

神经质的人

—— 症状分析及其对策

斋藤茂太 (著)

金初政 (译)

巨流图书公司

世界图书出版公司

K749
TCZ

125-73

神经质的人 ——症状分析及其对策

〔日〕斋藤茂太 著

金初政 译

巨流图书公司

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

· 1993

内 容 简 介

作者在分析人类各种性格的同时,着重阐述神经质性格的特征、各种表现及其解决办法。作者结合其一家四代人的性格及生活背景的生动分析,从而告诉读者神经质并不可怕,而且有好处。人类正因为有神经质性格,如有惧高症、尖端恐惧症、各种烦恼困扰……等神经质心理,人类才产生防卫的本能及解决烦难的办法。而且任何人多少都有点神经质性格,所以神经质并不是一种病症,不足忧虑。本书文字简捷、叙述流畅,是一本各文化层次的人均可阅读的心理咨询参考书。

神经质的人——症状分析及其对策

〔日〕斋藤茂太 著

金初政 译

责任编辑 俞 平

巨流图书公司出版

世界图书出版公司 北京分公司重印

北京朝阳门内大街137号

北京昌平百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1993年7月第 一 版 开本: 787×1092 1/32

1993年7月第一次印刷 印张: 4.25

印数: 0001—1000 字数: 11.4万字

ISBN: 7-5062-1498-9/R·35

定价: 4.90 元 (W9209/21)

世界图书出版公司已向台湾巨流图书公司购得重印权,限国内发行。

作 者 序

有一段时期，大家常把神经症或疲劳症当作口头禅，到处流行。而神经症和疲劳症真正的意义，不是每个人都了解的。所谓神经症或疲劳症是指精神因素而已，凡是给身心带来不安定的状态，都以此名之。

许多人都有身心不安的苦恼，因为社会愈进步，人际关系也愈复杂，因而所造成的苦恼自然就增多了。

比如说，经常会有人这么表示：“我觉得我的烦恼总是比别人多，我一定患有严重的神经症！”这不就是苦恼的最好例证吗？

的确是有很多人常常这样暗自猜疑着，一有这种想法，表现在日常生活上的就是：担心学业成绩啦！害怕工作犯错误啦！经常徬徨无主，没有适应能力。

时常把“芝麻小事”悬挂心上，深恐自己会带给对方不好的印象……诸如此类，就是一般人所谓的神经质性格。根据心理学的分类，人类的性格大致分为五种：即自闭性、协调性、固着性、夸耀性及神经质等。神经质即是其中之一，而且任何人多少都有点这种性格，所以神经质并不是一种病症，不足忧虑。

如果你觉得自己常为各种事物心烦，你应该高兴才对，因为你有了神经质，你就会针对烦恼，想法解决，以求进步。否则的话，根本就觉察不出烦恼，也不会激励自己更上

一层楼了。

换言之，人类何其幸运而具有这种神经质的性格。因为有惧高症、尖端恐惧症……等等神经质心理，人类才产生防卫的本能，否则，人类早就在不知不觉间灭亡了。

对一个从事精神医学的临床医师而言，我每天都会接触到很多类似神经质症状的病人。对付这些被烦恼困扰的病人，如果只知慢斯条理的用学理分析病因，是无法立即收效的，只有从其日常生活中去寻找病源，才能帮助他们求得解脱。

神经质症状起自于个人、人际关系以及异性关系三者之间，有了症状，就需要站在精神医学的立场予以研究，其解决之道也在于此，所以我才会不厌其烦地在这本书里详加说明。

每个人都难免会怀疑自己是否正常，其实有这种想法，才正表示你很正常，不用害怕。

我希望你在看过这本书之后，能了解一些事实并得到正确的观念，那么我的目的也就达到了。

在本书最后一章，我将我们斋藤家四代中茂吉、茂太、北杜夫三人的性格及生活背景加以分析，将他们赤裸裸地在读者面前剖白，这样做好象是丢人现眼，但是举我自己家里的实例，或许可以使各位更了解神经质的好处，所以我也就顾不得家丑外扬了。

1976年12月5日

目 录

作者序	(iii)
第一章 何谓神经质	(1)
第二章 不断地充实自我	(13)
一、性格的运用	(13)
二、健康的维护	(37)
三、提高学习的欲望	(49)
四、充实工作	(60)
第三章 如何培养人际关系	(71)
一、加深友情	(71)
二、爱家庭中的每一成员	(77)
三、深入自己的工作	(93)
第四章 如何建立良好的异性关系	(98)
一、如何与异性交朋友	(98)
二、性的知识	(106)
第五章 斋藤一家四代的性格分析	(113)
一、斋藤家中的人物	(113)
二、斋藤一家四代的性格分析	(119)

