

Super  
psychological self-control

[日] 森田正马 著  
卫青 编译

# 超级心理 自控术

日本精神病学家、著名心理学家  
闻名世界的“森田疗法”的创立者

森田正马代表之作

如何直面内心的恐惧和无助？  
如何顺势而为，从根本上解决种种心理、精神问题？



Wuhan University Press  
武汉大学出版社

Super  
psychological self-control

# 超级心理自控术

[日] 森田正马 著  
卫青 编译



Wuhan University Press  
武汉大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

超级心理自控术 / (日) 森田正马著; 卫青编译. — 武汉: 武汉大学出版社, 2012.4  
ISBN 978-7-307-09712-4

- I . ①超…  
II . ①森… ②卫…  
III . ①心理状态 - 自我控制 - 通俗读物  
IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 073090 号

选题策划: 人天书苑

责任编辑: 党 宁

责任印制: 人 弋

---

出 版: 武汉大学出版社  
发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心  
网 址: [www.wdpbook.com](http://www.wdpbook.com)  
电 话: 010-63978987  
传 真: 010-67397417-608  
印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

---

开 本: 710×1000 1/16  
印 张: 18  
字 数: 220 千字  
版 次: 2012 年 8 月第 1 版  
印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷  
定 价: 36.00 元

---

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)  
(如图书出现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

# 序言

## 东方的“弗洛伊德”：森田正马与森田疗法

### 1. 被低估的东方心理学大师——森田正马

当今社会，“神经症”一词经常被提起，许多人还有过切身体验。也就是说，“神经症”、“强迫症”、“恐惧症”一类的概念，对现代人来说，不但没有什么古旧之感，反而是被称作“精神紧张社会”中最具代表性的一些名词。

然而，很多人却不知道，这些看起来很“现代”的心理学名词，早在近百年前，已经在东方心理疾病研究领域出现了。很多心理疾病、心理问题的研究和治疗，并非完全是“舶来品”。在东方，自古就有许多经典的心理咨询和伟大的心理咨询师。但是在近代，最早把东方智慧运用到具体的神经症治疗上的先驱，毋庸置疑，应该是日本人森田正马。

虽然森田正马的学说很晚才被介绍到中国，但他和奥地利著名心理学大师弗洛伊德，却几乎是同一个时代的人——当弗洛伊德在西方

开创深具影响力的精神分析学说的时候，在东方，也几乎同时出现了一个在方法论上完全不同的、完全是东方特色的心理疗法——这就是由森田正马所开创的森田疗法。

和其他心理学家相比，森田正马的心理疗法更贴合现代都市人的心态，也更贴合东方的无为而治、顺其自然的哲学、宗教思想。

事实上，森田疗法被介绍到中国，也已经有近 20 年的时间了。但直到现在，对强迫症、社交恐惧症等典型神经症的治疗和咨询，也并没有突破前人的水平。森田的学说，至今依然为种种心理研究、医疗机构所运用。

那么，森田正马到底是一个怎样的人呢？

森田正马，1874 年 1 月 18 日出生于日本高知县香美郡兔田村，是日本最著名的专治神经症的森田疗法的创始人，毕业于东京帝国大学医学院，后来成为一名精神科医生。他通过对神经症的亲身体验，毕生致力于对神经症的治疗与研究。

1924 年 8 月，森田正马获得了医学博士学位，后来成为日本著名的精神病学家和心理学家。1938 年 4 月 12 日，森田正马因患肺炎而病逝，享年 64 岁。

由于曾医治好了自己的神经症，森田由此领悟到，那些“病”都是“假想的结果”、“是不存在的”。正如他在自传中所说的：“为了了解人生问题，我认为首先必须知道身体结构的情况，然后再从身体和精神两方面着手研究，这方是解开人生问题的最正确的道路。”这一切，最重要的原因在于，“当初，我投身于神经质研究的第一个条件，就因为我自身也是神经质。”

