

星星丛书 2



● [日] 池见酉次郎 著
● 公克 晨华 译

● 本书著者池见酉次郎，1915年生人，日本九州大学医学系毕业，内科，心身医学专家，在国际上享有较高名望。

自我分析

——从心身科学的角度看人的形成

《自我分析》一书，初版于

1968年10月，后由作者小修

再版连续印刷发行近二十年不衰，

1987年又发行了第四十四版。

95.6

304

自我分析
——从心身医学的角度
看人的形成

著 [日] 池见酉次郎
译 公克 晨华

工人出版社

自己分析

——心身医学からみた人間形成

译自日本讲谈社1987年1月第四十四版

自我分析

——从心身医学的角度看人的形成

著 池见酉次郎

译 公克 晨华

工人出版社出版(北京安外六铺炕)

新华书店北京发行所发行

北京通县曙光印刷厂印刷

开本736×965毫米 A/32 印张: 5.75 字数: 85000字

1988年9月第1版 1988年9月北京第1次印刷

印数: 1—10,060册

ISBN7-5008-0144-0/R·8 定价: 1.40元

目 录

第一章 过重精神负担的解脱·····	(1)
<1> 现代人的精神负担·····	(2)
播音员的精神负担过重症·····	(2)
现代人皆有精神负担·····	(4)
<2> 过重精神负担的解脱法·····	(6)
何谓“精神负担”·····	(6)
“精神负担”的自我诊断·····	(6)
安神剂——和平之药·····	(8)
安神剂的服用法·····	(9)
自律训练法(即席气功)·····	(11)
由体到心·····	(12)
“笑”疗法·····	(13)
<3> 自律训练法的实践·····	(13)
调整身心不平衡·····	(13)
“无心”的自我暗示·····	(15)
自律训练法的效果·····	(17)
<4> 系统锻炼法·····	(18)
恐高症·····	(18)
适应不安·····	(20)
饮食教养与内心教养·····	(22)

过敏症也是可治的·····	(23)
为了成为坚强的人·····	(23)
《5》艺术疗法·····	(25)
来自地底的呼唤·····	(25)
升华·····	(28)
感情引起的疾病·····	(30)
有形地表达感情·····	(31)
生活的艺术化·····	(35)
《6》相互接触·····	(36)
小老鼠的启示·····	(36)
与母亲的接触·····	(38)
战胜孤独的支柱·····	(39)
何谓“共鸣”·····	(40)
与牛共鸣的农夫·····	(42)
与人以外的存在物互相接触·····	(43)
《7》改变环境·····	(44)
出租汽车司机的苦闷·····	(44)
《8》发挥“不安”的积极作用·····	(45)
不可没有的感觉——不安·····	(45)
性格的秘密·····	(46)

第二章 “自我实现”是可推助吗····· (48)

<1> 深夜里的心脏病发作·····	(49)
恐怖的午夜零时·····	(49)
睡着的时候不发作·····	(50)
<2> 潜意识·····	(52)

冰山般的人心·····	(52)
潜意识与本能·····	(54)
即使忘记·····	(57)
3> 暗示与祈祷的作用·····	(58)
催眠性“入境”·····	(58)
心的“电梯”·····	(60)
“火灾场上的傻力气”·····	(61)
精神统一与专心致志·····	(63)
奇迹为什么会发生·····	(64)
参禅与催眠性“入境”·····	(66)
祈祷的效果·····	(67)
祈祷与灵感·····	(68)
表面的心与深处的心·····	(70)
天才的定义·····	(71)
“信”的作用·····	(72)
只有一次的称赞·····	(73)
不带担心情绪的关心·····	(75)
4> “条件”议·····	(77)
条件反射·····	(77)
人是种柔软的动物·····	(78)
从反射的条件中解放出来·····	(79)
爱能医治一切·····	(81)
悟性带来的自我解放·····	(81)
5> 被误解的“催眠”·····	(82)
冒牌催眠术的流行·····	(82)
正确的催眠法·····	(84)

常与“催眠入境”	
混淆的概念	(86)
<6> 速成疗法的弊病	(87)
催眠法与处世哲学	(87)
催眠并不万能	(88)
首先是对体力和才能的判断	(89)
性格分析	(90)
意志的力量	(91)
“向天敞开心扉”	(92)
催眠法的局限性和可能性	(93)

第三章 自我分析的出发点 (95)

<1> 爱——治病之“药”	(96)
啊，无情	(96)
爱情的“输导管”	(97)
《我的心之旅》	(99)
“寻求爱”与“给予爱”	(101)
食欲不振的女办事员	(103)
治疗受阻	(105)
爱，需要的是实实在在的爱	(106)
喝茶之间的幸福	(108)
<2> “心”的自我分析	(109)
心的发育阶段	(109)
乳儿期	(110)
肛门期	(111)
俄底浦斯期	(112)