第一章 何谓神经质

每个人都有点神经质

在我的医院中，各种病人都有。

“每天晚上，老梦见自己被人杀害”、“怕被人在饮食中下毒”，象这些人很显然地都有些神经质症状，非加以治疗不可。不过，这种类型的人实际上并不多，大部分的人都是疑心自己得了神经症，而紧张兮兮的来向我求医，这种病例倒相当多。

这种神经质的人，和真正患有神经症的人是有所区别的，通常只能说他们具有神经质性格而已。

请看以下的项目：

对事物敏感。

对所做的事缺乏信心。

很牵挂自己的身体状况。

老为一点芝麻小事困扰而苦恼。

对别人的流言耿耿于怀。

无法大声、豪爽地说话，显得畏缩而犹豫不决。

容易出汗，特别是手心、鼻头。

怕冷又怕热，对温度相当敏感。

不时地便秘或腹泻。

喜欢服药，却没有多大效果。

一受刺激，小便次数就增多。

容易发烧。

时常发怒。

口干。

严重的体臭。

对天气的变化很敏感。

以上所说的，都是神经质的人特有的现象。前面六项是属于心理方面，而后十项是属于生理方面的。

或许你也有这样的情形吧！

每个人多少都带有点神经质，只是程度上稍有差别罢了。

没有神经质，人类早就灭亡了

神经质的人，气量狭小，常把“芝麻小事”放在心上，耽心自己会留给对方不好的印象。但是我个人认为，具有神经质，如果不成为病态的话，是一件值得可喜的事。

具有某种程度的神经质，在社会上获胜的可能性较大。这种说法也许你会感到奇怪，我举个例来说吧。譬如：神经质的人，一觉得自己的胃怪怪的，马上就去找医生检查，也许因此就能早期发现癌症，这比没有神经质而经常暴饮暴食的人，在生存机会上来说，更能早期获得治疗的效果。当然，这不只是个人的情形，整个人类都有相同的状况。

如果没有惧高症，人们就会毫不在乎地爬上高处，因而掉下来的可能性就大；没有洁癖，传染病、性病就会蔓延于世界各地，人类也许早就灭亡了。如果没有尖端恐惧症，人们对于刀类锋利尖锐的东西就缺乏警戒，可能就会经常发生杀戮、争执等事。我可以很肯定地说，人类就是因为具有神

经质的本性，才能生存到现在。

神经质是一种性格

那么，所谓神经质，到底是什么呢？让我们从精神医学的观点来看。

在日本，精神医学真正受到重视，是在明治末期到大正时代，就在这个时候，诞生了一位神经症的治疗先驱者——森田正马博士。森田博士对于难以治疗的神经症状，一向都以“禅”的精神为原则，实施精神治疗，在精神医学上开拓了新境界。近来，这种治疗法，在“禅”很盛行的欧美，得到很高的评价，所以又被命名为“森田疗法”。

根据森田博士的研究，神经症大致可分为两种。一种是歇斯底里症，一种是神经质。

歇斯底里就是在达到目的中，省略了其中过程，精神一时失常的症状。许多人都说我是飞机迷，一听到飞机“嗡嗡”的声音，我就只顾看天空，根本不去注意脚边是否有石头，完全失去控制自己的能力。这种歇斯底里的根由，来自自我中心强烈表现的性格。

我现在所要说的神经质，是较为内在的，一个人如果只注意到石头，而无法尽情地去看他所喜爱的飞机，因为害怕摔倒，而一直不断地在保护自己。象这样自己的一举一动都时时受到压抑，不能大步前进，甚至于到了寸步难行的地步，这就正是有了很严重的神经质了。

森田教授把神经质分为以下三种：

一、普通神经质。

二、发作性神经质。

三、强迫观念。

普通神经质，就是我们日常所指的轻度神经过敏。

发作性神经质，不管外来的条件如何，它会突然地伴随肉体的症状而发作，这是因恐惧而引起的。

而所谓强迫观念，则和肉体症状无关，它是因为精神症状而引起的，如果对一件事情，觉得很寻常，而防卫本能却叫你不要管它，如此自然会产生一种精神冲突，比如脸红、惧高症，这些都是属于防卫本能的范畴。

当然，这种种的症状，有时候会互相累积起来，或以一种移动方式表现出来，让人以为神经质是种很复杂的病症。

本书主要讨论森田博士的神经质分类中的普通神经质。这个名词很容易引起误解，以为它是一种病症。一般健康的人，多多少少总有点神经质，在日常生活中，常常为了芝麻小事钻牛角尖而想不开，这种情况就是所谓的普通神经质，我特别名之为“神经质性格”。本书中，我将以此为讨论的重心。

