

[日]青木熏久 著

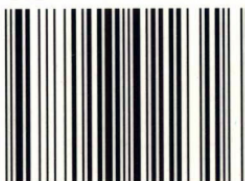
焦虑不安 与 自我调节



人民卫生出版社

责任编辑 姚 冰
封面设计 王士忠

ISBN 7-117-02231-0



9 787117 022316 >

定 价: 6.00 元

R74
9

焦虑不安与 自我调节

期 限 表

下列最后之日期本书必须归还

人 民 卫 生 出 版 社

焦虑不安与自我调节

著 者：青木熏久〔日〕

译 者：王 向 群

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：<http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷：北京市卫顺印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：5.125

字 数：94 千字

版 次：1995 年 4 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 版第 4 次印刷

印 数：11 121—15 120

标准书号：ISBN 7-117-02231-0/R·2232

定 价：6.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

现代人盼望已久的 改善焦虑不安的书

——慈惠医大名誉教授 高良武久

作为现代人，有很多事情使我们焦虑不安。为应付这些焦虑不安而出现神经衰弱的人，在当今社会中为数相当惊人。因此，如果能找出有效的阻止焦虑不安、使人们保持良好精神状态的方法，就如同沙漠中出现一片绿洲。

本书可以为那些盼望心理平衡的人们提供生活指南。

本书作者是治疗神经症有效方法——森田疗法的实践者（临床医师）。本书以森田理论为依据，运用深入浅出出的生活实例，简单易懂，易于实践。

前 言

为了在激烈的竞争中生存

一、神经质的烦恼是人生烦恼的“模型”

在错综复杂的现代社会里生活，各种各样的紧张不安困扰着我们，使许多人感到烦恼和精神痛苦。这些人应如何思考问题，应用什么态度对待人生，是本书的主题。

本书有两个目的，其一是因神经症或神经质的焦虑和困扰而烦恼、痛苦的人们都在想着“用什么办法能摆脱烦恼？”本书可为这些在精神痛苦中徘徊的人们提供一个具体的、有效的、可行的治疗方法。其二是许多人在社会生活中碰到各种困难和挫折时，也会出现焦虑和困扰。本书也为那些“想有意义地度过人生”的人们提供今后人生的努力方向。

神经质的烦恼象人生烦恼的“模型”一样，因此我在本书中提倡的“森田理论”的各种方针及原则，不仅可用于治疗神经质引起的焦虑和困扰，广义讲，也为我们在社会中更好地发展自我提供了一个基本的思考问题的方法和指针。

1. 神经症有以下类型

(1) 强迫性神经症：以对人恐怖、疾病恐怖、不完全恐怖、杂念恐怖、噪音恐怖、不详恐怖、不洁恐怖、口吃恐怖、体臭恐怖等以“被束缚感”为主要特征的神经症。

(2) 普通神经症：以头痛、头重、头胀感、头晕、失眠、肩痛、疲乏无力、胃肠不适、感觉异常、手颤、性功能障碍、尿频、记忆减退、耳鸣等“躯体不适主诉”为主，且对上述症状过分关注的神经症。

(3) 焦虑性神经症：以心慌、胸闷、呼吸困难、眩晕发作等剧烈的焦虑发作为主的神经症。

(4) 癔病性失音、失明、手脚麻痹等心因性躯体转换症状为主的神经症。

2. 心身疾病 因精神刺激导致胃、十二指肠溃疡、高血压、荨麻疹、秃发、发热等躯体疾病。

3. 躁郁症 情绪较常人波动起伏大，表现为异常的情感高涨和情绪低落。

神经症患者中有一部分人具有强烈的求治欲望、客观的自我反省能力，我们将这些人称为：“神经质”。神经质的性格特征在一部分心身疾病患者或躁郁症患者身上也可看到。

二、世界注目的“森田理论”

森田疗法是治疗日常生活中常见的被焦虑紧张困扰的最佳指导方法。森田疗法是慈惠医大神经科森田正马教授于1919年左右创始的治疗神经质患者的精神疗法。现在该疗法作为心理治疗的一个分支，已达到世界最高

水平。美国南加利福尼亚大学医学部的莱努兹副教授将此疗法应用于美国人，并根据临床经验撰写了名为《森田疗法》的专著。该书有英语、西班牙语版本，引起较大反响。最近日语版即将出版发行。另外，在1977年世界精神医学大会上举行了森田疗法的专题讨论。森田疗法作为心理疗法的分支，已经在国际上受到注目。

我在本书中，将森田疗法为基础的思考问题的方法、对待事物的态度及生活原则叫做“森田理论”。这一理论是非常科学的，并且具有世界的普遍性。书中举的例子，都是「生活发现会」会员们的体验。“生活发现会”是由神经质患者组成的、互助的、以学习和实践森田理论为目的的全国性民间组织。通过这些实际例子，证明森田理论是一种非常出色的治疗方法。

