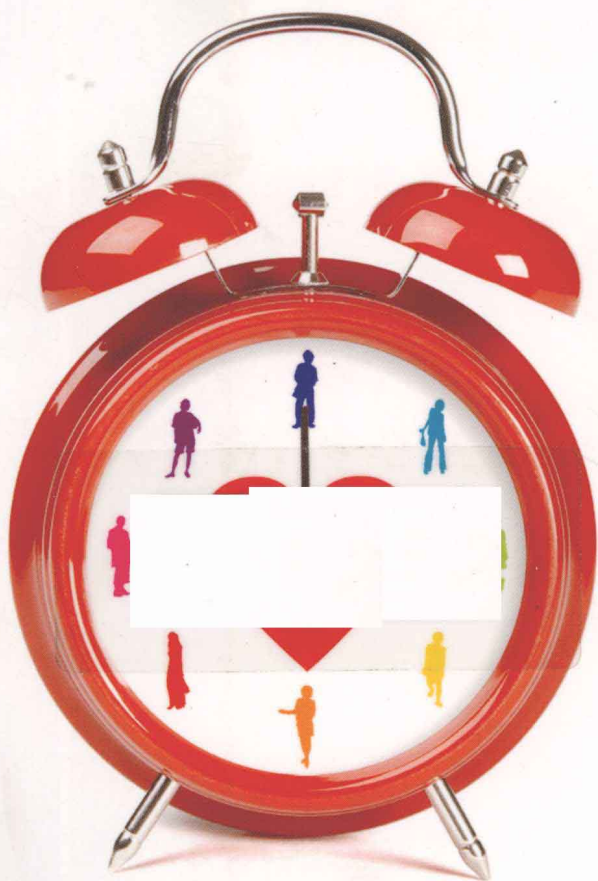


SENTIAN LIAOFA
YIZHI XINLI ZHANGAI DE LIANGFANG

森·田·疗·法

医治心理障碍的良方

贾蕙萱 康成俊◎著



中国社会科学出版社

SENTIAN LIAOFA
森田療法

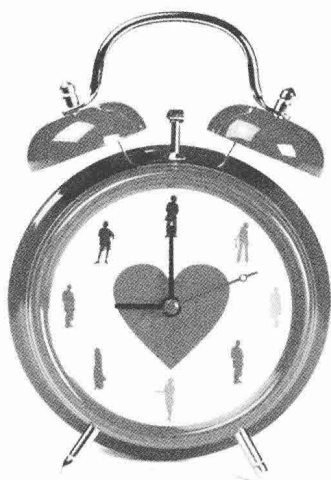
森·田·疗·法

克服心理障碍的良方

森田 正人



上海三联书店



森田疗法

■ ■ ■ ■ ■
医治心理障碍的良方

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

森田疗法：医治心理障碍的良方 / 贾蕙萱，康成俊著． - 北京：
中国社会科学出版社，2010.2

ISBN 978 - 7 - 5004 - 8493 - 6

I. ①森… II. ①贾… ②康… III. ①精神疗法 - 研究
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 015391 号

特约编辑 刘 荣
策划编辑 陈 彪
责任校对 周 昊
封面设计 回归线视觉传达
责任印制 王炳图

出版发行	中国社会科学出版社	
社 址	北京鼓楼西大街甲 158 号	邮 编 100720
电 话	010 - 84029450 (邮购)	
网 址	http://www.csspw.cn	
经 销	新华书店	
印 刷	北京君升印刷有限公司	装 订 广增装订厂
版 次	2010 年 2 月第 1 版	印 次 2010 年 2 月第 1 次印刷
开 本	710 × 980 1/16	
印 张	14	插 页 2
字 数	190 千字	
定 价	26.00 元	

凡购买中国社会科学出版社图书，如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

人生旅途，难免坎坷。
偶患心病，当求医生。
阅读此书，除烦祛病。
节时省钱，惠及大众。

序

欣闻《森田疗法——医治心理障碍的良方》一书即将付梓出版，甚为高兴。

该书由资深知日派学者贾蕙萱教授和 20 年如一日实施森田疗法并进行研究的康成俊大夫撰写，实在是心理障碍和精神疾病患者的福音，对精神卫生领域可谓雪中送炭。

众所周知，心理障碍和精神疾患已成为中国人健康的杀手之一，而我国对其治疗的资源却很少。森田疗法是不用药物、少用医疗器械、经济实惠的治疗方法。加之其疗法含有不少中国文化元素，如它吸收了道教的“道法自然”等思想，所以易被国人所接受。书中写入了一个引人注目的典型治愈病例，他就是日本关西地区的拼命三郎企业家冈本常男。他受惠于森田疗法，恢复健康后竭尽全力推广介绍森田疗法。实践证明，它不仅对患者治疗有效，而且对普通人身心健康也颇有裨益。