于是，他着手对当时认为治疗神经症有效的各种疗法进行实践验证，尝试运用药物治疗、说服疗法、催眠疗法，均未收到预期效果。最后，



他从当时的主要疗法，如安静疗法、作业疗法、生活疗法中吸取精华，有机结合，创造了一套独特的精神疗法。

由于森田本人的心理特点在当时的日本社会中具有相当的普遍性，于是就产生了森田疗法独特的日本背景。正如日本著名精神卫生专家斋藤茂太在《神经质的人》一书中所写的：“世界上任何一个民族，没有比日本人更容易为了琐碎小事而全体起哄的了。只要有一点点事情发生，几乎全国国民都会‘向右看齐’，而变成一种集体性的歇斯底里症，尤其是遇到有疾病，身体稍微有点儿发酸、发软，他们就以为得了重病而耿耿于怀，不得安宁。”

森田正马正是根据本民族的这种特点，结合“西方的精神医学、东方医学、通俗疗法、催眠术、迷信疗法等学科及疗法的研究成果，亲自对其进行实地检验，直到自己彻底理解为止。通过长达20余年的摸索、试验，最后终于发现了神经症的本质和治疗方法，同时发表了許多治愈的病例，以证明这种理论的正确性。”

简单地说，森田正马的基本理论可以概括为一句话：神经症根源于先天性的疑病素质——有这种素质的人得神经症，没有这种素质的人不得神经症。

森田的基本治疗方法也可以概括为一句话：

对于病理症状顺其自然，不理它，随它去——这样症状就会消失，疾病就会痊愈。

事实上，随着科技进步和经济发展速度加快，这种神经质人格特征，早已不仅限于日本民族。在全世界范围内，越来越多的人在紧张的生活节奏中挣扎，面临着来自工作和家庭等方面的巨大压力，逐渐有了神经质素质，不单自己深受其苦，而且给身边的人带来了相当程度的困扰，并由此引发了各种社会矛盾和冲突。

这时候，回头审视森田正马先生的研究与著述，学习并了解其深邃的医疗原理，对自我治疗、防范病症和治疗患者方面，毫无疑问都是有着莫大的益处的。于是，在西医统治全世界医学界的今天，人们发现，来自东方的森田疗法的独特魅力，以及其卓越的价值，一直以来被大大低估了。

森田疗法，不仅对于保持人们的心理健康来说是一门精深的医学技艺，而且对于确立生命价值和实现人生幸福而言，是一部最佳的教科书。

## 2. 坎坷而执著的的成长经历

### (1) 幼年频受“恐惧症”折磨

森田正马出生于日本高知县农村，他父亲森田正文是个武士兼农民的“乡士”，年轻时曾任小学临时教师，因此对子女的要求十分严格，尤其在长子森田正马身上，父亲寄予了很大的期望。

小时候，森田正马的父亲就手把手地教小正马读书、写字，5岁时就送正马上了小学。每天，森田正马一放学回家，父亲就让他诵读古文和史书。而森田正马也酷爱读书，由于天资聪颖，还被人称作“神童”。然而，这样的幼年学习一直持续了5年，到森田正马10岁时，父子之间的矛盾终于爆发了。那时候，父亲给小正马定下的学习计划非常严格，晚上如果背不完书，父亲便不允许他睡觉。对于一个孩子而言，白天在学校的学习压力已经很大，功课本已十分紧张，回家之后，父亲还强迫他背这记那。渐渐地，小正马变得厌烦起来，开始越来越



讨厌学习。如此恶性循环下去，甚至每天早晨，小正马都是又哭又闹，缠着大人不愿去上学了。到小学毕业时，他的学习成绩产生了很大退步，于是厌学情绪越来越严重。

更加雪上加霜的是，森田正马的性格，较常人来说显得格外敏感。举个例子：在他10岁时，有一次，他去村里的寺庙里游玩，无意中看到描绘着各式恐惧的地狱图景的图画。这些恐惧的场景，在他的心里留下了难以磨灭的印象——这就是后来森田理论中关于“死的恐惧”一说的来源。