性格分类法

如果神经质是性格之一的話，那么除了病态的神经症以外，任何人都会有点神经质的。

如果能对一个人的性格，作很正确的判断的话，那么，这一个人神经质的程度，就很清楚了。

一般人所使用的性格分类，是德国克雷奇默(Kretschmer)的五项分类法：

一、分裂性格——表面的言语行为，内面的心理状态，别人都难以了解，具有这种性格的人，有时显得很敏感，有

时却很迟钝。

二、轻躁性格——社交能力很强，也很开朗，另一方面却缺乏细腻的心思，以及自我反省的能力。

三、癫痫性格——这种人很固执，有执着癖，老学究多属这种性格。

四、歇斯底里性格——过于自负，感情易冲动，常以自我为中心。

五、神经质性格——很理智，律己甚严，责任心也很强，对事却缺乏果断力。

这种性格分类法，易引起误解，比如他所说的分裂性格，容易被想成精神分裂症，癫痫性格往往想成癫痫症。

另一种分类法

父亲刚去世时，我在报上发表了一篇纪念性文章，内中提到父亲的癫痫性格很强烈。此文一出，亲戚们马上打电话向我指责“你为什么说你父亲得了癫痫……。”

其实，我并不是指癫痫症，而是说癫痫性格。显然的，克氏的分类名称，让人产生一种病态的印象，误解因此而起。

所以我把克雷奇默博士的分类名称，稍加改变变成以下的型式。

分裂性格——→自闭性性格。

轻躁性格——→协调性性格。

癫痫性格——→固着性性格。

歇斯底里性格——→夸耀性性格。

神经质性格，名称照归。

改成这样的称呼后，就不再予人病态的感觉了，而且人类的性格，也由此而得以分类了。

性格诊断法

以上所说五种性格，并不是一个人只具有其中一种性格而已，有时会兼具多种特征，而以其中显示最强烈者，作为此人性格的所属类型。

现在一般研究者都使用问卷法，即由问卷答案来断定一个人的性格类型。比如说一个人的自闭性性格占40%，协调性性格占5%，固着性性格占15%，夸耀性性格占10%，神经质性格占30%，则此人是属自闭性性格。下节所列的克氏性格诊断表，可用来判断自己的性格倾向。

根据此问卷表而得到的资料中，我们可以肯定地说，一个人是不会只呈现一个性格特征的，可能显示出多项特性，我们是以其中有较强倾向者，作为此人性格的类别。

不仅克雷奇默的性格诊断表，几乎所有的性格诊断表，其回答的方式，都以○和×为记号表明出来，这种做法是不会得到正确的判断结果的，尤其是夸耀性格很强的人，对本身的缺点，绝不会打○。最理想的性格诊断法，是由亲属、朋友、同事等所作出的判断。

我父亲去世后，我曾经由母亲、兄弟姐妹、还有父亲的小小学同学各种回答中，诊断出父亲的性格倾向。结果，父亲的固着性格占47.8%，神经质性格占34.9%，自闭性格占17.3%，所以他是属固着性格类型，这种性格从事文学工作最适当。我的父亲是个医生，我想，或许他做一名学者成就会更好。

神经质是后天性的

五种性格类型中，自闭型、协调型、固着型三种性格，先天性因素较强。夸耀型与神经质性格，后天性因素较强。

克雷奇默性格诊断表

下面的项目中，合于你的性格者，请打一个◎，与你的性格大概相似的打一个○，并把记号划在号码上面。如完全不合你的性格者，不作任何记号。

1. 内向，不喜与人交往。
2. 擅于社交，喜欢应酬。
3. 做起事情来，富有不屈不挠的精神。
4. 爱慕虚荣，对于时髦从不落后。
5. 对自己缺乏信心。
6. 为人正直。严肃，不苟言笑。
7. 性格开朗大方。
8. 做事认真，从不偷懒。
9. 易受人诱惑。
10. 对于自己身体的健康状况，相当敏感。
11. 常有与众不同的偏激想法。
12. 多心、郁闷不乐。
13. 常无缘无故地发怒。
14. 生活于幻梦中，不敢面对现实。
15. 对于往事永难忘怀。
16. 永远去追求不合实际的幻想。
17. 勇于面对现实，不逃避过去。
18. 忍无可忍之时，会突然爆发出来。

19. 常做超越自己能力的事。
20. 芝麻小事常放在心上。
21. 不管别人，一意孤行。
22. 很放心的把自己的事托付给别人。
23. 过于拘泥礼俗，保守而不大方。
24. 嫉妒别人。
25. 多疑、多心，很在意别人的流言。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
自闭性性格	协调性性格	固著性性格	夸耀性性格	神经质性格

①	②	③	④	⑤
6	7	⑧	⑨	10
11	12	13	14	15
16	⑰	⑱	19	⑳
21	㉑	23	㉓	25
自闭性性格	协调性性格	固著性性格	夸耀性性格	神经质性格

