

〔日〕高良武久 著

森田心理

疗法实践

——  
顺应自然的人生学

55  
人民卫生出版社

# 森田心理疗法实践

## — 顺应自然的人生学

〔日〕 高良武久 著  
康成俊 商 斌 译  
大原健士郎 校

人民卫生出版社

(京)新登字081号

**森田精神療法の実際  
あるがままの人間学**

高良武久 著

东京 株式会社白扬社

1976

**森田心理療法実践**

——顺应自然的人生学

〔日〕高良武久 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

河北省遵化市印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 5 $\frac{1}{8}$ 印张 110千字

1989年11月第1版 1994年4月第1版第2次印刷

印数：6 001—9 000

ISBN 7-117-01229-3/R·1230 定价：3.75元

## 原版前言

本书前面所描述的那些神经质症状，几乎每个人都程度不同地体验过。其中多数人的体验只是轻度的或一时的，当然不需要治疗。但是，这些症状如果持续发展为慢性状态，造成痛苦，以致于妨碍了日常工作、学习及人际关系的正常进行时，就必须及时治疗。这些对于社会生活带来一定程度障碍的症状，如具备下文所述的特征者，则称为神经质症，这正是森田疗法的治疗对象。

为神经质所苦恼者，与人们常说的精神病完全不同。一般说来这些人在外表上与正常人没有区别，如果本人对症状隐瞒不讲，别说朋友，就是其亲属也几乎不了解他们的苦恼所在。即使本人说出自己的病苦，也很难被一般人所理解，这样，反而使本人更加痛苦而难以解脱。

神经质症患者本来性格稳重、智能良好，具有非常能干的素质。这一点从那些治愈者的生活表现中，即可得到充分证明。但那些尚未得到有效治疗的患者，却仅仅因为神经质症状，便失去自信，痛苦万分，陷入消极状态，不能充分发挥自己的能力。这实在令人深感惋惜。

近年来，精神药物不断出现，医生们看到神经质症患者便简单地使用这类药物。应当指出，对神经质症来说，药物治疗起不到根治作用，只能作为一种辅助治疗，对过分焦虑者起到某种程度的安定作用（但对抑郁症，药物治疗是十分

必要的)。

神经质症在神经症中占大部分。对此，已故慈惠医大教授森田正马先生所创立的森田疗法，在实践中取得了很大的疗效，已得到大多数精神医学家的承认，也越来越受到欧美医学界的重视。一位在高良兴生院研修的美国学者所著的《森田心理疗法》一书，业已出版。我也曾多次用外文在国外杂志上发表森田疗法的文章，欣幸取得了可喜的反响。但森田先生生前曾因他的疗法尚未被国外公认而深感遗憾。

回忆我在1929年受教于森田教授门下，1937年继先生之后担任慈惠医大精神神经科教授，又从1940年创办高良兴生院至今，一直从事神经质症的治疗。仅仅住院病人已达五千余人。我之所以在长达半个世纪的时间里，满腔热情地致力于这项工作，第一是为了用森田疗法治愈神经质症患者，使他们高兴地获得新生；第二是通过临床实践使更多的人了解森田疗法的真正价值，从而使森田疗法进一步发扬光大。

1974年，正当森田先生诞辰百年之际，我做为发起人与同道们共同组织了森田正马诞辰百年纪念会，并在会上发行了《森田正马全集》共七卷、《形外先生言行录》及其他书刊。各地也举办了讲演会。随着时间的流逝，曾直接师事于森田先生或直接接受过他治疗的人，日趋减少。包括这些人在内的森田学派的老一代治疗家和后来的继承者，以及数以千计的被森田疗法治愈的人们，都对这一事业在精神上和物质上给予了极大的援助。大家缅怀森田先生的遗德长存，感慨万千。这大概也是森田疗法价值之大的有力佐证吧！

