系，给人们带来了生机也带来了危机。人们有了更多选择的自由，同时也有了更多选择时的困惑；人们有了更大发展的空间，同时也潜伏着更多对失败的恐惧、焦虑与抑郁。随之而来的是心理疾患悄然增多，而神经症就是其中最常见的一种。



神经症的出现与人类历史并存，但在茫茫人流中，神经症患者和普通人没什么两样，很难从表面上一眼将他们识别出来。所以，神经症并不是严重的心理疾患，但却是最令人感到痛苦的心理疾患。神经症患者可能遭遇了较多的生活变故，却又苦于适应能力欠佳；他们对自己有着过高的要求和过多的期许，却又苦于欲求而不达；他们有着诸多的身体不适感，四处求医却又苦于找不出身体的毛病；他们明明知道不必要反复去思考，却又苦于欲罢不能；他们明明清楚并非身处险境，却又苦于自己常常像热锅上的蚂蚁般惶惶不可终日。加之他们生性敏感、脆弱，见花易落泪，望月易生悲，在别人眼里，他们或许就是无病呻吟、自寻烦恼，甚至难以理解。

有道是：青山原不老，为雪白头；绿水本无忧，因风皱面。原本该无忧无虑的人们，却遭遇那么多的烦恼与痛苦。谁是始作俑者？是雪吗？是风吗？本书可能为读者找到些许答案。

本书作者也曾饱受神经症的痛苦与折磨，但他并未为之屈

服、仰天长叹，而是积极应对。他寻医问药，最终发现心病还需心药医。于是广泛阅读森田正马^①的著作及与神经症相关的书籍，充分领悟，充分认识自我、认识神经症，并学以致用。国栋在书中用自己的亲身经历和深刻体会，诠释了自己是如何理解和运用森田理论和森田疗法来自助、自救，如何去“降低欲望”“顺其自然”，最终彻底摆脱神经症的全过程。同时，在此基础之上还有所钻研、有所心得，勤于笔耕并施助于人。全书从患者的视角，以自助的方式，结合与其他患友沟通交流的助人实例，将抽象的理论融于自我实践之中，不仅增加了文字的可读性，也提高了读者的可操作性。对于一名非精神医学专业者实属难能可贵！用国栋自己的话说，“这是对我过往神经症经历的最好交代，也可能是我人生中做的最大的幸事和善事”。

人生就像一条奔腾不息的江河，有一泻千里，也有九曲连环。在漫长的人生历程中，不可避免会有坎坷与挫折，特别是身处日新月异的当今社会，并非人人都能做到“忍辱负重”。神经症患者犹如那些在前进途中因纷繁而驻足或被荆棘刺伤的人们，如能随身携一剂浮躁时用的宁心剂或创伤时用的“创可贴”，则可能克服诸多心理困惑，保持心灵的安宁与心理的健康。本书介绍的森田理论及其实际运用，如能被充分领悟并付诸实践，可能

① 注：森田正马，日本著名精神科专家，森田疗法的创立者。

帮助某些神经症患者早日走出疾患阴霾。

然任何一种心理治疗理论与方法均难以面对并解决这复杂的精神世界和心理问题，所幸任何一个人均可能从某种心理治疗理论和治疗方法中获益。虽开卷有益，但如果读者曾不幸出现过神经症的症状，或曾被诊断为某种神经症，在阅读相关书籍时，切不能断章取义、对号入座，否则会作茧自缚，更不利于康复。



最后，作为一名精神科医生和心理医生，还必须与亲爱的读者们说明的是，神经症作为一类常见的心理疾患，亦可能与某些生物学因素相关。所以，症状之初，切不能讳疾忌医，想“无师自通”，而应去正规医院专科就诊，明了自己的身体和心理状况，必要时接受药物和（或）心理等治疗。在此前提下，充分运用作者提倡的自助方法，心身兼修，以早日摆脱困扰。

曹玉萍

2016年6月20日

于中南大学湘雅二医院精神卫生研究所

序二

我在三年前被医生诊断为焦虑症。起因是我生完孩子以后，不想让自己的父母太累，就每天晚上自己带着孩子睡觉。由于是第一次做母亲的缘故，我太过紧张，每天晚上睡觉时总是担心孩子会从床上掉下去，一直带着焦虑入眠。就这样持续了一段时间，终于有一天晚上我做了一个噩梦，梦见孩子从床上掉下去了！我顿时从梦中惊醒，感觉脑子里有一股热流流出，然后就是心悸、失眠、害怕、恐惧声音！不得已我去了医院，随后我知道我患了焦虑症。

