

〔日〕大原浩一
大原健士郎 著

森田疗法与

新森田疗法



人民卫生出版社

森田疗法与 新森田疗法

〔日〕大原浩一 大原健士郎 著
崔玉华 方明昭 译

人民卫生出版社

(京)新登字 081 号

图书在版编目(CIP)数据

森田疗法与新森田疗法/崔玉华 方明昭 译.-北京:人民
卫生出版社,1995

ISBN 7-117-02203-5

I. 森… I. 崔… III. 精神病-精神疗法 N. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15478 号

森田疗法与新森田疗法

大原浩一 大原健士郎 著

崔玉华 方明昭 译

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本 4 $\frac{7}{8}$ 印张 108 千字

1995 年 3 月第 1 版 1995 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—4 000

ISBN 7-117-02203-5/R·2204 定价: 5.60 元

前 言

森田疗法是1920年前后由森田正马教授创立的，在我国是众所周知的独特的心理疗法。但是，这个疗法并非森田才智焕发的闪耀，而是他总结了国内外的治疗经验，取舍选择，不断改良而逐步形成的。不难想象，如果森田还健在，一定会使之有更大的发展。“森田疗法”以人名命名的特殊疗法并非森田本人所授意，而是森田之后，他的弟子们命名的。

与森田疗法有关的书至今已出版了不少。作者也写了不少与之有关的书籍。《森田疗法》（大原健士郎等著，文光堂；东京，1970）、《森田正马全集，第7卷》（大原健士郎等编，白杨社，东京，1974—1975）、《森田疗法文献目录（1975年版）》（大原健士郎编，白杨社，东京，1975）、《现代的森田疗法》（大原健士郎编，白杨社，东京，1977）、《森田疗法理论和实际》（大原健士郎编，金原出版，东京，1987）、《高良武久著作集，全7卷》（大原健士郎编，白杨社，东京，1988）。《（现代精神医学丛书）森田疗法》（大原健士郎、大原浩一编，世界保健通信社，大阪，1990）等，其中最初的著作虽曾再版，但现在已经脱销了。

本书的内容与已经出版的森田疗法的书籍有很大的不同。第一，把森田本人所实施的森田疗法以及理论背景作为森田疗法的原法进行说明，把此后的森田疗法作为新森田疗法，并展望了弟子们把森田疗法现代化的发展。其中，将其

适应症扩大到森田神经质以外的神经症、躁郁症、精神分裂症、酒依赖、临终的患者等。还介绍了新的理论。第二，讨论了森田理论的本质，提出了用“创造性体验疗法”替代森田疗法这个名称。著者的尝试是否正确当由历史来判定，这姑且不说，使读者能了解森田疗法的原法，并在现代，由各自不同的角度，实施已有相当修改的新森田疗法，以提高疗效，本书在解释森田理论时，在许多地方引用了已经脱销的《森田疗法》（文光堂）的内容，在词汇解释上，对《（现代精神医学丛书）森田疗法》的项目，不再加以新的解说。

著者

1992年12月

译 版 前 言

森田正马教授在1920年前后，创立了森田疗法，于1938年病故。他生前对自己创立的精神疗法竭尽全力反复改良，并使之理论化。他发表了很多论文和著作，不可否认，时代也促使森田疗法的内容发生变化。例如，森田在早期采用催眠疗法，但由于对神经症不太有效，他放弃了这种疗法。

森田仅仅对神经症中被称为森田神经质的患者采用森田疗法，但在当今却不仅仅是神经症，对抑郁症、精神分裂症、酒依赖等等也开展新森田疗法，并且形成了新的理论。

本书简洁地介绍了森田正马的生平、森田所创立的森田疗法的原型以及新森田疗法。

译者是曾在浜松医大精神医学教室实际学习过森田疗法（新森田疗法）的崔玉华教授，她是一位优秀的中国精神科医生，她熟知森田疗法，并在北京医科大学精神卫生研究所实际应用森田疗法。她是中国开展森田疗法的活跃人物。有这样好的译者，对我来说是很高兴的事。

本书如果在中国有广大的读者，并给神经症患者带来一点光明的话，我将无比喜悦。

森田疗法学会理事长
浜松医大精神病学教授 大原健士郎

1994年6月29日

译者的话

社会的发展使精神病学的服务对象不再仅仅限于少数严重的病人，而是力图提高全民族的精神卫生水平，这种服务对象的扩大要求各科医生重视神经症及各种心理障碍，并提高对它的诊断及治疗水平。