从此，他经常对死亡产生恐惧感，导致夜里也难以入眠，还常常会被噩梦惊醒。这一切，也与父亲总是强迫他学习有关。

14岁时，森田正马进入高知县县立中学读书，并寄宿在母亲的一个朋友家里。但是，他的成绩并不理想。相反，在上初二时，他不幸患了心脏神经症，学习成绩一落千丈。

后来，由于父亲经常在学费问题上给森田正马许多限制，他一气之下，跟着朋友离家去了东京。经过一番努力，终于考取了邮政电信学校。这时，他虽得到了父亲的学费支持，却遭遇了又一次打击——他得了很严重的脚气病，渐渐地，连走路也变得十分困难，不得不整天待在寄宿处。不得已，他只得辍学回到家乡。这时，森田正马第一次感到了恐惧症的可怕。一次，他得了伤寒症，卧床休息时，突然感到心悸难忍，并强烈意识到自己可能会死去。从此，他常常经受这种痛苦心理的折磨，成了诊所的常客。

## （2）青春期为种种神经质症所累

森田正马曾在文章中剖析过自己的神经质倾向。他写道：“我在12岁时，常常为患夜尿症而苦恼，16岁时，又患了头痛病，常常出



现心跳过速的症状，而且容易疲劳。这些都令我总是担心自己的病，是所谓‘神经衰弱症状’。幼年时，因为患夜尿症，为了不弄湿被褥，我总是铺着草席睡觉。当有人故意问我‘铺上草席干什么’时，我总是生气的回答说‘为了夜里不尿炕’。这种回答，其实是对大人故意的嘲笑挖苦的一种反抗，每当我这样说的时候，内心总是十分的难过。”

这种情绪对森田正马的一生影响至深，后来，他在著作中写道：“不要谴责孩子的夜尿症，你越是谴责、挖苦孩子，孩子的症状就越恶化”。之所以这么写，也是基于他自己的切身体验。

由于为自己的夜尿症深感自卑，森田正马从小即有着深深的自卑感。后来，当他听说当地的名人——明治维新时代著名的改革家坂本龙马小时候也得过这种病，这才感到一些安慰，心情也有所好转。但是，在日后的成长过程中，种种神经症依然不时地困扰着他。

25岁时，森田正马考入了著名的东京大学。在大学初期，他曾去东京大学内科看诊，并被医生诊断为神经衰弱和脚气病，于是不得不经常服药治疗。大学一年级时，有一次，父母因农忙，忘了给他寄生活费，在两个月里，森田不得不紧衣缩食度日。他误以为父母不支持自己上大学，并为此气愤不已，甚至一度想要当着父母的面自杀。

好在没过多久，他又改变了想法，暗下决心，要不顾一切地拼命学习，干出个样子来让家里人看看。这个时期，因为抱着不顾一切的态度，森田正马完全放弃了药物和其他治疗手段，只是一门心思埋头苦读。结果，他的学习成绩突飞猛进，甚至连他自己也不敢相信。最令他感到意外的是，就在这段时间内，困扰他多年的脚气病和神经衰弱等症状也不自觉地消失了。

对于这种奇异的现象，森田正马思考良多。为此，他曾撰文道：“曾



经，有两件事对我的精神世界造成了重大转机，一是在太多的关注死的体验下参加这次考试；二是高中二年级时的某夜，饮酒之后被友人用刀砍伤之事”。

以这次考试为转机，接下来，森田正马的头痛也消失，神经症也好转了。

### （3）专攻精神疗法成绩卓著

严重的神经症忧患，让森田正马从自身经历中受到启发，决心从事精神卫生领域的工作。

1904年，森田正马进入东京大学医学院，专攻精神疗法。大学毕业后，先在东京帝国大学医科大学担任助教，后在东京慈惠会医学院任吴秀山教授的助理。同时，在吴教授所主持的巢鸭医院兼任作业疗法主任，不久升任医学院讲师。