潜伏期	(114)
青春期	(114)
青年期·壮年期	(116)
更年期·老年期	(117)
适应的“操纵作用”	(119)
抑压·禁压	(120)
反动的形成	(121)
投射	(121)
退化	(122)
转换	(122)
升华	(122)
上位自我	(123)
凌晨两点的腹痛	(124)
“家”的重压	(125)
从宿命解放	(127)
《3》活着，展现作为“人”	
应有的一切	(128)
凝视真正的自我	(128)
人生艺术	(130)
精神分析的效果	(132)
理想的精神分析	(133)
主宰自我	(135)
《4》慈悲心的再发现	(136)
精神分析的开拓者	(136)
反而会痛苦的患者	(138)
阿伽沙特潜在意识	(139)

“先生，我想杀了您！”	(139)
绝对的慈悲	(141)
“拯救原理”的科学性	(142)
母亲的利己主义	(143)
“大智通大悲”	(144)
心的安全阀	(144)
母亲——生命的本源	(145)
与患者一体	(147)
找到“母亲”	(149)
人间爱的成长	(150)
(5) 爱与独立	(151)
爱是什么	(151)
爱的能力	(152)
自爱与创造力	(153)
独立与自由	(154)
与骨肉亲人的“分离”	(156)
假独立	(157)
性格改造	(158)
人的成熟	(159)
人间爱的开发	(160)

第四章 让自己自然而然地活着

(1) 被束缚的苦恼	(163)
科长的癌恐怖	(163)
脸红	(164)
思想矛盾	(165)

神经“粗壮法”	(166)
从囚房中解放	(167)
〈2〉 让真正的自我活于世上	(168)
一个人一个人的宇宙	(168)
人的三种烦恼	(170)
开阔视野	(171)
顺其自然的生活方式	(172)

第一章

过重精神

负担的解脱



<1> 现代人的精神负担

播音员的精神负担过重症

几个月前，我接受过一次电视采访。采访结束后，我同女播音员A小姐闲聊，从谈话中得知她患有一种非常奇怪的病症：每次主持节目播音之前，口腔准会发炎，而且炎症随着播音日期的接近而加重，播音的当天往往是病症最厉害的日子。这种奇怪的病症使她痛苦不堪。她对我说：“做播音员实在是个苦差事。”

据A小姐说，她的病已经连续治疗了两年，均不见效，只要电视台给她安排节目，“口腔内膜炎”就会令人不可思议地突然发作。

从外表看，A小姐是个性格开朗的人，因此，要寻找她的病源，只能从更深层的心理原因入手。根据我的判断，A小姐的怪病属于由过重的精神负担引起的“精神负担过重症”。

为了使她放松身心，达到内心平衡，我建议教给她“自律训练法”——一种自我训练的治疗方法。试行这种疗法时，A小姐发现自己的颈部和肩部肌肉总处于异常紧张状态，极难放松，而且无论冬夏冷暖，只要一坐到摄像机

前，她的手脚总是冰凉的。

播音工作是个时间性极强的工作，从事这个行业的人会不断感到时间在催逼着自己，因此神经总是处于高度紧张状态。久而久之，即便性格上再乐观开朗的人，也会在不知不觉中，将内心的紧张形于体表，出现诸如“颈肩部肌肉发硬”、“手脚痉挛”等症状。或许患者本人并未意识到自己心里的精神负担过重，但身体却直接对此产生了反应。

面对这种病人，作为心身医学方面的医生，我们采取的第一步骤往往追寻其身体症状背后的潜在的心理根源，告诉他们病因是心理上的而不是身体上的。然而，大多数病人往往会对此一口否定。有些人象A小姐那样，感觉到身体上的某些症状周期性出现，却不认为与某种心理状态有关，哪怕这种关联是如此之显而易见；还有些人一听到自己的病症与“心理”有关，便马上联想到“神经衰弱”、“歇斯底里”等病症，甚至会联想到精神病人的种种可怕形象，因而对这种“病因说”异常反感，一再坚决表示自己与此病无缘；另外一些人虽然承认自己身体的病症的确源于心理的负担，但认为这一切是无法避免的。他们的理由往往是：“既然那是我喜欢的工作，只好……”，“既然这个工作工资多些，我就……”。

现代人皆有精神负担

当前社会上确实存在着这种现象——尽管绝大部分现代人不一定有所察觉，但其身体上有形无形地反应出心理的精神负担，表现为各种各样不同程度的症状。这就是新近成为医学界重要研究课题之一的“心身症”，即与心理状态有密切关联的体病。这种病状的表现形式多种多样，程度有轻有重，不仅包括焦躁不安，失眠健忘，忧郁烦闷等等神经衰弱的表现，还包括因各人体质而异的其它异常症状，如血压上升，气喘哮喘，荨麻疹等；也包括其它一些症状，如：播音员一站到话筒前就声音嘶哑，学生一遇考试就腹泻，职员每逢提级、发奖金就血压升高……等。