据估计，人口中神经症的患病率是精神病患病的10~15倍。然而，在临床实际工作中，神经症尤其是强迫症的治疗效果欠佳。近几年用森田疗法治疗神经症取得可喜的效果，已屡有报道。在治疗过程中，治疗者和被治疗者都从有关森田疗法的中文书中获益，也的确有不少患者仅仅通过读书就将为之苦恼多年的神经症化为乌有。森田疗法的真正价值被众多的实践所证实，故而在临床上应用不久，即得到迅速的发展。医生的责任，患者的需要都鞭策着我们再多译几本好书，正值此念，喜获本书作者之一的日本森田疗法学会理事长、浜松医科大学精神病学教授大原健士郎先生的赠书，我们粗读之后，深感这本书不仅对指导临床是本好书，书中充满的人生哲理将有助于促进读者的心身健康。

我们深信，这本书将为医学界和为神经症而苦恼的人们所喜爱，也将为希望心理健康的人所喜爱。

我们在翻译过程中，得到崔荣林老师、张大诚老师的热情帮助和支持。冈本常男先生资助出版。人民卫生出版社的大力支持，尤其是姚冰、王兵同志致使本书顺利出版，在此

向以上诸先生深深地感谢。

由于我们水平有限，时间仓促，不当或错误之处在所难免，我们诚恳地期待着读者的批评和指正。

崔玉华 方明昭

1994年10月30日

目 录

前言

译版前言

译者的话

第一章	森田正马及其业绩	1
	1. 正马和他的父母	2
	2. 正马的性格	10
	3. 森田的业绩	14
第二章	森田神经质和森田理论	20
	1. (森田)神经质	21
	2. 森田理论	23
第三章	新森田理论	43
	1. 高良理论	43
	2. 大原理论	45
	3. 田代理论	49
第四章	心理治疗的比较	53
第五章	森田疗法的实际	56
	1. 森田原疗法的实际	56
	2. 新森田疗法	64
	3. 浜松方式	68
第六章	治疗效果及预后	126
第七章	森田疗法研究：最近的进展	130
〔附录〕	森田疗法用语	133

第一章 森田正马及其业绩

据说森田正马(1874年—1938年)正式创造出神经症的特殊疗法——森田疗法(森田本人不称它为森田疗法,而称它为神经质的特殊疗法)是在1920年前后。当时,“神经症”这个词在日本还没确立,普遍使用的用语是“神经衰弱”。其含义是指由于过度劳累所引起的神经系统的疲劳。当时,弗洛伊德(Freud, S)的精神分析,所谓泛性论的古老学说刚刚传入我国,但在学术界基本上无人过问。当然,那时对神经症的有效治疗方法也没有研究出来。在这种情况下,森田能够独树一帜地创造出自己的一套神经症理论,并把这一有效的心理治疗方法介绍给神经症患者,用森田的得意门生高良武久的话说,这在当时真可与哥白尼推翻天动学,提出地动学说的创举相比美,实属划时代的业绩。

一般认为,森田所创立的森田疗法是我国独创的一种心理治疗方法。森田也是经过长达十多年的反复摸索,搜集了国内外有关文献资料,并经过一番推敲和亲身实践,多次改进之后,才逐步形成了这套独特的特殊疗法。也可以说,在当时人们已经认识到,口服一些曾被认为有效的溴化物、磷、砒制剂和阿片,或使用内脏制剂核酸钠、林格氏液都是无效的;而且,人们也尝试过改良的宾斯万格(Binswanger, O.)的生活规律法,还模仿杜布氏的说服疗法,用种种理由将患者按倒在地,结果这些均未受到预期效果。森田是一名催眠

疗法的高手，但他没有将它纳入森田疗法。因为他知道催眠疗法治疗患者无效（大原，1987）。森田不赞成精神分析，这是出了名的。但他并不是不分青红皂白的对精神分析一概反对，他只是批判传统的精神分析法中哪些陈腐的、伪科学的理论。他说过：“弗洛伊德曾经讲过一些很好的见解”（森田，1908），这就意味他并非毫无道理地讨厌精神分析。

