



大众心理学系列

【日】吉田裕二 著  
项秋华 译

# 自我分析

Self-Analysis &  
Psycho-Exercises

人类行为的背后  
都隐藏了心智活动的意涵  
通过自我分析的心理解读  
就能进入生命最奇幻的美丽境界

 经济管理出版社  
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



大众心理学系列

【日】吉田裕二 著  
项秋华 译

Self-Analysis &  
Psycho-exercises

自我分析

人类行为的背后  
都隐藏了心智活动的意涵  
通过自我分析的心理解读  
就能进入生命最奇幻的美丽境界

经济管理出版社  
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字：01-2004-1725号

**图书在版编目 (CIP) 数据**

自我分析/ (日) 吉田裕二著; 项秋华译. —北京:  
经济管理出版社, 2004

ISBN7-80207-154-2

I. 自... II. ①吉... ②项... III. 压抑 (心  
理学) —通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 135980 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦11层

电话：(010) 51915602 邮编：100038

印刷：北京海淀求实印刷厂

经销：新华书店

责任编辑：顾佳

技术编辑：杨玲

责任校对：剑兰

880mm×1230mm/32

7.5 印张

113 千字

2005年3月第1版

2005年3月第1次印刷

印数：1—5000册

定价：20.00元

书号：ISBN 7-80207-154-2/F·145

**·版权所有 翻印必究·**

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部  
负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街2号

电话：(010) 68022974

邮编：100836

## 序

### 进入美丽境界

大约有二十年光景，我从一个内科医生的角度，专攻科学分析人的性格及人生问题、研究人的疾患的心身医学。我们通常认为，通过外表所见的身体变化，可以具体把握人的心理状态。临床上对于心理疾患施以治疗的理论与方法是否正确，往往可以通过身体用许多科学的方法进行细致的观察。

在对身体的症状进行医学处治的同时，还可以针对潜在的心理问题施以学术性的心理治疗，通过这种方式可以为身体疾病的治疗提供更多的机会；以这种治疗结果为依据，还可以对人的心理特征或性格形成做出正确的分析，这也就是集心理与身体

健康诊断为一体的心身医学。

本书所述并非特定疾病的治疗方法，而是通过医学的方式，对心理的分析、人生问题的症结以及科学的解决方法提供的指导与忠告。

在此特向在本书撰写过程中，提供大量有关精神分析资料的木田惠子女士以及杉田峰康先生表示由衷的谢意。

作者



# 目 录

## 序 进入美丽境界 / 1

## 第一章 从心理压力中解放出来 / 1

- 1.1 现代人的心理压力 / 3
- 1.2 心理压力消除法 / 9
- 1.3 自律训练法的实际操作 / 19
- 1.4 系统性锻炼法 / 25
- 1.5 艺术疗法 / 33
- 1.6 爱抚 / 41
- 1.7 改变环境 / 51
- 1.8 巧用不安 / 53

## 第二章 自我实现做得到吗? / 57

- 2.1 半夜发作心脏病 / 59
- 2.2 潜意识心理 / 63



- 2.3 暗示与祈祷的效果 / 71
- 2.4 条件反射 / 95
- 2.5 被误解的催眠术 / 103
- 2.6 速效疗法的缺陷 / 109

### **第三章 自我分析的透视点 / 121**

- 3.1 用爱疗伤 / 123
- 3.2 心理的自我分析 / 141
- 3.3 健康的生活 / 165
- 3.4 慈悲心的再发现 / 175
- 3.5 爱与独立 / 203

### **第四章 活得真实 / 217**

- 4.1 自我被束缚的烦恼 / 219
- 4.2 活出真实的自己 / 227

## 第一章

# 从心理压力中

# 解放出来

心理压力往往在不知不觉中  
侵蚀现代人的身心  
简单而又有效的自我分析  
可以自我诊断并疏解压力  
保持身体与心理的放松





## 1.1 现代人的心理压力

### 主持人的心理压力症

几个月前，我参加某电视台的一个节目，节目结束后，在与女主持人 A 小姐开聊时我发现了一个特殊的现象。她在节目播出的三四天前开始患口腔炎，口腔黏膜溃疡、疼痛，临近播出日，其病痛达到顶点，给录播带来了极大的不便。

A 小姐看上去活泼开朗，轻松自得，她本人也称自己拿得起，放得下，生性逍遥自在。但是，近两年来，随着播出日期的逼近，她的口腔会反复出现同样的症状，因此，只能认为，她的口腔炎与因心理紧张造成的压力有很大关系。通常的情况是，



属于时间控制非常严格的人们均常患此类症状。

于是，我传授给她一种名为“自律训练法”的疗法让她试试，目的是帮她消除心身压力，取得内心平衡。她在实施该疗法的过程中发现，自己的颈部与肩部肌肉是非常紧张、难以放松的。她还想起自己在录播的时候，即便是盛夏炎炎，手脚也一定冰凉得像个死人。像她这样从事时间控制非常严格、精神高度紧张的工作，无论多么开朗的人，这种紧张情绪都会不知不觉地在身体上有所反应，往往表现为颈部或肩部肌肉僵硬、手脚血管痉挛等。即便本人心理上并未意识到这是精神压力所致，但是，身体上已经直接表现出来了。