有鉴于此，我以为该书很值得一读，因而特向读者推荐。

崔玉华

2009 年冬

前 言

森田疗法（Morita Therapy）是由日本人森田正马（Morita Shouma）医学博士，于1919年前后创立的。它是森田正马以“顺应自然”、“为所当为”的东方哲学为理论基础，加之自身神经质素质和内省性强的性格，历经反复临床治疗、实践、探索、研究、总结而逐渐形成的一种独特的心理疗法。主要适应治疗神经症，不过当今也有精神科医生用于抑郁症、癌症等的辅助治疗。

森田疗法的特点是不使用药物、不问症状，引导患者过平常人的生活，用行动让患者养成健康人的思维规律，劝其做应该做之事，这便是森田疗法有效治疗的法宝。换言之，不触及引发患者烦恼的根源，可避免患者精神交互作用的恶性循环。

森田正马生前对其治疗方法，认为只是在实践中有效，并没有为其起过正式名称。后人实施时，认为称其为“森田疗法”最为贴切不过，从此便在国内外通用该名称。

简言之，森田疗法是森田正马在总结国内外心理治疗方法的基础上，创立的一种具有独特东方哲学特色和人生理论的有效疗法，它与公认的精神分析疗法、行为疗法可以相提并论。森田疗法自创立以来，对神经症治疗取得了满意的临床疗效，排解了许多人的精神烦恼，从而引起学术界广泛的关注和重视，并已在世界范围内获得好评，西方人甚至称森田正马是“东方的弗洛伊德”。

我们在书中描写的冈本常男（Okamoto Tuneo）是位推介森田疗

森田疗法

法的巨人，主要从其奉献精神而言。他受惠于森田疗法，解脱了缠绕自身多年的胃肠神经症的烦恼，是森田疗法一个非常典型的成功病例。有鉴于此，恢复健康后，冈本常男在世界范围内全力推介、资助森田疗法的实践与研究活动；著书立说，畅谈自身体验，提醒、劝导人们注意精神卫生，从而为成千上万人有效排解了苦恼、不安、烦躁等精神方面的疾患。

其实，冈本常男是位身材矮小、瘦弱，但非常精干、坚忍的企业家。他在花甲之前，事业如日中天时，决计急流勇退，放弃经商，为感谢森田疗法治愈之恩，决定专心致志普及、推介、支援森田疗法。他把自己劳动所得的大部分储蓄拿出来，申请成立精神卫生冈本纪念财团。从此，便开始认真真地、实实在在地在世界范围内推介森田疗法，数十年如一日，踏踏实实地奔波在排解他人烦恼的大路上，为此我们赞誉他是推介巨人。

据世界卫生组织在全球范围内调查得知，全球约有千分之八的人罹患失眠、抑郁症、焦虑症、强迫症等精神方面的疾病，每天因为心理疾患而自杀的人数已经超过因车祸而死亡的人数，所以精神疾患被医学界称为 21 世纪的杀手。

当今，中国社会中普遍存在着强竞争、快节奏、短周期、频更新等现象，必然深刻影响到当代人。这种社会氛围极易导致精神卫生方面的疾患，据专家调查得悉，三人中便有一人会出现神经症，而中国专业的心理治疗医师奇缺，有资格的精神病医师仅有 1.7 万人，只相当于发达国家的十分之一。显而易见，在求医难的情况下，心理治疗的资源、书籍就倍显重要性。

不过，我们想预先告慰大家，神经症是可以治愈的，而且患神经症者，一般智商比较高，事业心很强，这种人争强好胜，思维细腻，做事非常谨慎，一般不会做出格之事，却容易缺乏自信，易注重不利因素。有鉴于此，一旦有神经症迹象，千万不要因为上述优点而掉以轻心，应主动去看医生，接受治疗，或找心理医生咨询，争取指

导。若总是拖延，不肯前往医院治疗，不仅病情会加重，甚至有危及生命之险。

今天，人类生活在大千世界中，矛盾纷繁复杂，人们的思想多元化，差异无处不在，无人不会碰到烦心之事，不及时排解便形成心理障碍。实践证明，森田疗法是医治心理障碍的良方。