凡是曾被认为“有效”的方法，森田全部都尝试过，并保留了其中有效的东西，进而创造了森田疗法。总之，他从当时的主要疗法——安静疗法、作业疗法、说服疗法、生活疗法中汲取了它们的精华，把它合理地结合起来，创造出了他自成体系的精神疗法。在森田疗法中，常常出现一些类似禅宗的用语，而且森田本人也确实受日本文化的巨大影响，但森田对禅却并不十分精通，而且它把精神疗法同宗教明确地区分开。总之，森田疗法的创立，不仅来于日本，也汲取了日本文化圈以外众多的治疗方法。

1. 正马和他的父母

森田的乳名叫光，他继承了父亲的聪明才智，从母亲那里学会了爱人。象他这样既象父亲又象母亲的人为数不多。不但性格，就连相貌也是既象父亲又象母亲。然而他父母二人的性格却很不一样，养育子女的方式也不相同。父亲对正马要求严格，相反，母亲则十分溺爱。正马经常给母亲写信，她也要求儿子给自己写信。他同父亲很少接触，母亲常来东京照料正马。但是父亲（一次正马提出要求给人家当养子，曾使他惊慌失措），平时既不看望，也不给他写信。正马从小就有尿床、失眠、逃学、离家出走和留级等类似神经症的症状，可以认为这是严厉的父亲和娇纵的母亲哺育下，一种不正常

的父母子女关系而导致的病理现象。森田正马的少年时代,用现在的话来说,就是一名“差等生”。然而耐人寻味的是,他一方面继承了父母双方的性格,却又成长为一个与父母似象非象的人。就是说,正马从父亲身上得到的是清晰的头脑、创造性和善于思考,又从母亲那里得到了幽默、机智和对人的无限爱心。正马充分地继承了父母那些优良的性格特征,又成为一个与父母浑然不同的人。

1) 正马和父亲

正马的父亲叫正文(1852年—1923年),是农民盐井正时的次子(在兄弟姐妹五人中,年龄最小),21岁做森田正直养子,与比他大四岁的正马的母亲结了婚。当富家村办起小学以后,正文作为一名带课教员曾从事教学工作。他为人诚实,厌恶阿谀奉承,工作勤恳,反对虚荣。尽管没有种田的经验,可自从当了养子以后,便开始了田间劳动,继承了祖传的田产。他心灵手巧,曾独自一人翻盖房屋。据野村章恒(1974)说,他为此花费了大量时间,就象一名星期日业余木匠那样,木工、泥瓦工和黑白铁活一人兼干,不曾请过一名工匠。他动手能力极强。一次他打了一眼井,但没有出水,于是他便跑到离家三、四条街远的丘陵下,挖了个清水塘,然后用一条管道把水引了过来。这一设施一直保留至今。据说,修这项工程前后共花了7年的时间。正马的心灵手巧也是出了名的。正马晚年卧病在床上时,安装一面镜子,这样自己躺在床上就能看清门口来的客人是谁(大原,1987年)。在给患者治病中,他还率先指导患者种地,干木匠活儿,这在当时都广为人知。正马的弟弟德弥死于日俄战争,为修建一座忠魂纪念碑,正马的父亲一马当先率领众人运来了足有一张

草席那么大的基石。总之，他的自力更生精神极强。他的这种性格与正马十分相似。正文还颇有学者风度，对事物有很强的观察力。比如，当时曾流传过这样一个小故事，正马家曾经养过蚕。据说每当正文发现有的蚕病了，就把给别的蚕喂桑叶的事忘得一干二净，专心地观察那些病蚕。正文还爱好捉鱔鱼和垂钓，有时一旦兴趣上来，其它事都会置之脑后。正马也有类似传说。据“久亥的回忆”（森田，1937）记载，正马由于不明白那些被狗追的四处乱跑的鸡，为什么会从鸡窝里跑出来，于是他便没完没了地去琢磨那个鸡窝。还有，一天早晨，他象往常一样，照例把奶瓶里的牛奶倒入一个杯子里，不料那天的牛奶不同往常，竟从杯子中溢了出来，其实这是因为妻子久亥另换了一个杯子，而正马并不知道，要是换个人，不至于把牛奶全部倒入那个杯中，可正马全然没有觉察到妻子在旁制止，还是把剩下的牛奶一股脑儿地全部倒进了杯中，无论做什么事，只要他觉得奇怪，就一定刨根问底弄个明白，这完全是他父亲的遗传。有时简直令人觉得他不懂事，受到人们的耻笑，正文40岁左右得了气管炎，有时还伴有哮喘。正马那气管不好的体质也是他父亲的遗传。