就某方面而言，现代生活犹如紧张的战场。上班下班时马路上人流嘈杂，自行车、汽车洪水般涌过，拥挤的公共汽车……构成了一个机械式的，极乏人情趣味，失去人与自然交流的乏味的环境，也在人们周围形成一种严酷的生存竞争的气氛。这种日复一日的紧张生活不仅成为人们心理上的压力，也会使人们身体上不知不觉地出现肌肉聚缩和机能失调现象。

因此，当我们感到自己精神不振，身体异样，或者工作不如意，生活不顺当时，首先应该检查一下自己的身心是否在无意中积蓄了过

重的精神负担。要想适应给人带来强大压力的现代生活，要想以顽强而且积极的态度生活下去，最重要的莫过于学会自我缓解精神负担的诀窍。

接受了我的建议之后，A小姐采用了缓解紧张精神状态的“自律训练法”。这种方法不仅能解除心理的紧张状态，还能防止日常生活中的身心紧张积累成疾。我告诉她，在这次与下次工作之间，哪怕时间再短也要努力抽出时间来，运用“自律训练法”的要领，使自己身心的紧张状态松弛下来。我还告诉她，每当摄像机出现在眼前的时候，只努力想象并感觉着心正放在脚心上，始终保持这种状态所产生的宽松情绪，要象气功所说的那样，使心变为“无心”，将心气置于脐下丹田与足下泉涌之间。

这样训练了一段时间以后，A小姐自己治好了口腔炎症。因为，虽然从病理学角度上说口腔炎是口内细菌侵入的结果，但使A小姐致病的原因，却是精神负担引起疲惫，疲惫导致抵抗力降低，致使细菌得以滋生，从而泛滥成病的，所以，“自律训练法”才能成功地解除其体病。为了使以后不再陷入过度的紧张之中，A小姐特别注意改变以往的生活方式，一旦无法避免的紧张状态出现，立即采用上述方法解脱精神负担。因为她肯下功夫而且态度认真，以后，A小姐的口腔炎再也没有复发过。

这就是说，只要自己能从心理上进行巧妙的调整，任何人都能够缓解和平息由日常生活中精神负担过重而引起的身体不适症状。

〈2〉 过重精神负担的解脱法

何谓“精神负担”

精神负担曾是生物学用语，它的定义有两个含义：一是各种有害因子施加于生物体上，引起生物体内的失调现象；二是从失调状态中恢复到原有状态的防御反应。这里所说的“有害因子”即“精神负担的作用因子”。本书不打算从医学的严密概念出发去讨论“精神负担”问题，而想就我们日常生活中的身与心两个方面（特别是其中心的方面）所受到的有害刺激如产生的相应反应来研究“精神负担”问题。因为精神负担是千差万别的，其相应的反应也不尽相同。在此，我们仅将人们在现代生活中体验到的精神上的压迫感和紧张感以及对其产生的一般性的反应称为“精神负担”。

“精神负担”的自我诊断

最近，世界各国都在研究精神负担解除法，其中一种被称为“渐进缓弛法”。这种健康法采用一种从弯曲活动手腕起逐步扩展到全身的

消除紧张、松弛身心的方法。

“渐进缓弛法”的作法是：先用力弯曲手腕，直到腕部肌肉达到高度紧张状态时，让自己明确记住这种感觉。之后，放松腕部，使之可能松弛地自由摇晃，再全力体会松弛时的感受。然后按同样要领，对全身各部位的肌肉做同样的张弛动作，细细体会其不同的感受。

A小姐实施的“自律训练法”也属调整身心的方法。其实，方法虽不同，道理却是一样的，都是通过处于身心松弛休息状态的感受，来理解身心紧张究竟是怎样一种状态，从而觉察出自己“精神负担”的轻重状况。如果一个人总是处于紧张状态，那是很难意识到自己正处于紧张状态的，这和坐在飞机上的乘客觉察不出超音速和低速飞行的区别一样，道理都在于没有参照物。所以，若想使自己身体松弛，首先须意识到身体的紧张；若想使自己的心绪处于平静统一状态，必须先觉察到心绪的波澜起伏和杂念纷扰状态。我建议你在睡前醒后，采用静坐或平卧姿式，使身心放松，努力使内心达到宁静和统一，于是，就可以进行精神负担轻重度的自我诊断了。

无论多忙，每天早晨起床后，我总是要做自律训练，然后静坐少则二三分钟，至多十分钟。我一般是望着墙上的画像来松弛自己的紧张或不谐调状态。选择画像要以协调柔和为标