生活发现会除发行月刊《生活的发现》之外，还发行有关森田疗法的小册子，举行学习会、交流会、讨论会等各种各样的活动。我经常从生活发现会会员口中听到这样的感受：“了解和实践森田疗法后，治愈了我们长期的精神痛苦。但是世间还有许多不了解森田理论而仍在精神痛苦和烦恼中挣扎的人。应更广泛地宣传森田理论和森田疗法，使他们尽早从痛苦中解脱出来。”本书如果能起到这一作用，我将非常高兴和欣慰。

实际上我写完本书后一直在想“我们所写的内容是不是很普通，并无惊人之处？”因此总有一种不安感。可编辑部长印南先生却说：“这是一种人生观，具有强烈的哲学性。”他的话驱散了不安并给了我勇气。

对任何事物都应有我们的见解和态度，平常我们完全意识不到的空气，一旦奔流起来，就会形成台风、龙卷风。本书内容虽然“非常普通”，但却有强烈的哲学味。请读者们花些时间仔细阅读、吸取精华，并用书中的原则去指导日常生活。我可以稍稍自负地说：“面临各方面压力的现代人，读了本书后会感到轻松愉快，因为森田理论是非常实用的人生观。”

借此机会，向 KK 畅销书编辑部长印南和磨先生表示衷心感谢！

青木薫久

一九七八年八月

目 录

第一章 为因过分小心谨慎而感到不安的人	1
一、无法回避的紧张不安	1
1. 谁都有在人面前紧张的时候	3
2. “顺应自然”的心态	4
3. 医治“心病”，生活态度比药物更重要	7
4. 恶性循环的两种类型	8
5. 顺应自然与放任自流完全不同	8
6. “面对恐怖对象”是一种有效的治疗	10
二、战胜失眠的痛苦	11
1. 失眠的大敌就是“想睡着觉”	17
2. 睡懒觉是失眠的开始	17
三、努力使自己不害怕是徒劳的	18
1. “反向疗法”是不现实的	20
2. 念经是不能解除痛苦的	21
第二章 为因躯体不适过分担心的人	25
一、无任何原因的头痛和胃痛	25
1. 为什么这样简单的道理都不知道	27
2. 长寿村里没有精神刺激	28
二、躯体不适是心理危机的信号	29

1. 乏力的原因是心理障碍所致	30
2. 母亲的神经症会影响孩子	32
第三章 为心胸不开朗的人	34
一、“对自己过于严厉”导致不安	34
被迷信纠缠而苦恼	37
二、为自己浑身的缺点而烦恼	38
1. 与精神分析疗法的不同观点	39
2. 挫折——对自己来说是件蠢事	41
三、这种方法不能治愈疾病	41
1. 行为疗法——人生不是耍木偶	41
2. 现实存在分析——缺乏系统性	42
3. “自然规律”被忘记了	43
4. 伟大的佛教思想家	44
四、不要犹豫，要自信地行动	45
正确判断每件事物	47
第四章 因惧怕心脏停跳而烦恼的人	49
一、内科医生无法治愈的发作性心脏病恐怖	49
1. 无法逃避心脏神经症	52
2. 虽然大叫“我已经无法忍受了”可最终还是 忍耐住了	54
3. 增强自信的要点	56
4. 用扫除，洗衣服消除心理不安	58
二、即使“拼命”也无法对抗症状	59
“拼命”的对象应抓住现实生活中的事情	61

三、焦虑不安是突然发生的	63
在集体生活中训练	65
第五章 为因持续不安而惶惶不可终日的人	68
一、担心煤气开关、水龙头是否关紧的“不完全恐怖”	68
1. 这样下去，人生将毫无意义	70
2. 强迫症是不治之症吗？	72
3. 世界上的一切事物都在运动着、变化着	73
这种社会变化在世界各地大致相同	74
4. 追求“绝对”而导致心理冲突	75
二、对生活方式是否有疑问？	76
学会把握“运气、愚钝、毅力”	78
第六章 为无法从自卑感中摆脱出来的人	81
一、被“口吃”困扰的人，变成了“口吃”	81
1. 口吃的治疗	84
2. 内向者的外向性	86
3. 数学也有矛盾之处	88
二、为什么不能充分发挥自己优良的素质	88
1. 自卑和自傲的统一	90
2. 发挥神经质性格积极的一面	91
三、“只有我不幸”的想法是心胸狭窄的表现	92
发挥自己的优势	93
四、从讨厌自己而开始的苦恼	94
1. 错误的努力是毫无意义的	96

2. 神经质性格的积极方面	97
3. 从弱者到强者	99
4. 如果害怕失败就什么也干不成	100
5. 过于自信会断送一生	101
6. “塞翁失马”是消极的人生观	101
五、捕捉生活中愉快的体验	103
解开人生难题的钥匙	104
第七章 为做事畏首畏尾、犹豫不决的人	107
一、内心世界，谁也不知道	107
头脑中的想法制造着“不安的人生”	110
二、在现实生活中塑造自己	111
1. 如果孩子学习成绩好，双亲反而要提高警惕	113
2. 行动比理论更重要	115
三、抓住恐怖的根源	115
1. 人类的生活准则来源于不断〔概括〕	118
2. 为防止悲剧发生而进行训练	119
四、因个人痛快而产生空虚感	121
神经质者陷入“理论主义的错误”	122
第八章 为尚未认清快乐人生要点的人	127
一、断言“生活是美好的”人们	127
1. 去除自我中心	129
2. 如果遇到生活中的困难	130
3. 无穷力量的源泉	131
二、违背自己的自爱	134