为此，我们奉劝读者忙中偷闲，阅读有关精神卫生方面的书籍，或经常请心理医生做些辅导。

恕我们自信，读森田疗法相关书籍及这部书，定能获得预防和治疗神经症的健康知识，拓宽你的思维空间，减少恐惧、抑郁、焦虑、失眠、目眩、不安、疑心、烦躁等心理疾患的发生，提高自身健康水准。该书富含很多哲理，如：“顺应自然，为所当为”、“无事是贵人”、“花开自有蝶飞来”、“无念无想”、“事实唯真”、“日日是好日”等。鉴于上述情况，我们以冈本常男为榜样，把森田疗法介绍给大家，坚信该书对读者的人品、修养将大有裨益。我们希望，有心或无意，只要你捧起此书，你的心灵将得到一次舒适的按摩。

作者于首都北京

2009年仲春

目 录

序	崔玉华 (1)
前言	(1)
1 森田疗法的起源	(1)
1.1 森田正马的身世	(1)
1.2 学校恐怖	(3)
1.3 死亡恐怖	(3)
1.4 受神经质等多种疾病困扰	(4)
1.5 神经衰弱悄然自愈的启迪	(5)
1.6 实践森田疗法	(6)
1.7 森田正马的婚姻趣事	(9)
2 什么是森田疗法	(15)
2.1 森田疗法的适应症	(15)
2.2 森田疗法的治疗原理	(17)
2.3 森田疗法的实施方法	(21)
2.4 森田疗法的基本技术	(24)
2.5 森田疗法及其地位	(26)

森田疗法

- 3 森田疗法的适应症——神经质症 (29)
 - 3.1 神经质症的常见症状 (29)
 - 3.2 神经质症的发病机理 (44)

- 4 森田疗法经典病例 (49)
 - 4.1 读书治疗病例 (49)
 - 4.2 门诊治疗病例 (53)
 - 4.3 住院治疗病例 (54)
 - 4.4 集体治疗病例 (71)

- 5 森田疗法与儒学 (74)
 - 5.1 森田疗法形成的社会背景 (74)
 - 5.2 森田疗法与儒学 (77)
 - 5.3 森田正马恩师吴秀三是中国后裔 (82)
 - 5.4 吴秀三与儒医吉益东洞 (84)

- 6 森田疗法与道教 (88)
 - 6.1 道法自然与顺应自然 (89)
 - 6.2 道教在日本的传播情况 (92)
 - 6.3 道教对日本文化的影响 (97)

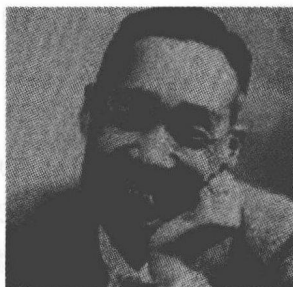
- 7 森田疗法与禅 (104)
 - 7.1 关于禅的几个基本概念 (104)
 - 7.2 中国禅宗简史 (111)
 - 7.3 禅宗传入日本的路径与特点 (115)
 - 7.4 森田疗法与禅 (119)

8 典型病例中的冈本常男	(123)
8.1 极富个性的少年时代	(123)
8.2 未成年便去国外闯荡	(126)
8.3 冈本常男的经商之道	(127)
8.4 成家添帮手增自信	(128)
8.5 商道的转机	(130)
8.6 合力发展企业	(132)
8.7 心病与躯体疲劳一齐显露	(132)
8.8 邂逅森田疗法	(135)
8.9 受惠于森田疗法	(137)
9 冈本常男与森田疗法的推广	(140)
9.1 急流勇退欲感恩	(140)
9.2 资助生活发见会	(141)
9.3 建立精神卫生冈本纪念财团	(149)
10 森田疗法在中国	(181)
10.1 森田疗法西传中国的经过	(181)
10.2 积极引进森田疗法的康成俊大夫	(184)
10.3 日本森田疗法学会代表团访华	(190)
10.4 在中国推介森田疗法的举措	(195)
10.5 森田疗法在中国的施行情况	(201)
后 记	(210)

1

森田疗法的起源

为方便读者，我们首先介绍森田疗法的创始人森田正马（Morita Shouma），并说明、解释与森田疗法相关的知识。例如何谓森田疗法？它的治疗原理、医术是怎样的？为什么说森田疗法是医治心理障碍的最佳选择？知晓这些之后，您会更加理解冈本常男为何如此热忱、执著地推介森田疗法，对他如此奉献的精神您会更加敬佩。