我开始服用药物。由于担心孩子受到影响，我怀着愧疚与极度痛苦的心情给孩子断了奶。怡诺思^①从1颗加到2颗再到3颗，可以说吃药有一定的用处，控制了病情，但却让我有一种依赖感，病情也时好时坏，但还算稳定，我当时心里想着，那就听医生的，服药一辈子吧。

^① 编者注：一种治疗各种类型抑郁症（包括伴有焦虑的抑郁症）及广泛性焦虑症的处方药。





2015 年国家的二胎政策放开了，我的心思开始跳跃了，我想着，如果我还想生孩子的话总不可能一直吃药吧。于是我自己尝试着减少吃药量，从 3 颗减到 2 颗，再到 1 颗，病情还算稳定，心里极度安慰。但好景不长，在 2 个月后的某一天晚上，我锻炼的时候，突然被一个打喷嚏的人吓了一大跳。对正常人来说，惊吓过后就没事了，但我就像失了魂一样，总是担心被吓，害怕人打喷嚏的声音，害怕汽车喇叭声，对许许多多声音开始敏感。因为害怕一切，我不敢接触我的亲人们，心理极度自责，怎么会这样？我万念俱灰，甚至怀疑我患上了声音恐怖症。因为除了声音，其他的我都不害怕，这个时候我是那么的无助与失望，感觉上帝已经把我给抛弃了，生不如死。我又开始频繁地去医院，医生开了一大堆的药，我不敢吃，因为我担心呀，我好不容易才减下去的药量，怎么能让它卷土重来呢？我担心失眠，担心病情，害怕声音！每天混沌，幸好意志还在。

我开始去网络上寻求帮助，偶然听到一些 QQ 群友说看看森田疗法的书籍能对神经症起到一定的效果，于是我开始关注森田疗法。起初是在 QQ 群里有一句没一句地和一些患友聊天，从来没有好好地去看书，所以一切都是空白。我当时就想着干脆死马当活马医吧，既然有一些患友不吃一颗药也能从症状中走出来，为何我不尝试一下呢？于是我购买了有关森田疗法的书籍，并开始翻看。在这期间，我认识了本书的作者王鱼儿（编者注：作者

的网名)，通过交谈我知道他原来也是一名神经症患者，他是通过自己的努力一点一点地从症状中解脱出来的。因为他有过亲身体验，而且他解释了我的问题，所以我很相信他说的话，于是我慢慢地去接触他。他告诉了我一些概念性的知识，然后教导我要经常写日记，他会作批复并给我指导。他鼓励我大胆地走出去，害怕就害怕，顺其自然。他要我慢慢地适应症状，把症状当成自己身体的一部分，当成朋友，甚至可以当成亲人。我按照他说的去做，大胆地去做，去实践，去克服。慢慢地，我感觉在我身上的症状确实有些不一样了，我不再那么敏感了，不再那么关注了，当然工作也分散了我的一部分注意力，我在这里学会了第一步——接纳。

在此期间，我与王鱼儿有时候也通过网络进行语音交谈，在他的引导下我开始逐渐了解森田疗法。王鱼儿告诉我要通过实践去加深体会和领悟，于是我开始一点一点地做起。从2016年1月病情如山洪暴发般的痛苦到现在已经过去5个月了，在这5个月的时间里，我慢慢地在改变，从原来吃1颗药到现在可以不吃药，就是因为我慢慢地理解了森田疗法。

目前我的状态是走在康复的道路上，这是康复的一个身心适应过程。在今后的道路上，也许还有一些怪事会出现（我将一些固有的疑病因素称之为怪事），但是我要做到的就是顺其自然、接纳、宽容。另外借此机会我很想分享一下我在康复过程中的一



些体会：

1. 给自己更多的时间去上班、去工作，实践证明工作是分散注意力的一剂良药。

2. 给自己更多的时间去帮助他人，多一些善意与宽容，在这个过程中你会体验到快乐！

3. 接受不完美的自己，也就是接受自己疑病心理的存在。疑病心理可能会让你抑郁、焦虑、紧张不安，但是请接受它吧，在人生道路上，不可避免会碰到难以接受的事，学会慢慢地去适应与看开。

4. 学会应对病情反复的技巧，这本书上有相关介绍，可以多去看几次。

5. 除此之外，还有王鱼儿给我的一些建议，我认为很有用：不要把过多的时间浪费在各种神经症的群里。为何这么说？因为群里有太多的群友，他们每天有那么多的病症言语，这些言语会让你更多地关注自己的病症，导致你不去做你该做的事情，有疑病素质的人可能会将其套在自己身上，从而让自己的病症泛化；我们要相信医生的话，我们可以找一个自己信赖的咨询师或心理医生，认定他，充分地信任他，去感受他，让他指引你，从而让他一步步帮你走上康复的道路。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”我知道人生难免有失意，我还在磨炼，包括在写这篇序的当天，我也有一点小小的情