1. 容易产生依赖情绪	135
2. 不论对谁都应平等相待	137
3. 违背爱的关键	138
三、爱与恨是相对的	140
1. 只有爱是不能生存的	142
2. 利他和利己——人生的一对矛盾	144
四、不惧怕任何人和事的生活方式	144
1. 从简单的行动中产生自信	145
2. 面对现实	146
3. 在烦恼和痛苦中寻求战胜自我的力量	149

第一章 为因过分小心谨慎 而感到不安的人

作为现代人，谁都会存在形形色色的紧张焦虑和不安，但这种焦虑和不安在神经质者的身上具有典型表现。所以，在解除神经质人们存在的焦虑不安的理论和方法中，可以找出作为现代人生活中应该怎样做的几条生活指南。

不知从什么地方射来的箭击中了你的身体，使你感到焦虑不安。在分析焦虑不安之箭从何而来，为什么会射来之前，应先拔出箭来仔细看一看。本章就是首先从拔出“焦虑不安之箭”开始。

一、无法回避的紧张不安

吉泽在上初中和高中时，就意识到自己非常胆小，并想方设法要改变自己的性格。于是他就在众人面前吸烟、旷课去看电影、模仿不良少年的走路姿势等。向周围卖弄自己“你看我的胆子有多大！”他总是这样强迫自己，伪装自己，看别人的脸色行事，而回到家里，却是另外一种情况，他心情郁闷、苦恼，无故对家里人发脾气。吉泽高中毕业后，参加了工作，一开始就出现与

以前相反的症状——对人恐怖。特别是在与别人交谈时，表现出很紧张的样子，浑身颤抖，出冷汗，只能用蚊子般的声音与别人打招呼，有时甚至连一句话都说不出来，感到“大家都在注意我的表情”，每当这时，他就无法控制地想逃离与人接触的场面。然而他越是想用自我意识控制，越是紧张得无法自制，常常陷入痛苦之中。在一次参加新员工的欢迎会上，吉泽看到新同事被点名后的高兴劲儿，他就想“轮到我时，我该怎么做？”随之，那种不安感、恐怖感油然而起，不知如何是好，表现出紧张不安的窘像。

吉泽开始正式工作后，紧张、不安、恐怖没有丝毫改变。他整日注意自己的表情，把注意力完全集中在他自己身上，而忽略了别人的言谈及态度。为此，他感到非常烦恼、痛苦。吉泽为摆脱这种痛苦，只要出现紧张不安、恐怖，就去饮酒，试图阻止恐怖感的出现，然而一觉醒来，第二天工作中的紧张感仍在等着他。

由于不安全感而感到紧张不安，同时又极力想消除这种紧张不安。这样反而使紧张不安更加强烈。这就是“恶性循环”。吉泽就象陷入沼泽地一样，在“恶性循环”中无法自拔。

母亲看到儿子这种情形，求神保佑，看精神科医生，进行催眠疗法，想尽一切办法，但仍不见一点效果。

这种“恶性循环”折磨了吉泽一年之久。偶然一天，他在书店里发现了一本森田正马先生著的《森田理

论》。他象抓住一根救命稻草。吉泽入神地读完了这本书。从此，即使出现紧张不安，也坚持去公司上班，在家帮助干家务。这样他不断地坚持反复学习、运用森田理论。随着对日常生活态度的改变，吉泽渐渐地不仅能较处理好公司内的人际关系，解决工作中出现的问题，而且工作效率也大大地提高了。

1. 谁都有在人面前紧张的时候

一年前有社交障碍的吉泽，最近从事与人打交道的窗口工作，并且还担任同学会的干事。他不仅生活充实、愉快，还向那些对人恐怖的朋友推荐《生活发现》杂志。吉泽说：“现在我还有些在人面前紧张、不安，但我想这是无法避免的事情。目前那些仍在烦恼、痛苦中挣扎着的人们，如果一开始就正确对待引起烦恼的事情，勤奋和建设性地投入生活，我相信前进的道路必然会展现在你面前。”

最近，吉泽采取的态度是“由于不断出现的紧张、恐怖无法控制，索性就不去对抗这种情绪，接受不安带来的苦恼，面对现实”。这就是我们所说的“顺应自然”。这种“顺应自然”态度是切断恶性循环，摆脱焦虑不安束缚的有效办法。

伊索寓言中有这样一个故事：古里迪〔印〕神话中有一个叫赫拉克莱斯（Herculco）的神。这个神周游四方，是治服猛兽和怪物的高手，英勇无比。一天，他在路上行走，被一苹果大小的石头绊倒。“这个东西”绊