森田正马肖像

有着非凡阅历的森田正马，的确是位传奇式的人物。他爱好广博，执著追求，病魔造就了他在精神医学领域的高深造诣。若想知实情如何，请看下列分解。

1.1 森田正马的身世

森田正马生于1874年（明治七年）1月18日，父母务农，故乡在日本高知县香美郡富家镇。森田正马姊弟三人，他是长子，乳名叫光。父亲名为森田正文，是一位“乡士”，当过小学临时教师，但他以务农为主业。其父头脑清晰、富于创造并善于思考，勤奋而耐劳。他对子女教育非常严格，尤其对长子森田正马，望子成龙心切，期望值甚大。对其要求之严格甚至达到苛刻的程度。还在森田正马年幼、

森田疗法

尚不太懂事理之时，其父就迫使他读书、写字。

森田正马的母亲则非常幽默、机智、和善、勤劳，对他人有着无限爱心。母亲与森田正马关系很密切，可谓对他溺爱有加。可以认为他是在严父和慈母的哺育下，成长起来的一个男孩。

他继承了父亲的聪明才智，母亲的慈爱心怀。他不但相貌、就连性格也是既像父亲又像母亲，而且吸收了他们的优点。父母两人反差性很大的养育子女的方式，对他后来的成长与事业走向不无影响。

森田正马从小就善于思考，例如他不明白为什么被狗追逐的鸡群会四处乱跑，它们又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。无论做什么事情，只要他觉得奇怪，就一定刨根问底，弄个水落石出，有时简直令人觉得他幼稚，不明事理，甚至因此受到人们的耻笑。

1902年，森田正马在风华正茂的28岁时，以优异成绩毕业于东京帝国大学医学科。自此以后，他又师从一位与中国有缘的日本精神病学大家吴秀三教授，研修精神病学。翌年就业于慈惠会医院医学专门学校，以教授身份讲授精神病学。

1919年，森田正马在自己家中开设病房，对身患神经衰弱的患者施以家庭治疗和教育。随着医学日渐进步，森田正马认为称神经衰弱为神经质症更好。他经临床实践，创立了独具特色的神经质学说及治疗体系。

从1912年至1928年的16年间，是森田正马在医学上获得丰硕成果的时期。他撰写了多篇论文。代表作有《神经衰弱以及强迫观念的根治法》、《神经质的实质与治疗》等。

1925年，慈惠会医院医学专门学校升格为慈惠会医科大学，他继续作为教授从事教学。1930年，他创办了《神经质》杂志，撰写了很多有关治疗神经质的文章，召开了不少相关的研究会。1938年，森田正马退休后成为名誉教授。时年发表《神经质的本态和治疗》，获医学博士学位。

就在其功成名就之时，即 1938 年 4 月，他因罹患肺炎而病逝，享年 64 岁。

在森田正马任教期间，曾兼任根岸医院医长（相当于顾问）、东洋大学教授、日本大学医学教授等职。他对神经质的治疗进行实践与研究，可谓成绩卓著，因而获得后人的好评。不言而喻，好疗法自有后来人。^①

1.2 学校恐怖

森田正马刚 5 岁时，就被父亲送往小学上学。每天他从小学一回到家，父亲便立即叫他读古文和史书。等他成长到 10 岁时，父亲每晚强迫他背书，若背不过，便不许他睡觉。这样便使森田正马渐渐地厌倦学习，几乎每天早上大哭大闹，恳求大人允其不去学校。用现在的话来说就是想逃学。毋庸置疑，严父根本不会同意。此情之下，森田正马不愿上学也非去不可，不愿读书也非得读不行。为此他罹患“学校恐怖症”。当然这与强迫学习、被动学习不无关系。

森田正马去学校读书的同时，父亲给他很多额外学习任务。由于压力大、精神紧张而体弱多病，呈现心脏神经症、死亡恐怖症、普通神经质引发的头痛、脚气疾病等多种病症。特别是身患夜尿症后，不仅给他带来很多烦恼，而且使他产生劣等感。

1.3 死亡恐怖

在森田正马 7 岁时，祖母去世，其母因悲伤过度，曾一度精神恍惚、陷入沉默不语的状态。翌年祖父又病故了。家庭连续遭到不幸，不言而喻森田正马的心情也甚为欠佳，一次偶然机会，他在本村一个