在医疗实践中，森田正马对当时认为治疗神经症有效的各种疗法进行验证，尝试运用药物治疗、说服疗法、催眠疗法，均未收到预期效果。最后，他从当时的主要疗法，如安静疗法、作业疗法、生活疗法中吸取精华，并把各种疗法有机地结合，创造了他独特的精神疗法。

1917年，他与中村古崃共同创设日本精神医学会。1919年，他开始尝试家庭疗法。1920年，出版《神经质及神经衰弱的治疗法》，森田疗法正式诞生。1921年，他又出版了《精神疗法讲义》。1924年8月，森田正马获得了医学博士学位。

1930年，在森田正马的主持下，成立了神经质研究会，是森田治疗法集体研究的开端，同时发行新杂志《神经质》。1932年，他接管地热海一家旅馆，改名为森田馆，兼为旅馆及精神治疗所用。

那些影响至深的个人经历，导致森田正马后来提倡神经质的本质

论，包括疑病素质论。所谓的神经衰弱，并不是真的衰弱，而是假想的主观的臆断。神经质患者，本能上是有很强的生存欲望，是努力主义者。

其中，最重要的是，森田先生发现了“放弃治疗的心态”，对神经质具有治疗作用。从他的个人经历可以看出，森田疗法理论基础的内容，全都是他自己痛苦体验的结晶。

1937年，森田正马从自创的森田馆正式退休。

1938年4月12日，森田正马因患肺炎病逝，享年64岁。

### 3. 顺应自然的东方禅悟基因

森田正马对精神病学和心理学的贡献，是创建了一种新的心理治疗方法——森田疗法（Morita Therapy）。这是一种在禅宗的影响下形成的具有明显东方色彩的心理治疗方法。

在森田所处时代的日本精神病学界，德国精神病学家和心理学家E. 克雷佩林的理论占据着统治地位，他认为：神经症是由生物和体质障碍引起的。森田正马以自己的切身体验为基础，进行了新的探索，不仅研究了神经症患者的病因，还探讨了其治疗方法，并以多年来对神经质患者的观察，把握其症状的实际表现，密切注意病人的反应和心理变化，把这些观察与自己的体验相对照。

除此以外，他还阅读了大量国内外文献，结合当时认为有较强的治疗神经症的各种治疗方法，进行实践验证。最后，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，去其糟粕，通汇贯通成一套独特的心理疗法。

其实，森田疗法治愈的第一个病人，正是森田正马本人。那还是在这一疗法产生之前，但是为其产生奠定了基础。

正如森田正马所说：“怨恨就是怨恨。实事求是，听其自然地亮出自己的真实情感，用不着想方设法掩盖或去否定它。照实地怨恨一番，或许也可以说，含恨在心也可以。这样一来，如果只是这样限度的怨恨，一般人在数日之内就可忘却。”

“一切活动必须经常出自本意才行，这就是去掉虚伪，回归本人的自然状态。什么叫平凡的生活？人为万物之灵，这样的人间生活怎么会平凡呢？我们只要能照朴素的欲望去活动，就可以了。”

这些话语，冷静而又幽默，洒脱豁达而又富含哲理。在医治病人的过程中，他洞悉患者的执著与拘泥，以及糊涂之处，于是主张无为而治，又称“不问疗法”，强调患者本身的自觉体验，不用吃药。“凡勇猛众生，皆立地成佛。”其中援引的佛家智慧，可谓一语惊醒梦中人。

如临济禅师有言，“夺人夺镜”，意即“无自我，忘外界”。神经质患者，恰恰是太执著于自我，如同对左手拿碗、右手拿筷的吃饭方式、办法等，都要提出疑问，所以连送饭进口这样简单的事都做不到了。