我自1929年师事森田先生至今，一贯致力于森田神经症学的发展与实践，曾发表过许多论著。此次再借纪念森田正马百年诞辰的机会，发表本书。虽有重复之嫌，但本书在森

田学的基础上又有了新的研究和探讨，如能对同道们或为神经质所苦恼的人们有所帮助，则不胜荣幸。

**高良武久**

1976年5月31日

## 译 版 前 言

森田心理疗法由森田正马教授于一九一八年创始之后，已经历了半个多世纪。这一疗法彻底否定了基于欧美神经衰弱学说的治疗方法。这即使在当时的日本国内也是难以接受的，但由于其真正价值被众多的再次实验所证实，因而得到了高度的评价。现在，日本已广泛确认，森田疗法治疗神经症是最佳心理疗法，并引起世界上的高度关注。

目前，正在中国开展着森田疗法的康成俊氏和商斌氏将我的拙著《森田心理疗法实践》译成中文出版，对森田疗法的国际普及做出了贡献，这确实是令人欣慰的事。我从一九二九年师事森田先生至今，一贯致力于森田疗法的发展，对此感到格外高兴。

有真正价值的疗法是无国界的。卓越的中医学在日本已得到广泛普及就是明证。

我期待着本书得到中国医学界和为神经症所苦恼的人们的广泛阅读。

**高良武久**

一九八九年四月

## 译者的话

我是一名精神科医生，在临床实践中感到对神经症尤其是强迫观念症和恐怖症的治疗甚为棘手，于是，试用日本的森田心理疗法进行治疗，却收到了良好的治疗效果。实践使我认识到森田疗法的真正价值。另外，我有幸在日本考察了森田疗法的开展情况，看到森田疗法在日本已得到广泛的确认和普及。近十几年来，已形成一种森田理论学习运动。森田学说对日本人民的精神卫生起了巨大的促进作用。

我国是一个有十一亿人口的大国，为神经症所苦恼的人是相当多的。他们都亟待得到有效的医疗救助。森田疗法有一个特点，正如森田先生所说：“对我的疗法理解好的人，单靠读我的书或论文即可治愈。”因此，翻译出版森田疗法的书籍，可使为神经症所苦恼的人利用森田书籍进行自我治疗，医生也可以参照森田理论治疗病人，这在我国目前心理医生缺乏的情况下是大有裨益的。宗于此念，我不揣浅陋与商斌一起将高良武久先生著的《森田心理疗法实践》译成中文出版。此书是高良武久先生着眼于普及的代表作，是一本雅俗共赏的良好读物。

此书译完后，高良武久先生为译本写了前言，岡本常男先生个人出资援助出版，大原健士郎先生负责译文监修和解说，长谷川洋三先生热情相助，人民卫生出版社大力支持，致使本书得以顺利出版。在此，特向以上诸位先生和人民卫生出版社致以衷心的感谢。

由于译者水平所限，错误在所难免，请国内同道和读者批评指正。

**康成俊**

1989年5月16日

# 森田疗法和高良武久先生

## 一、森田正马先生和森田疗法

森田疗法是森田正马先生（1874~1938）在1920年创始的我国特有的心理疗法。那时，人们对神经症的实质还不明确，将一般的神经症状态解释为神经衰弱，因而有效的治疗方法没有得到开发。古典的精神分析性欲说当时刚刚传入我国，尚未引起学术界的重视。由此看来，对神经症的治疗而言，森田疗法的开发具有划时代的意义。

森田疗法作为我国特有的心理疗法并非由于森田先生的直觉而偶然产生的。他将当时认为有效的治疗神经症的各种治疗方法逐一进行实践验证，如此努力达20年之久，在充分认识其错误之后，逐步进行归纳，终于创始了独特的治疗方法。具体地说，森田给神经症患者服用了溴剂、阿片、磷剂、砒素剂等药物，又给患者注射了核素酸钠、林格氏液、各种脏器制剂等，确认这些药物毫无效果；他又将Binswanger的生活正规法进行日本式的改良使用，又应用Dubois的说理疗法，对患者进行困难的说服；这些治疗方法都没有明显效果。

森田也是研究催眠术的名人，但他认为催眠疗法不能根治神经症。最后，森田把当时的主要治疗方法如安静疗法、作业疗法、说理疗法、生活疗法等取其精华，合理组合，提出了自己独特的心理疗法。

