



森田疗法指导

——神经症克服法

【日】高良武久 著
王祖承 陆谢森 陈幼寅 译



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

森田疗法指导

——神经症克服法

(日)高良武久 著

王祖承 陆谢森 陈幼寅 译

王祖承 审校

上海交通大学出版社

内容提要

《森田疗法指导——神经症克服法》一书,为日本高良武久之书《森田疗法指导》的译本。全书分为五个章节,以神经症多位患者从患病到治愈的亲身经历为主要线索,叙述了神经症疗法的方式与效果。本书可供神经症病人及其家属,广大医务人员参考阅读。

Copyright © 2000 by Takehisa Kora. This translation published by arrangement with Hakuyosha Publishing Co., Ltd. Tokyo

上海市版权局著作权合同登记号: 图字: 09-2013-968

图书在版编目(CIP)数据

森田疗法指导: 神经症克服法 / (日)高良武久著;
王祖承, 陆谢森, 陈幼寅译. —上海: 上海交通大学出版社, 2014
ISBN 978-7-313-11389-4

I. ①森… II. ①高… ②王… ③陆… ④陈… III.
①精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 130581 号

森田疗法指导

——神经症克服法

著 者: [日] 高良武久

译 者: 王祖承 陆谢森 陈幼寅

出版发行: 上海交通大学出版社

地 址: 上海市番禺路 951 号

邮政编码: 200030

电 话: 021-64071208

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海交大印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 880 mm×1230 mm 1/32

印 张: 4.875

字 数: 123 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-313-11389-4/R

定 价: 40.00 元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-54742979

前 言 | Foreword

本书是我开始对神经症实施“森田疗法”以来积累的 40 年临床经验,并结合接受此疗法后恢复健康站立起来的人们的宝贵体验而完成的结晶。

许多罹患神经症状而苦恼的人,接受森田疗法痊愈后写给我这样的感想:“现在反思起来我患神经症这件事对自己却是幸福的根源,为什么呢?因为通过治疗带给自己一个塑造人格的机会,使自己不仅从症状中解放出来,而且与发病前相比,自身对生活的态度大为积极,处理问题的能力大有改观,并且拥有了享受生活愉悦的那种从容感。”

这确实是摆脱了神经症梦魇,洒脱挺立起来的人的写照。

所谓神经症,是其人本身内在所具有的矛盾或纠葛作为不适症状在身心的反映,因而在适应外界状况方面变得非常困难。但消除了症状,就不仅是回到发病前的状态,而且还自然地带来了新的发展,获得了比发病前更强的适应性。所以有已治愈的人说:得病反而对自己是件好事。这话并非言过其实。恰恰是对症治疗所带来的结果。

这里我说的“对症治疗”,就是我所施行的森田疗法。

森田疗法,原本是由森田正马创立的日本独特的心理疗法。

我在1925年从九州帝国大学毕业后，1929年进入东京慈惠医科大学，在当时任教授的森田先生旁当助理教授，有幸听从先生的教诲，从事森田疗法。1937年，继承先生担任慈惠医大教授。翌年先生故世后，开设高良兴生院，从事治疗神经症至今。其间，一边实施森田疗法，一边发表了许多学术论文，为发展和普及森田疗法竭尽全力。

我在1965年发行的《日本精神医学全书》第五卷里，以“森田疗法”为题撰写了文章，今引用其序文中一段话，为大家了解、认识森田疗法抛砖引玉。

“森田正马教授的“神经症的本质及疗法”这篇论文在《吴秀三教授在职二十五年论文集》上登载是在1918年，而森田教授创立森田疗法还在此之前，故距今已有50多年了。当时所谓对神经衰弱症的治疗，有关病因论的倾向偏重于身体医学的方法。但与此相反，在西方倡导弗洛伊德的精神分析法，而在日本则施行以森田神经症心因论为基础的新疗法。但两者在漫长的发展过程中，被认为都有偏离原法^①的地方。

然而在日本，由于森田的弟子们大力弘扬森田疗法，有关的业绩似乎不间断地被披露，因此其真正价值终于渐渐被广泛认可。这是因为森田疗法可以在短期内取得相当确切的效果，且有毋庸置疑的事实来佐证。同时这一疗法容易施行，也有力地帮助了它的推广。（后略）”