2) 正马和母亲

正马与父亲不同之处是见异思迁，有时还有些轻浮，他为人幽默，很重感情。父亲不是这样，这种性格特征大多来自母亲的遗传。有一点颇为重要，那就是森田发明的森田疗法（也许一般精神疗法都是如此）一旦被性情冷酷的医生所采用，往往会形成一种斯巴达式的冷酷无情的治疗方式。如果象森田正马那样，是一位富于人情味、温和、有时还带幽默感的人使用，就会产生极佳的效果。甚至你申斥那些患者，

他们也会认为这是“爱的鞭策”，从这个意义上说，母亲对正马的影响是不可估量的。

正马的母亲叫龟女（1848年—1937年），是正直的二女儿。她出生在高知市郊的小高板村，在那里一直长到十四岁。虽说只上过半年私塾，却学会了读书识字。她身材矮小，但性格刚强，胜似男子。即使在分娩之后，也不长期休息。织布、裁剪是把好手，什么活儿都拿得起来。她干活得法，手脚麻利，样样干得出色，与丈夫正文总是慢慢腾腾，动作迟缓正相反，她却是个急性子，对子女的事样样操心，溺爱有余。因此，就是森田成人以后，还不免向这位老母亲撒娇。正马考入大学后来到东京，由于知道他中学时刻苦学习曾出现过营养失调，因此，母亲便来到东京，租了一处房子，和他在一起，每天为他做饭，照料他饮食起居。正马晚年得了肺病，常说感觉腿部麻木无力，这位年迈的母亲便坚持为他按摩双腿。从他弟子的文章中也能看到，有关已经64岁的正马还对89岁的老母撒娇的描述。正马的母亲正是如今常说的是对子女事事操心，娇生惯养的母亲。他母亲似乎认为自己精力充沛，胜过男人。据细川弥之助记述（野村，1974年），一次他来到富田村兔田的森田家，当时正马的母亲已80来岁，和一位女佣人生活在一起，据说她曾颇为得意地笑着说：“我从小就是个人们常说的那种调皮姑娘。”

关于正马的母亲至今还有许多轶闻趣事。她丈夫的姐姐嫁给了一个名叫足达的穷苦人家。这位姐姐天生智力低下，生活不能自理，正马的母亲曾一度把她接到自己家中照料。由于足达家平时对这位姐姐漠不关心，正马的母亲便独自跑到足达家，花了两夜同他们论理，最后终于迫使对方答应给提供口粮。后来正马的父亲去世了，照管土地的一切事情，便

全由母亲一人承担了起来。有一次正马从东京回家探亲，听说有个佃户家中遭到不幸和歉收，就给他减免了地租。母亲听说以后，责备他不该随便插手。但据说以后，母亲见到了那位佃农，听他讲了自己的不幸遭遇后，也对他深表同情，认为对方确实可怜，还是给他减免了地租，而且比正马减得还多。

正马的母亲喜欢和人来往，也很健谈。她有一个妹妹（正马的妻子久亥的生母）彼此十分要好。据说每当妹妹深夜里从一个叫做须的偏僻乡村，带孩子来到她这里，她总是寸步不离地和妹妹呆在一起，亲热地说个没完（森田，1937年）。看了这些叙述，不仅使人感到森田的母亲具有一种明显的循环气质。正马本人也是充满稚气，喜好调皮的人。有时会毫无控制的大玩特玩。他对任何事物都有浓厚的兴趣，积极地参与，有一种好冲动的倾向（森田正马在《久亥的回忆》一书中曾这样说过）。他还善于随机应变地为自己进行辩解，这些倾向大多来自母亲的遗传。

3) 正马和妻子

正马的妻子叫久亥（1875年—1935年），年龄比正马小一岁，是他的表妹。母亲的姐妹之间，感情一向十分融洽。正马和久亥原来是一对青梅竹马，可自从森田14岁升入高知市的初中以后，两人几乎断绝了来往，关系开始疏远起来。后来，森田升入熊本第五高中不久，由于父亲突然得知森田的学费来自大阪的一位叫大黑田龙的医生，而且森田已经答应将来当大黑田龙家的养子，这使森田的父亲和亲友们都为震惊。父亲赶紧带上家族会议的结论前往熊本。父亲向森田提出条件：学费全部由家里负担，而且必须同表妹久亥结婚。森