森田自幼就有明显的神经质倾向，屡屡苦于神经质症状。也可以说，森田的神经症理论是他年轻时与疾病苦斗体验的

结果。根据森田的理论，神经症患者“想长寿”，“想超脱”，“想得到赞扬”，“想向上发展”，“想有丰富的知识”等欲望很强烈。森田把这些欲望统称为“生的欲望”。这是健康人当然都有的欲望，而且健康人都建设性地利用着这些欲望。然而，因某种契机，一直外向的用于学习和工作的精神能量，改变了方向，指向自己的心身，为之所困，形成所谓神经症。在此状态下，对学习和工作都漠不关心，一有时间就想去医院看病。

对神经症的治疗，最重要的是把固着于自身的精神能量，改变方向，使之外向。“如能象健康人那样生活，就会得到健康”。这是神经症的治疗原理。森田常常使用“事实唯真”、“顺应自然”的用语，其含义是“顺应自然地接受自己的情绪，以应当做的事为目的去行动”。

森田疗法分住院式和门诊式两种形式。门诊式森田疗法，是每周1次在门诊治疗，接受森田式生活指导，有时也进行日记指导。住院式森田疗法，是在1~3个月的住院期间进行生活指导。首先进行1周时间的绝对卧床，在此期间，禁止会面、看报、看电视、听收音机、读书等所有活动，只许独自一人在室内静卧，允许起床进食、洗刷、排便。因患者躺在床上无事可做，故感到特别痛苦。这是为了让患者充分体验“生的欲望”。从起床到出院又分为三期，使院内生活疗法逐步得到充实，做好恢复社会生活的准备。在此期间，有的也开展乒乓球、棒球、高尔夫球等轻度体育活动，以及郊游、远足等活动。许多医院也进行讲演式的集体心理治疗、日记指导、杂志发行等活动。还有的举办疗养性质的出院患者定期集会。

## 二、高良武久先生和森田疗法

高良武久先生（1899—）是森田先生的高足，是现代森田学派的代表人物。

高良先生1924年毕业于九州大学，参加榊保三郎教授主持的精神医学教研室。1925年，由于教授的更换，他又师事于新任的下田教授，并经下田教授介绍，初遇森田疗法。高良先生在师事下田教授前，曾对与心身相关的生物化学、弗洛伊德的精神分析以及性格学等进行过研究。当时弗洛伊德学说刚刚传入我国，高良先生对“在精神医学界竟有这样珍奇的学说”很感兴趣，翻译了斯特盖尔的《诗人的梦》。然而，他所师事的下田先生对弗洛伊德不太赞赏，而对森田先生评价很高。受此影响，他逐渐“从弗洛伊德的魔力中脱离出来”。

下田教授在1926年出版的《最新精神病学》（第3版）的序言中，高度评价了森田先生的业绩。据说森田先生对此也非常感激。又由于下田教授在九州大学赴任演说中曾论及森田疗法和神经质等问题并亲自实施森田疗法，所以高良先生也逐渐倾心于森田疗法了。

高良先生致力于森田疗法还有一个原因，就是他自身在青年时代曾为种种神经症所苦。这与森田先生在青年时代苦于杂念恐怖，克服此症的体验，成为他创造森田疗法的一个契机的情形是一致的。因而高良先生对森田疗法产生了浓厚的兴趣（顺便提及，弗洛伊德在青年时代也苦于神经症）。高良先生主张“森田疗法是科学的”，从理论角度发表了许多论证森田疗法效果的论文。显然，这与他运用森田疗法治愈自身神经症的体验是有密切关系的。

高良先生在森田先生之外还有一位老师，他就是杰出的

精神科医生下田光造先生。高良先生的学说受下田先生的影响是很大的。例如，关于“神经质问题”的论文，这是1938年在京都召开的日本精神神经学会全会上，代表卧病在床的森田进行的论文报告，其中高良先生介绍了“我的森田疗法”。在这篇论文中，高良先生介绍了森田的疑病素质论和下田的后天环境论后，提出了适应不安的概念，并将疑病素质和适应不安调换位置，这的确是极其大胆的作法。为什么这样说呢？因为两者是基本不同的概念。高良先生是这样说的，“在讲演中，关于神经质症的素质，在论述了森田先生的疑病素质论和下田先生的后天环境论后，也论述了我的见解，我感到其中对下田先生的环境说受益颇多，这一点有些与阿道拉的学说相类似”。