为了治疗神经症，以前光依赖物质疗法（即使现在这种倾向也没消失），但没有多大疗效，这是医生和病人都有共识的。

若是抑郁症，对其物质治疗是能奏效的，我也常使用。但占压倒多数的神经症（包括神经症中的神经衰弱，强迫观念，恐惧症，焦虑神经症等）单用物质疗法似乎无效。森田先生发现了这类症状的产生是由精神的内在冲突而引起的。这个发现对治疗具有划时代的

① 即创立早期时的治疗方法。——译者注

意义。

精神分析法在欧美则按照原法施行。但弗洛伊德的这种疗法需要很长的时间来实施，基于这个先天不足，于是渐渐出现了和原法不同的各种方法，如言语疗法，现实分析法等，都可以说是与弗洛伊德的原法明显是“脱胎换骨”的东西。且实际治疗效果又有多少呢？像森田疗法大量治愈病例的报道又何曾见到过呢？

最近森田疗法在国外急剧地引起了有关学者的重视。作为长年致力于此疗法研究并竭尽绵薄之力而奋斗的我的同仁们，为能对森田先生在天之灵多少有所回报而感到欣慰。

我们想要摆脱困难克敌制胜的话，首先必须对面临的对象有充分的、正确的了解。比如要操纵机器，越熟悉其构造及性能就越知道它的缺陷和出故障的部位以及程度，从而可以较容易地使用或修理。为了医治神经症并取得疗效，首先重要的是要洞察其人性的根本，只有了解了人性的实质后，才能理解产生症状的内在动因。

假如某某人固执地认为，“心情必须要保持开朗。”那说明这个人是不懂人性，是一个用一厢情愿、任性地来看待人性事实的完美主义者。这样的人常常被“变幻莫测的情绪”所耍弄，反而有恶劣的心情经常光顾，愁眉苦脸的日子成了家常便饭。可见，违背事实的主观生活态度恰恰是产生神经症的温床。

清楚地认识了人性的本来面目，在判明了会引起纠葛机制的同时，积极开展建设性的实践活动，随之治疗的大门也就洞开，昭示着新的发展前景的来临。认识和实践的相互作用推动着治疗的进程。如果把认识和实践两者割裂开来的话，治疗就无从谈起。如同稔熟了游泳的技法和理论，却不跳入水中扑腾就不可能畅游，这是同样的道理。

我自以为在本书中，尽量通俗易懂地就理论和实践这两方面作了介绍，我相信患有症状的人，只要阅读了本书，认真体会、努力实践的话，一定能从症状的束缚中解放出来。同时也相信，摘录在书上的患者们的体验记录，可以有力地证明我绝不是纸上谈兵、空穴来风。

读了这本书,若获得症状减轻或者痊愈的话,我写本书的初衷即已达成。

我也期盼从事神经症治疗的各位医务工作者一读。我以为,虽写得通俗无华,仍可称得上是一篇正规的学术论文。

目 录 | Contents

第一章 恢复健康者的体验谈	1
1. 四年苦恼一月消	2
2. 苟待症状而痊愈	4
3. 从活力衰退的黑暗中重生	7
4. 蜕变	12
5. 从人间地狱中解脱	16
6. 向对视恐惧、红脸恐惧道别	21
7. 听天由命、无所畏而自愈的红脸恐惧和自卑症	25
8. 震颤恐惧和社交恐惧	28
9. 交通工具恐惧	31
10. 体重由 38.5 公斤骤升到 56 公斤	35
11. 领悟人生的阳光大道	39
12. 难与外界融洽的自身	42
第二章 神经症为何物?	44
1. 森田疗法的适应证	44
2. 何谓健康的心灵	47
3. 神经质症者的性格	50

4. 性格会变化	53
5. 神经症者有哪些症状	56
6. 神经症症状的主观虚构性	57

第三章 神经症症状的发生和固着的机制 59

1. 适应不安源于疑病性基调	59
2. 过分的自我防卫	61
3. 所谓“精神交互作用”(即对焦虑不安的关注和症状间互动的恶性循环)	63
4. 情绪为中心和自我暗示作用	64
5. 完美主义要求	65
6. 病状的契机来自把理所当然的现象视为异常,且被司空见惯的琐事所束缚	66
7. 徒有其表的防卫单纯化	68
8. 心灵和肉体	70