① 水谷启二编：《森田疗法入门》上册，白扬社 1988 年 1 月第 16 版，第 42 页。

森田疗法

金刚寺里看到一幅彩色地狱壁画，立即感到毛骨悚然。当他看到画中有死下地狱的惨状，深受刺激，特别是血池、刀山、火海以及从未目睹过的酷刑，令年幼的森田正马刻骨铭心，难以忘怀，总是萦绕脑际，连做梦都是地狱惨景，苦不堪言。甚至经常梦见自己坠入鲜血淋漓的地狱。这些可怕的画面在其幼小的心灵中打下了难以抹掉的烙印。这种情景常在他脑际盘旋。从此森田正马患上了“死亡恐怖症”，后来他在医疗理论中多次谈及此事。对死亡的恐惧无疑是最普遍、最根深蒂固的一种人类本能。这些经历还说明，童年的精神创伤影响一个人的健康成长。

1.4 受神经质等多种疾病困扰

森田正马自幼就有明显的神经质倾向，他在《我具有神经性脆弱素质》一书中写道：“其表现是在12岁时，仍因患夜尿症而苦恼。16岁时患头痛，常常出现心悸亢进、很容易疲劳，总是担心自己患有多种疾病，表现是所谓神经衰弱症状。”因有夜尿症，为了不弄湿被褥，总是铺上草席睡觉。有好事者就明知故问：“铺上草席子干什么呀？”他气愤地回答说：“夜里尿炕。”说这话时他内心十分痛苦。这种不得已的回答，也带有对不怀好意者的反抗。后来他在自己的著作中写道：“不要谴责孩子的夜尿症，越是谴责挖苦孩子，夜尿症就会越来越恶化。”这大概是他自己的切身体验吧！森田正马因罹患夜尿症而深感自卑，有强烈的劣等感。后来他听说当地颇有名望的剧作家坂本龙马幼时也曾罹患夜尿症，这才聊以自慰，心情变得舒畅多了。

森田正马在中学五年级时，不幸遭遇伤寒。他借病后恢复的休息期间，学习骑自行车，夜间突然出现心悸亢进，全身颤抖，又一次被死亡恐怖所缠绕。经医生注射治疗后，症状基本消失，但是在后来的日常生活中，旧病却经常复发。这一症状一直持续到大学时代。后来

他学了医学，得知这是神经性心悸亢进，才得以解脱。在高中和大学初期，他经常苦于神经衰弱，所以常到东京大学医学部内科向医生咨询。医生诊断他的疾患为神经衰弱，投以药物治疗，但未见多大好转。在森田正马的一生中，深受神经质等多种疾病困扰，这虽是坏事，但对其日后医学的贡献却起了催化作用。人说“久病成良医”，在森田正马那里，实在是“多病促良医”呀。

1.5 神经衰弱悄然自愈的启迪

森田正马大学一年级时，父母因为农忙，又在养蚕关键时期，所以有两个月的生活费忘记给他寄去，森田正马却误以为是父母不支持他上大学，致使他贫病交加，心情痛苦到极点。他很是生气，甚至想在假期回家时，当着父母和家人的面自杀，以示抗议。于是为此暗下决心，豁出去拼命地学习，要学出个惊人成绩来，让家里人刮目相看。在这期间什么药也不再吃，他放弃了一切治疗措施，全神贯注地学习。功夫不负有心人，期末考试他取得了预想不到的好成绩，竟然在全班名列前茅。不知不觉中，脚气病和神经衰弱等症状也随之消失。

森田正马从个人经历中深受启迪，悟出了一个治疗原理，这便是他后来提倡的神经质的本质论，包括疑病素质论。他深知神经衰弱不是真正衰弱，而是主观臆断。神经质者本能上有很强的生存欲望，是甚为努力的完美主义者，症状发生的心因性，也就是精神交互作用。最重要的是，森田正马在自己的切身体验中发现，“放弃治疗的心态”对神经质具有治疗作用。对心理疾患，你不去在意它，疾病反而自愈。这便是他得出的“顺应自然”、“随遇而安”、“既来之则安之”的治疗原理。其中“顺应自然”是森田疗法万应之铁则。关于“顺应自然”一说的出典，据康成俊大夫认真查证，得知它出于《佛经》，系释迦牟尼给他的弟弟阿难的遗嘱中的一段话：“你要遵循我