高良先生将森田先生所说的神经质称为神经质症，这是考虑到与常说的表达神经质性格倾向的神经质用语是否混同的缘故。在概括神经质症的特征中，又添加了“主观的虚构性”。另外，取代森田先生经常使用的“事实唯真”用语而普及使用“顺应自然”用语。高良先生所谓“顺应自然”的含义是“顺应自然地接受自己的情绪，以应当做的事为目的去行动”。英语译为“Arugamama”(leaving the symptoms as they are and leading the life as it is) (Takehisa kora; Morita therapy) 中国汉语译为“顺应自然”(康成俊)。

高良先生持有极其现实的生活态度，因而高良兴生院的森田疗法比起森田诊疗所时的森田疗法更加现代化。住院期间，也分各种治疗期，而作业内容、娱乐内容，与原法相当不同，这正合乎森田先生生前所主张的，为了使森田疗法更加完善、更加优越，必须不断革新的精神。

本书是高良先生着眼于普及的森田理论代表作，读者一定能通过本书学到森田疗法。

日本浜松医科大学精神神经科教授  
森田療法学会理事长 大原健士郎

1989年4月30日

# 目 录

原版前言	[1]
译版前言	[4]
译者的话	[5]
森田疗法和高良武久先生	[7]
一、神经症与神经质症	1
二、神经质症的常见症状	2
1. 对人恐怖	3
2. 疾病恐怖	6
3. 失眠症	8
4. 头重、头痛、头脑不清	8
5. 胃肠神经症	9
6. 性功能神经症	10
7. 疲劳亢进	12
8. 杂念恐怖	13
9. 不完善恐怖	13
10. 不洁恐怖	14
11. 卒倒恐怖	14
12. 心悸亢进恐怖(心脏神经症)或焦虑性神经症	14
13. 口吃恐怖	15
14. 不祥恐怖	16
15. 职业性痉挛(书写痉挛等)	17
16. 罪恶恐怖、不正恐怖、自杀恐怖等	17

17. 嫌疑恐怖	18
18. 体臭恐怖	18
19. 劣等感	18
20. 其他症状	19
三、神经质症状发生的直接诱因	20
1. 对人恐怖举例	21
2. 疾病恐怖举例	22
3. 头重感及其他感觉异常举例	23
4. 发作性神经症举例	24
5. 其他症状举例	25
四、神经质症与性格	26
1. 内向型性格	27
2. 神经质症患者性格的复杂性	28
五、适应不安与神经质症状	30
六、神经质症状的主观性	33
七、本来正常的心理却出现反常的症状	36
八、关于劣等感	37
九、神经质症的治疗要点	39
1. 注意弄清症状的本质	39
2. 神经质性格的陶冶	40
3. 对客观事物的正确认识与积极服从	42
4. 注意的转移与情绪的变换	46
5. 养成“顺应自然”的态度	47
十、关于生活态度的其他侧面	48
1. 要经常保持充实的生活	48
2. 首先要端正外表	49
3. 不要感情用事	49

4. 不要发牢骚·····	50
5. 不要以病为借口而逃避现实·····	50
6. 不要做完善欲的俘虏·····	50
7. 关于自信·····	51
8. 觉悟与达观·····	51
9. 幼稚病的态度·····	53
10. 长期休养及其他错误的处理方法·····	54
十一、对治疗秘诀“顺应自然”的体会·····	57
十二、慢性神经性失眠症的本质与治疗·····	62
十三、神经质症的住院治疗·····	67
十四、神经质症的治愈标准·····	84
十五、神经质症与其他病症的区别·····	87
1. 抑郁症·····	89
2. 精神分裂症·····	91
3. 歇斯底里性素质·····	91
4. 意志薄弱性素质·····	93
十六、住院治疗体验记·····	95
第一例：31岁，精神病恐怖、头重感、 劣等感·····	95
第二例：44岁，疾病恐怖、对人恐怖、不能工 作·····	98
第三例：22岁，劣等感、对人恐怖、手淫恐 怖·····	104
第四例：34岁，生殖器短小恐怖·····	107
第五例：21岁，杂念恐怖、焦躁、不能学习、失 眠症·····	110
第六例：27岁，劣等感、对人恐怖·····	111