遇到这种情况，我们做医生的，常常会去追究身体症状背后的心理问题，而一般人对此却往往持否定甚至无情排斥的态度。原因之一在于，像 A 小姐那种因精神紧张造成的身体症状由来已久而本人却并未察觉。此外，由于一提起与精神相关的疾病，一般人往往立刻联想到神经衰弱、歇斯底里甚至精神病，所以，本人都认为自己与这种病无缘，或者因担心自己会被扣上这样一顶病名的帽子而生不快。况且，即便知道疾病的原因是工作压力所致，但是，自己对这份工作很喜爱，而且为了生活

也不可能辞职不干。因此，人们往往认为，就算是知道病因也无助于改变现状。

### 心理压力——现代人的通病

然而，实际情况是，大部分现代人身体出现各种症状，均是有形无形的心理压力的反应，也许本人尚未察觉。不仅是焦躁不安、失眠、忧郁、精神衰弱，由于各人体质不同，不少人还表现出明显的身体异常，比如，血压升高、心绞痛、哮喘发作、荨麻疹等，这就是近来引人注目的心身症（与心理因素紧密相关的身体疾患），诸如一站在麦克风前就发不出声的主持人，临近考试就头痛、腹泻或阑尾炎发作的学生，一到公司决算期血压就上升的公司职员等均属此例。

有很多因素，比如，上班高峰期的拥挤、城市噪音、滚滚的车流、非人的机械化生活环境、严酷的生存竞争等，都会使人处于无休止的紧张状态。于是，不仅是人的心理，人的身体也会在不知不觉



中出现肌肉僵硬等异常症状。

因此，我们现代人，一发现自己情绪低落、身体异样、工作不顺的时候，就有必要去检查一下自己的心是否不知不觉中被心理压力所侵蚀。要在现代社会坚强地生活下去，首要的是学会巧妙地缓解压力，掌握消除压力的秘诀。

针对 A 小姐的情况，我不仅指导她连用自律训练法消除心理紧张，还指导她作为一名主持人要学会怎样生活，才不会在不知不觉中加剧自己的心身紧张。例如，可以在工作空当儿，哪怕很短的一点时间里，运用自律训练法的要领自行缓解心身紧张。此外，她还根据我的建议，在节目录播过程中也努力保持把心念置于脚下的心态，而我是从白隐禅师的心理压力消除法中所言“变有心为无心，则气沉丹田及足心”的方法中得到了启示。

不久以后，凭借这种自律训练法与精神安定剂，她已经可以在口腔炎发生之初很快自己设法治愈。口腔炎多因口腔内细菌引起，而她的情况可以认为是因为心理压力加剧了身体的疲劳，从而抵抗力下降，致使细菌繁殖引发炎症。为了避免自己陷于过度紧张的情绪中，她开始十分注意自己的生活方式，如果不得已必须坚守岗位，则特别热心尝试

上述心理压力消除法，因此开始能够完全防止口腔炎的发生。即是说，巧妙地掌握了自己手里的缰绳，便能够得到渡过压力重重的生活难关的秘诀。



## 1.2 心理压力消除法

### 什么是心理压力 (Stress)

所谓 Stress (心理压力) 原本是生物学术语。当作用于生物体的各种有害因子致使生物体内发生变异, 生物体为使这种变异还原而做出防御反应, 这种变异与防御反应称为 Stress。本书不是从医学这一严谨的角度对此做出解释, 而是把日常生活中的身心两方面, 特别是心理方面受到的有害刺激以及对此做出的反应称为心理压力。其实, 精神上的有害刺激, 其内容千差万别, 对此做出的身心反应方式也无比丰富。为此, 本书决定把为了适应现代生活都必须经历的有害刺激, 以及任何人都会做出





的一般反应统称为心理压力。

## 心理压力的自我诊断

关于消除心理压力的方法，例如，杰克布森的渐进放松法便是其中之一。这种健康疗法是从手腕肌肉开始，逐渐放松全身的紧张。方法是：首先尽量弯曲前腕，当明显感觉腕部肌肉紧张后，放松肌肉的力量；然后摆动手腕，直到感觉完全放松为止；之后按相同步骤放松全身肌肉。

与此相反，A小姐的情况是，通过自律训练法尽量放松自己的身心，即可发现身体的肌肉是如何的僵硬。同样的道理，如果我们的精神一直处于紧张状态，则自己很难观察自己紧张的心理，这就好比当飞机在高空飞行时，机上的乘客感觉不到非同寻常的飞行速度一样，因为没有可与飞机的飞行速度相比较的参考系数。那么，当我们想要消除自身的紧张心理的时候，才会察觉异常的紧张，当我们试图取得自身心理的平静与平衡时，才会发现自己