绪变化。这需要我们不断地去强化，去深入，慢慢地达到一种高度，最终我们会真正把“顺其自然”融入我们的生活。我想，能够从症状中走出来的患友们，心理绝对是强大的，这么大的坎都过去了，在今后的人生道路上还会有什么过不去的坎呢？

另外，身边亲人的支持很重要，有幸读到这本书的朋友，请让你的亲人也看看这本书，让他们多了解你，在康复的道路上支持你，多给你一些理解与宽容。在我学习森田疗法的过程中，我亲爱的妈妈给了我最多的鼓励与支持，甚至她自己看了森田疗法的书，虽然她不能体会我的痛苦，但是这种天性的母爱给了我精神的支持！在这里容我表达一下对她的感谢：妈妈我爱您！

一位康复中的患者

2016年6月22日于杭州



前 言

神经症给我带来了一段痛苦不堪的经历，我通过阅读森田博士的著作并从实践中不断地自我领悟，回归了正常的生活状态。

当所谓的痛苦经过时间的洗礼后，痛苦将不再是痛苦。如果沉浸于痛苦，纠结于过去和现在的处境，您将有可能再次陷入精神交互作用的泥潭。认识自己，接纳自己，遵循正确的认知不断前行，就能逐渐地摆脱神经症。

康复过程中，我把森田博士所著的《神经质的实质与治疗》《神经衰弱和强迫观念的根治法》《自觉和领悟之路》读了十来遍。第一次接触到《神经质的实质与治疗》一书是在我症状比较严重的时候，这本书并没有让我产生战胜疾病的信念（按照我当时的想法，现在看来既不能用战胜，也不能用疾病来描述），也没有过多地付诸行动，依然顾及身心不适。但当我读到第3遍的时候，我纠正了之前阅读时的一些错误的理解，比如森田博士曾在陷入绝境时拼命地去学习，神经症反而好了。之前我理解为应该去拼命地工作和玩，结果我本来就坏的身体素质逐渐下降



了。这个时候我的思想里没有了消沉与懈怠，尽管在行动中有所偷懒也是人之常情。当我看到第6遍第7遍的时候，我的症状已经消失了，后续的阅读则是抱着一种学习和发展的态度了。



我在患神经症的时候也翻看过弗洛伊德的《梦的解析》，可能是由于弗洛伊德的精神分析是基于西方文化的，所以让我感到枯燥难懂，收获寥寥，于是我放弃了看第2遍的打算，进而专注于来自东方文化的森田博士的著作，直至融会贯通。康复后我为了撰写本书，重新阅读了弗洛伊德的《梦的解析》以及大量的心理学书籍和与神经症治疗技术相关的资料，同时阅读了网络论坛上一些患者（注：是指神经症患者，后同）通过实践森田疗法最终摆脱神经症的整个过程的描述以及他们的心得体会。

我之所以认可森田疗法，不仅是因为这种疗法给我本身带来了康复，还因为它给中国的患者提供了一种廉价的自我救助方式。在研究森田疗法的学者不断努力完善，以及部分中国学者和医生不遗余力的推广下，森田疗法依然在惠及众生。诚然，一个世纪已经过去，现代人的生活节奏越来越快，现代药学的发展使得药物在作用于焦虑和抑郁等方面对部分患者表现出了良好的适应性，心理学的发展以及西方学者在提出观点、构建模型、开展临床实验方面的研究已经取得长足进步。森田博士在精神病学尚未完全形成体系时，就已经能够根据其自身的经历和他当时所能结合的知识对神经症展开系统的理论叙述，其创立的疗法既

结合了东方的哲学并辅以西方的逻辑，又以辩证的思想通俗地表述出来。

如同曹玉萍教授在序言里面所说：“然而，任何一种心理治疗理论与方法均难以面对并解决这复杂的精神世界和心理问题，所幸任何一个人均可能从某种心理治疗理论和治疗方法中获益。”本书是以讲述我如何运用森田疗法走向康复来贯穿始终，同时也融入了我对森田疗法的理解以及我所能结合到的心理学的知识，并试图以此帮助神经症患者更好地理解 and 践行森田疗法。

基于此，我在这里结合我对部分神经症患者的了解以及我的亲身经历——这种经历可能使我比精神科或心理科医生更身临其境地体会到神经症患者复杂而混沌的内心变化——来谈我的体会以及相关认知和措施。我同时期望处于症状之中的读者不要过分强调理论，而应当像我当初阅读森田博士的著作那样，找出与自己内心最有共鸣之处并不断地实践下去，从而走向自我领悟之路。