第四章 神经症的治疗 73

1. 从自我实现中得到解放	73
2. 首先应了解症状的本来面目	75
3. 从差别观的桎梏中解脱	76
4. 贯彻始终的顺其自然	77
5. 注意的转换和情绪的变化(注意的固着,情感的性质,暂时的慰藉等)	80
6. 内向和外向及全体和部分	83
7. 内心和外貌(整顿外貌,牢骚,辩解,借口等)	84
8. 关于工作	89
9. 抛弃错误的对策	92
10. 住院治疗	94

11. 治疗效果及其他	98
第五章 各种不同类型的症状	101
1. 普通神经症	101
2. 强迫观念(包括恐惧症)	119
3. 不安神经症	137
4. 抑郁症	140
译后记	144

恢复健康者的体验谈

神经症的治愈方式有各种各样,各人具有各人的特色。自己不知不觉中渐渐地好转的占了大部分,但其中出现顿悟(即突然一个转机豁然悟通)的亦有发生。

在这个痊愈过程中,当事人心灵的轨迹以及治愈后的心境,通过康复者本人的记录让读者们来了解的话,我认为是非常有意义的。

这里所登载的记录,是在高良兴生院接受过治疗的人们在出院之际,或出院后寄来的感想文章,全是住院治疗的病例。对自我进行治疗的人们,亦可作为参考以加深体验。

受神经症状折磨的当时,很多人不愿意自己的症状被他人知道,往往有拼命掩饰的倾向。但因此更强化了苦恼。到了愿意向他人披露自己遭遇过的痛苦的时候,其实已到了明显从症状桎梏中解放出来的时候。并且通过公开自己的遭遇,要摆脱自身认为特殊的那种所谓“差别观”。

更为重要的是,愿意把自己曾经罹难过的痛苦和康复的经历,告知那些同样命运的人,这种同病相怜、守望相助的意愿显示他们已从原本自我为中心的小我升华到了为他人谋幸福的大我境界。

在此,谨向寄来宝贵体验记录的各位表示感谢。

1. 四年苦恼一月消

N 先生(20 岁男性)

症状 遗精恐惧,疲劳亢进,头沉头痛,社交恐惧。

病历 四年前开始梦遗频繁,并开始感觉头疼,稍一工作就觉得疲劳。去医院就诊,说是神经衰弱,休息休息就好。于是无所事事地躺着睡觉,百无聊赖地散步,打发时光。症状却一点不见好转。一梦遗,情绪就变坏,随之食欲减退。自己深信梦遗使脑子弄坏了。现在每月有两三次梦遗,似乎感到没什么损伤身体。

住院时的日记

▶ 10月5日

住进医院后,病就会好?不相信会好的。(不认为会好转也无妨,总之照要求的做就行^①)。离开家后开始想念家里的事。

▶ 10月10日

已渴望起床了,但不允许,没有办法只好继续躺着(这样就可以)。

▶ 10月12日

(前略)10时左右,工疗刺绣。我原打算抓紧完成,但似乎很难。只好一边请教先住院的病友,一边心神不定地干了起来,干的过程中倒觉得比预想的要简单(应该带着焦虑去干,想消除焦虑后再干是徒劳的)。下午,听医生讲解。虽然不太理解他讲的内容,但与大家一

① 以下括号内的楷体字除了注明医生批语外的都是作者所加的评语。——译者注

起听着听着,觉得心旷神怡起来(不久就理解了。尽管不理解应仍然带着疑惑按照讲解的去生活)。医生谈到一个例子,有人很在意桌子上的刀子,担心会不会用它来刺死自己。医生说,其实担心会死的人想死也不会死。精神病患者什么方面和神经症患者不同呢?(能提出这样的疑问就是与精神病人不一样)。