田勉强接受了这些条件，并在读高三那年夏天（当时正马 23 岁，久亥 22 岁）与久亥结了婚。婚后，正马只是在暑假回家探亲时，在老家与她同居过；当正马考入东京帝国大学医科大学以后，第一学年是在学校住宿，第二学年是母亲到东京来租房陪住的。只是从第三学年起才由久亥来东京照料正马的生活。

森田成为大黑田家的养子是有原委的，上初中时，家里硬逼着他一边读书，一边利用假日帮助家里干农活，但他却十分讨厌干农活。不仅父亲，姐姐也常支使他干活儿，父亲还限制他的学费，于是他决定到东京去求学。18 岁时，他曾和同班的一位姓池的同学一起离家出走过。后来他考入了一所三年制的邮政通信学校，在那里他作为公费生实现了生活自给，同时思考着未来人生之路。来到东京以后，他租下了熟习人小池家二层楼上的一间储藏室，每天自己做饭吃，并在一所高考补习学校学习。正马给自己规定的睡眠时间是四个小时，每天除散步两小时外，其余时间全部用于学习。因生活实在过于艰苦，他便央求父亲给他寄些钱来。加之母亲从旁说情，父亲总算同意了正马离家的要求，并开始给他寄钱。但是，由于营养缺乏，正马得了脚气病，连走路都困难。这样，他只好一改初衷又返回故乡，向父母低头认错。他保证今后听父母的话，并返回到原来的中学。后来，正马考进了第五高中。在即将举行毕业典礼的前一个月，正马忽然听说有位名叫大黑田龙的人，老家在土佐，在大阪开办一所大医院，大黑田向该校校长提出，想要从应届毕业生中挑选两名学生，由他出钱送到大学去学医。正马本来想要报考工科，可听到这一消息后，便改学了医科。毕业典礼刚过，他返回家中，帮助家里养蚕以博得父亲的好感。他告诉父亲，大黑

先生能给他提供奖学金，他想进大学，并得到父亲的许可。为了稳妥起见，他没有提及想要当养子的打算。因此，在前面所提到的他想当养子的事，一时间在全家引起轩然大波。

久亥由于母亲身体多病，从九岁起便在家做饭、洗衣，帮助家里干活。家里不重视教育，小学也未能正经读完。长大以后便终日忙于养蚕、织布。她喜欢读书，即使受到父母的责骂，也时常忙里偷闲悄悄看书。少女时代，她曾到高知去学过一两年裁缝。她心灵手巧，又非常勤奋，很快便学会了缝制各种和服。她还善于缣、刺绣。久亥听周围的人们说，正马品学兼优，便和他结了婚，并终生称赞正马说到做到的精神。比如，当正马记忆力不佳时，她会说：“你善于抓住事物的本质，判断力强”；当正马学习成绩不好时，她就安慰他：“都因为你课外书看的太多，兴趣太广泛”；当他在考试前不久还在弹三弦，练舞蹈时，她就称赞他这是“不拘泥区区小事，善于调剂心情”。正马愿同久亥结婚是由于听周围的人们说，久亥人很聪明。然而正马认为她做事并不精干，相貌也不出众，始终感到不尽人意（森田，1937年）。据原凌（森田亲戚家的女儿，作为护士一直照看森田到临终）说，年轻时森田夫妇常常争吵。正马在《久亥的回忆》一书中曾反省说，当年自己十分任性，常常强词夺理使久亥感到难堪。

久亥记忆力强，又很聪明伶俐。过去的事情她都记得一清二楚，只要和谁见过面，就始终不忘他的名字。有这样一段轶事，正马临近大学毕业考试时，有些药物的剂量，怎么也记不住，于是他便让久亥先替他记住，然后告诉自己，正马十分任性，而久亥却总是克制自己去善待别人。有时两人正在吵架，忽然来了客人，正马在客人面前仍然难以恢复平静，弄得彼此不欢而散，久亥却能迅速控制住自己的情绪，热