又如“身入深山不见山”，就是说当你进入痛苦之中，对其听之任之，不以为然时，就会感受不到自己当初感觉到的那些痛苦。

由此可以看出，森田疗法是一种完全东方式智慧的产物，故又被称为“禅疗法”。

#### 4. 心理学界的不朽传奇——森田疗法简述

数十年来，经过森田正马的后继者不断地发展和完善，森田疗法已成为一种带有明显的东方色彩，并被国际公认的有效实用的心理疗法。具有神经质倾向的人，求生欲望强烈，内省力强，将专注力指向自己的生命安全，当专注力过分集中在某种自身不适感上，这些不适就会愈演愈烈，形成恶性循环。

森田疗法，就是要打破这种精神交互作用，协调欲望和压抑之间的相互对抗关系，主张顺应自然。

这么优秀的治疗方法，究竟是怎样创立的呢？森田正马认为是基于自己是神经质素质，具有内省性强的性格，又结合治疗患者的经验，才能创立森田疗法的。的确，这种疗法不是一开始就被确认为有效的，而是经过反复实验证实、修正错误，直至最后获得成功。

森田正马因为自身的神经衰弱，在学生时代就接受过药物治疗，服用过安定剂、阿片、砷化物等药物，也试过 Binswangerit 的生活正规法和 Dubois 的说服疗法，但这些疗法都没能治愈他的病，只是从某种程度上获得一些收效而已。

后来，他自己在巢鸭医院从医期间，给患者用过作业疗法，例如在给患儿做睡眠疗法时，用过绝对卧床法以阻挡外界的刺激，对不安和苦闷状态的学生做过四天的绝对安静卧床期试验，均收效显著。基于此，又对多种类型的患者尝试过卧床疗法。

森田正马又在自家宅院收治精神发育迟滞的患者，开始教育训练的尝试。除此之外，他还做过不少动物实验。当时，他还根据意大利

精神科医生蒙台梭利（M. montessori）女士的治疗教育感知障碍患儿的方法，建立了叫做“孩子之家”的设施。在此培育患儿的“自发性”，提高“注意的集中能力”，进行蒙台梭利式教育。在这里，游戏被称作“作业”，而做饭游戏被称作“日常生活训练”。

森田正马在其代表作《神经质的本质和疗法》中讲到，患者从寂寞感转向自发性活动和运动作业欲望，是自然本能的冲动，经过训练教育，效果显著。而且，在他的疗法中设定了依次为“绝对安静、轻作业、重作业、日常生活训练”的分期治疗系统程序。

森田正马把这个从蒙台梭利女士的教育法发展而来的特殊疗法又称为“再教育疗法”。另外，他所说的“生存欲望”和“死亡恐惧”也从奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒（A. Adler）的“优越感”和“自卑感”等概念中，吸取了有益的成分。

在《神经质的实质与治疗》一书中，有14处从病理、7处从诊断、6处从治疗方面，对弗洛伊德的心理分析法提出了不同的见解，森田正马生动地比喻说：“弗洛伊德分析法像检察官，专门注重揭露患者的病情；而森田法则则是以辩护律师的姿态为患者疏导、指路。”

1983年日本森田疗法学会正式成立，第一任会长高良武久教授及第二任会长大原健上郎教授继承并发展了森田疗法，并将森田疗法的适应症扩大到神经质以外的神经症、精神病、人格障碍、酒精依赖症等治疗领域，并且已广泛应用于正常人适应及改善生活质量的实践中。

因此，近年来，日本掀起一股学习森田理论的热潮，森田疗法学习活动已遍及全国。此外，森田疗法学会还面向社会大量发行普及读物、专业书刊和录音、录像带等。

今天，森田疗法不仅风行于日本，而且也受到欧美学者的关注。

大卫·雷诺兹 (David Reynolds) 将森田疗法介绍到美国，并应用于神经症的治疗中。

1991年，国际森田疗法学会成立。

现在，中国各地也成立了森田疗法学会，其影响力也正变得越来越大。

## 5. 心理治疗的伟大发现——自然与领悟

作为森田疗法的创始人，森田正马早年饱受神经症的折磨，这些经历给他后来创立森田疗法提供了很好的启示。

森田正马认为，我们每个人都会关心自己的身体状况，这是一种人类本性中生存欲望的表现，即每个人都有强烈的活着的欲望。人的生存欲包括：希望自己身体健康，希望被别人尊重，生活得更美好，努力追求知识的欲望，希望自己成为一个伟大的幸福的人，希望自己不停地向上发展……