◎记号者，则涂满两个空格。○记号者，则涂满一个空格。以涂满的空格数，作为性格的计分标准。如果一个性格类型上面有六个涂满的空格，则表示此种性格很强。上面的表格，是作者自己的调查结果。

夸耀型与神经质两种性格，常受时代潮流的影响而有所变迁。

今天的日本，受这两种性格影响，发生了很多事情。象明星学校所发动的反对公害运动，一流公司的过度竞争，很显然都是夸耀性和神经质性格作祟的结果。所以我们要具备这两种性格，就可以适应日本的社会生活。自己缺乏主张，没有神经质特性，是难以立足于日本社会的。根据调查结果，因为精神不安而产生疲劳感的，薪水阶级占了60%以上。全国有60%的国民生活于不安定中，可见日本是一个神经症患者甚多的社会。

恐惧是人的本能

一个薪水阶级者曾说过：“我对每天上班所搭乘的电车感到恐惧。”另一个家庭主妇也说：“我怕门的开关。”还有一个学生也说：“我怕孤独。”许多来到我这里的患者，都这么倾诉他们的烦恼，其症状的内容，真可说是五花八门，无奇不有。

所谓神经症，是自己无法适应环境所引起的毛病，而且精神上的不正常更会影响到身体的健康。

造成精神不正常的最大原因，在于现代社会的结构问题，同时个人的神经质性格也有所影响。对自己过分要求，对事物的过度敏感，而产生的防卫本能，使自己更加不能适应外在环境，因此造成一种精神上的苦恼，就是一般所谓的“精神过敏症”。前面所说的神经质性格，其表现的形态就属于神经过敏。

恐惧症也是精神过敏的一种。见到陌生人会因恐惧而脸

红，叫脸红恐惧症，这是出于对陌生人的防卫本能而引起的。怕抓电车的吊带，不敢摸门的开关，这叫洁癖。一到高处，双腿会发软，叫惧高症。这些也都是因防卫本能所造成的病症。

其他如怕刀剑锋利之物，叫尖端恐惧症，这是怕受到尖锐东西伤害的本能所引起的反应。

日本作家荻原朔太郎有首诗——“竹”。

挺直在地面上，

尖长、青绿，

直穿过一个严冬。

这是尖端恐惧症患者的自白。荻原在另一本书《我的孤独》中也提到了尖锐的东西，常紧紧地压迫着他。更说明了他有着强烈的尖端恐惧症，不过，这些都成为他产生种种优良作品的动力。

另外还有一种独处恐惧症，与闭锁恐惧症相似，这都是害怕独处的症状，尤其是单独坐电梯、坐汽车，或独居室内。

我的父亲却不如此，他一个人独处时，做起事来倍加顺利。他常常在冬天里，把自己关在一个房间里，独自坐在蚊帐中专心写作。

强迫神经症与恐惧症症状相同，其中最严重的是疑惑症与穿凿症。

出门在外，老会担心门户没关好，或者担心煤气、电气是否关闭，这种烦恼不安的精神状态，若是一直持续下去，就不敢出门，也无法入睡了。学校及公司里这种人很多。例如规定要交出报告表，一定会有人迟交。他并不是不会写文

章，而是对于错别字、文法的构造缺乏信心，因为再三斟酌，时间就在犹豫不决中，一再的延搁了。他一方面想把报告写得很完美，另一方面又害怕失败，在交相冲突中，就产生一种强迫观念，这是强迫性神经症的起因。

如此说来，恐惧症的起因，是基于人的防卫本能，因为时常冷静的分析自我，又不断地要求自我，于是产生了一种异常的强迫观念，为了排除这种强迫观念，在精神上造成极大的苦恼。

强迫观念和精神分裂症不一样，患者对于自己的不合理要求，知道得很清楚，因此更为苦恼不安。

恐惧症完全是为了维持自己的生命而产生的一种现象，其症状反应虽有程度上的差异，但它老会在心理上产生一股压迫感。这种症状的诊疗法，留待下章再说，不过恐惧症是一种很正常的现象，这是应该先交待清楚的。

神经质的功用

前面谈了很多有关神经症的事例，主要是告诉大家，带点神经质是可喜的事，所以千万别太在意你有神经质。事实上，有93.8%的天才，他们都具有神经质性格。一般说来艺术家大部分都有这种性格倾向，学者若缺乏神经质，也无法研究出成果来。神经质加上自闭、固着的性格，才能产生伟大的艺术作品和学问。

时下的女性流行着一句话“那个家伙好土哟”，她们不喜欢反应迟钝的男性，而温柔体贴的男性才是最受欢迎的。女性心目中最理想的对象，是温柔细心型的男性，会照顾对方，了解对方心理的。但是所谓“温柔的男性”，绝不指优柔寡