► 10月21日

(前略)午饭后,与住吉先生一起,使劲地刨木板,挖掘枫树的树墩子。没想到根扎得很深,真是用上了吃奶的力气。平时稍有点厌烦就停手不干了,这次却出乎意料地完成了(厌烦的话,一边厌烦一边应带着厌烦照样干。工作并非为了兴趣才干的)。(中略)体重63公斤,比前重了1.5公斤。工作室里今天只有两三个人,寂寞中似乎带着消沉,工作没什么进展(情绪归情绪,工作归工作)。

► 11月7日

修剪枯枝,平整土地,从老宅运来了树木移栽。劳动的汗水浸透了衬衫。以前自己从来也没有这样劳动过。因为担心疲劳了病会加重,整天无所事事,现在想来觉得有点可笑(不是不能干,而是不去干)。晚上推着装有树木的婴儿车时,医生问道:“难不难为情?”我虽然回答,“不难为情。”其实内心还是非常害羞。一边推着一边只想快快完事。但由于想逃避也逃避不掉,只好硬着头皮,带着害羞,像医生平时教导的那样去实践(难为情是理所当然的,难为情的同时照样做应该做的事才是勇者)。

► 11月8日(出院之日)

自己从16岁的8月份左右起患神经症,梦遗是其中的烦恼之一。随后,各种症状接踵而来,感到大脑渐渐被损害,离群索居,在乡下被叫做神经病(从开始就与精神病完全不同)。头痛啦,一动就疲

劳啦，什么都不能干。各种方法都试过，以为好转了，又马上回到老样子，烦恼接踵而至。17岁开始社交恐惧，十八九岁又患红面恐惧。20岁那年9月，去医院看病向医生诉说症状时，被介绍“有位叫高良的医生专治你这种病。”于是立即住进了他的医院。

住院后，健康一天天地得到了恢复，36天后出院了。在住院17天时，我注意到医生要求的“把心情和工作分别写在日记上”的嘱咐，拼命劳动时，不觉得头痛了，干劲也充沛了。工作变得很有趣味起来。医院生活每天充满着快乐（“注意到”是因为内心充满了对体验的感受，这不单是注意到，而是一种感悟）。

➤ 出院后的信(11月24日)

（前省略）感到自己很健康，似乎有一种脱胎换骨的感觉。非常怀念在高良医生的医院里度过的快乐时光。

充满着再生意识的我，每天在工厂里工作。出院后第三天，我带着战战兢兢的心情去单位上班，现在感到痊愈了。整天和五六百个同事们一起工作着，生活得很幸福。四年的如坠深渊般的日子，已不堪回首。（后略）

（纯朴青年如同废人般度过的四年日子，一朝间摆脱了。他双手合十，心中遥祝高良兴生院。治疗神经症虽颇费周折和心血，但得到患者治愈后的感谢，我也不由得双手合十表示祝福。）

2. 苟待症状而痊愈

N小姐(29岁女性)

症状 失眠，心动过速，疼痛，尿频，感觉异常。

病史 病情大致明确。大前年9月母亲过世后，前年10月父亲

又相继去世。以此为起因,去年9月左右起,出现了种种症状。开始觉得肩背部往上冲血,11月份起,胸部生痛,常感到心动过速。

胸部、腹部,加上肩膀部的不适,不是这边痛就是那边疼。“不要得了肋膜炎啊?”于是就躺在床上休息。12月左右起开始失眠,一天只能睡三四个小时,即使睡着也尽做一些心慌意乱的梦。胸口常感到勒紧似地难过,腰部以下发冷,周身感到麻木。最终只好整天卧床不起了。虽接受了各种治疗,但全然没有疗效。晚上因为尿频,不得不起床五六回上厕所。

住院日记录

► 一星期来的感想

独自一人卧床一星期,感到漫长而痛苦,卧床期间,我感到最可怕的是心动过速,头痛、身体上的痛苦等都冒了出来。我照医生所说的坚持忍受着。晚上渐渐能睡着了。第六天下午3时,被医生叫起,让我听痊愈者谈体验,我由衷地感到高兴。晚上测量体重是40.6公斤,对照病以前的47公斤,仅仅4个月瘦了这么多,不由得悲从心底来。不过我相信医生,我也会像今天的痊愈者一样,马上会胖起来的。入夜,因为心悸没有睡好(这种坦诚的态度能给你治疗带来帮助)。