然而，当这些生存欲很强时，可能就会引起心理、情绪上的不稳定，甚至会患心理疾病。而且，过高的生存欲望，往往伴随着对死亡的恐惧。例如：过高的成功欲望，同时会产生对失败的恐惧；过强保持健康的个体，会伴随着对疾病的恐惧。

按照森田正马的观点，人之所以会产生种种精神冲突、苦恼，其根源在于思想的矛盾。这种矛盾，是人们思想中的欲望与实际情形相反时产生的矛盾。

正如森田正马所说：“所谓思想矛盾，是我对‘但愿如此’、‘必须这样’的思想愿望和实际情况，即预计的结果相反，因而发生了矛



盾等情况暂定的说法。”他把这种现象称为“重在情感”现象。

针对思想矛盾，森田提出了“事实唯真”的观点，意即“事实即是真理”，并以此作为座右铭。在生活中，要顺应自然，不要以自己的主观想法去套客观事物，认清任何客观事物都有其自身的活动规律，包括每个人的感觉、情感、精神活动等。这些都是不以人的意志为转移的。

森田疗法的治疗原理是使患者通过自然的方式通向领悟之道。

森田认为，当焦虑出现时，患者既想竭力回避它，又过多地集中关注它。结果，患者越是过多地集中关注他的焦虑，就变得越敏感，从而形成恶性循环。森田把这一动力过程称为“精神交互作用”。在这种精神交互作用的影响下，患者就用身体或躯体的症状来表现他的焦虑。

他认为，神经症并非由患者的体质状况所引起的，而是由于患者过多地注意自己而产生的结果。患者越是关心自己，症状就越严重。对于这些情况，最好的方法就是顺其自然，慢慢地理顺自己的问题。如果在治疗期间让患者“保持原状，听其自然”，不为自我感受所扰，那么这种自我感受便会自生自灭。

根据上述理论，森田提出了针对性的治疗原理与方法，疗法的着眼点在于陶冶疑病素质，打破精神交互作用，消除思想矛盾。其治疗原理可概括为两点：

(1) 顺应自然。森田认为，要达到治疗目的，说理是徒劳的。单靠理智上的理解是不行的，只有在感情上实际体验到才能有所改变。而人的感情变化有它的规律，注意力越集中，情感越加强；听其自然不予理睬，反而逐渐消退；在同一感觉下习惯了，情感即变得迟钝；



对患者的苦闷、烦恼情绪不加劝慰，任其发展到顶点，也就不再感到苦闷、烦恼了。因此，要求患者对症状首先要承认现实，不必强求改变，而是要顺其自然。

(2) 为所当为。森田疗法把与人相关的事物划分为两大类：可控制的事物和不可控制的事物。所谓可控制的事物，是指个人通过自己的主观意志可以调控、改变的事物；而不可控制的事物，是指个人主观意志不能决定的事物。森田疗法要求神经质症患者通过治疗，以学习顺应自然的态度，不去控制不可控制之事，如人的情感，但还是注意为所当为，即控制那些可以控制之事，如人的行动。总体来说，“为所当为”是指在顺应自然的态度指导下的行动，是对顺应自然治疗原则的充实。

森田疗法认为，改变患者的症状，一方面，要对症状采取顺应自然的态度；另一方面，还要随着本来有的生的欲望，去做应该做的事情，通常症状不会即刻消失，在症状仍存在的条件下，尽管痛苦也要接受，把注意力及能量投向自己生活中有确定意义且能见成效的事情上，努力做应做之事；把注意力集中在行动上，任凭症状起伏，都有助于打破精神交互作用，逐步建立起从症状中解脱出来的信心。这样，就打破了过去那种精神束缚行动的模式。