► 卧床期结束的第二天

(前省略)晚上医生来到作业室检查大家的日记,然后给我谈了许多风趣的话。突然,医生问我,“N小姐,现在你哪里痛啊?”,医生的话使我忽然意识到,这时身上一点都不觉得痛苦。开始认识到其实痛苦感觉是一种心理作用(你常常忘记了没什么感觉的时候,却只把有感觉的时候当成了问题,所以就一直感觉到了症状。实际上什么感觉也没有的时候是很多的)。医生常关照我“被子盖得太多,少一点好。”今晚,决定减少一条(马上体现在行动上,是进步的表现)。

► 起床后第六天

(前省略)一早感到肚子很饿,急切地等着开饭的铃声。在家时只吃一碗,最近常常吃两碗,甚至三碗半,觉得有点难为情(因为这是健康的生活,健康的生活是活动的生活)。自己感受到最近有明显的好转,最让我开心的是:短期间体重增加了(大约增加了2公斤)。(中省略)今天下午3时,读了已痊愈出院的M先生的感想文章,不禁眼睛湿润起来。我住院至今,医生指导我做各种劳动,听到要出院的话,内心感到一阵寂寞。

► 起床后第十四天

(前省略)今天天气很好,洗了近两个月没洗的头发,然后去打扫院子,见“番红花”盛开着,我给它移栽了花盆(随着身体的好转,注意力开始转向周围的生活,花的美丽也打动了你的心)。今天丈夫来探望,说我胖多了,他也很高兴。晚上洗澡后称了体重,比入院时增加了4公斤,我高兴极了。

► 起床后第二十三天

(前省略)下午大家托我出去买东西,内心有些不安。硬着头皮来到新宿。也未出现什么不测的事。姐姐住在新宿的三丁目,我顺便去看她,她见我能够一个人过来感到很高兴。看到曾经是这么虚弱的我,没想到康复得这么快。回来时,她因担心提出送我到车站,我拒绝了(不想让他人照顾,就是恢复健康的证据)。归途中看到漂亮的鲜花,禁不住买了下来。曾听说某小姐,见了花一点也感觉不到它漂亮。我在最痛苦的时候,也是不管人家送我怎样漂亮的鲜花,内心也丝毫感受不到其美丽。而现在,我由衷地感受到了花的美丽(自然地看到周围事物,实感自然地涌出)。昨晚医生告诉我,“回忆起痛苦的过去,就如同做梦一般。”现在就是这般心情,我感谢医生对我的拯救。

► 出院之际

大老粗的我，写起“感想文”来觉得很棘手。但痊愈的我满心喜悦促使我拿起了笔。如果把我的症状一个一个都写出来，可能会举不胜举。我只举出主要症状：心动过速和失眠。

去年11月左右起，我开始心动过速和失眠，每天在痛苦中煎熬。一个月后，越发恶化起来。一天轮流看两名内科医生，都诊断为神经症。都反复叮嘱我，“不要太在意身体，要心胸开阔点。”可是，我根本听不进这些话，烦恼反而与日俱增，家属也为我痛苦不堪。于是，和内科医生商量后，建议我去看神经科。那神经科医生却说，“这里的治疗不适合你的病，你应去看东京的高良医生”，他还嘱咐我早点住院。这样，我在29日来到高良医生的医院。

卧床期间，每当高良医生查房，我都向他反复唠叨自己身体的痛苦，每次他都耐心地开导我，“感到痛苦的话，不管多么痛苦，都要迎接它。”我就照医生说的忍受着。

卧床结束后，医生告诉我，“任何时候都要做点什么事，身体会不知不觉地好起来。”卧床到现在的我，因为一下子要工作了，竟痛苦得难以接受。因为知道“要虐待疾病”的道理，自己也有意识地尽量投身工作。一天天地，不知不觉间感受不到痛苦了，胃口也一天比一天好起来，体重也慢慢增加了。我在充满喜悦和期待中迎接着每一天。

回顾从前，感慨万千。三十五天的住院生活，终生难忘。我对先生感恩不尽(以下省略)。

3. 从活力衰退的黑暗中重生

D氏(59岁男性,评论家)

症状 能力减退,自卑感;过度忧虑,记忆不良,便秘,足部发冷。