

森田疗法在中国 系列丛书

主编 施旺红 王晓松

# 中国 森田疗法实践

- 让更多的人了解森田疗法，王晓松博士建立了“生活发现会”网站供网友交流，施旺红教授设立专栏为网友答疑解惑，希望能给困惑着的人们一点启示。

烦恼是我们的一部分，但幸福总是与它相随，“顺其自然，为所当为”，转变一下自己的视野，就会海阔天空。

 第四军医大学出版社

“森田疗法在中国”系列丛书

中国

# 森田疗法实践

主 编 施旺红 王晓松  
副主编 化 振 银碗盛雪  
编 者 xxiaa 波 波 谭贤珍  
杨 军 宁雅童 徐金芳  
张 琰

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

---

中国森田疗法实践/施旺红, 王晓松主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2013. 4

(“森田疗法在中国”系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5662 - 0326 - 7

I. ①中… II. ①施… ②王… III. ①精神疗法  
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 068921 号

---

zhongguo sentianliaofa shijian

## 中国森田疗法实践

出版人: 富 明 责任编辑: 土丽艳 童 彧 责任校对: 杜亚男

---

出版发行: 第四军医大学出版社

地址: 西安市长乐西路 17 号 邮编: 710032

电话: 029 - 84776765 传真: 029 - 84776764

网址: <http://press.fmmu.sn.cn>

---

制版: 绝色设计

印刷: 陕西奇彩印务有限责任公司

版次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 11 字数: 220 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 5662 - 0326 - 7/ R · 1186

定价: 22.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

# 前 言

从日本九州大学精神科学学习森田疗法归来，我深刻体会到森田理论不仅是神经症患者心理调适的一种良好方法，还是一种积极的人生哲学，对提高正常人心理健康水平会有很多帮助，是一种非常适合中国人的精神疗法。

读一本好书可以改变人生。大阪心理健康（メンタルヘルス）纪念财团理事长冈本常男先生曾经患过严重的神经症，食欲不振，稍吃油腻的食物就腹泻，体重一度降到36千克，到处求医无效。最后，经朋友介绍，读了《森田疗法》一书，随即开始吃饭，半年内体重由36千克恢复到50千克。冈本常男先生非常感激森田疗法，捐出40亿日元建立了心理健康（メンタルヘルス）纪念财团，资助森田疗法在全世界的宣传和推广应用；并将自己的经历写成书，亲自到世界各地演讲，推广宣传森田疗法。

2000年以来，随着网络信息的飞速发展，森田疗法在中国也得到了一个极好的发展机遇。北京大学王晓松博士率先建立了“生活发现会”网站，全国各地的朋友在这个平台上进行森田疗法的学习交流，我也有幸被邀请设立了“施旺红教授论坛”。随后，北大李宁忠博士又建立了“阳光工程网站”，并设立了“森田疗法”专栏，也邀请我设立了“施旺红心理专栏”。十多年来，许多森田疗法实践者（如上海的小夏、阳光的波波、银碗等）在这些平台上默默奉献，大量的患者在此学习“森田”、实践“森田”，自助、

助人，为森田疗法的普及发展作出了极大的贡献。我被他们深深地感动，内心涌动着一种责任感，希望将王晓松为代表总结的网络森田疗法精华在更大范围普及，让更多的人受益。

为此，我收集了网络上的森田疗法精华和成功案例，希望通过这本书，能让读者更直接地了解森田疗法，也让被疾病困扰的朋友们学会如何运用森田疗法调适自己的心情。

每个人都有烦恼，不同年龄阶段有所不同，烦恼是不可能消失的，它是我们生活的一部分，幸福总是与烦恼紧紧相随的，有了它，我们才有动力，撇开它，我们就会幸福。顺其自然的森田疗法告诉我们：与烦恼对抗，或消灭它是不可能的，只有“顺其自然，为所当为”，才能使我们立于不败之地。转变一下自己的视野，就会海阔天空。期望这本书能给烦恼的人带去一些快乐，像炎热夏季的一丝凉风。

施旺红

2012年10月

# 目 录

引言：独特的森田体验疗法 .....	( 1 )
--------------------	-------

第一篇 自然的心——中国网络森田疗法精华 .....	( 3 )
----------------------------	-------

王晓松博士建立的“生活发现会”网站为使用森田疗法治疗神经质症的网友提供了一个自由、开放的交流平台。王博士将网络交流中自己与一些网友实践森田时的体会和感悟总结并收集成章。这些来自实践与交流中的文字正是森田疗法的精华所在。

森田疗法基本理论 .....	( 5 )
森田疗法的治疗原理 .....	( 9 )
怎样体会“顺其自然”与“为所当为” .....	( 17 )
治愈的标准 .....	( 27 )
如何去做 .....	( 28 )
几个生活技巧 .....	( 38 )
谈情感规律 .....	( 43 )
关于改造性格的讨论 .....	( 46 )
森田疗法的人际观 .....	( 52 )
读书问题 .....	( 60 )
根治强迫症 .....	( 65 )
失眠症的根治 .....	( 70 )

关于得了绝症 .....	( 84 )
关于森田疗法的探讨 .....	( 86 )
我的森田观 .....	( 93 )
森田心理哲学格言录 .....	( 98 )

## 第二篇 施旺红网络论森田疗法 ..... (107)

近年来，施旺红教授一直在网络论坛里运用森田疗法指导患者，并写下了大量的文章。本篇为施教授发表在网络上的部分文章，有一些是以与患者交流的形式记录的，希望能给读者启迪与帮助。

我与森田疗法 .....	(109)
什么是森田疗法 .....	(113)
与中村先生聊森田疗法 .....	(116)
关于卧床的机制 .....	(119)
关于不问症状 .....	(120)
森田疗法与脱敏疗法 .....	(122)
论森田疗法的运用要点 .....	(124)
关于“顺其自然，为所当为”的真正涵义 .....	(126)
论如何“为所当为” .....	(129)
关于失眠 .....	(135)
抑郁症自我调节之关键 .....	(150)

# Contents

社交恐怖症的特征及治疗 .....	(153)
关于强迫症 .....	(185)
论治愈的规律 .....	(194)

## 第三篇 森田疗法自愈的典型病例 .....

(197)

本篇收集了十个典型的神经质症患者使用森田疗法自愈的案例，希望对陷入类似痛苦的人有所帮助。

### 第一个案例

毛线洋的自愈感悟——神经症的森田疗法 ... (199)

### 第二个案例

菠萝花自愈过程——广场恐惧症的森田疗法 ... (207)

### 第三个案例

WF3582895的自愈过程——失眠症的森田疗法  
..... (229)

### 第四个案例

火光的自愈过程——强迫症的森田疗法 ..... (246)

### 第五个案例

8849的自愈过程——抑郁症的森田疗法 ..... (255)

### 第六个案例

Xlhljp的自愈过程——惊恐障碍的森田疗法 ..... (265)



第七个案例

蓝风自学森田八年的心得——重行动，不拘于形式  
..... (297)

第八个案例

生命不能承受之“轻”——厌食症患者的森田疗法  
日记（一） ..... (305)

第九个案例

十八岁的重生——厌食症患者的森田疗法日记（二）  
..... (323)

第十个案例

艾滋病疑病患者的森田疗法——患者日记 ..... (327)



惧。前者的做法是一种外向的做法,而后者则是一种内向的做法。在森田疗法中有这样一句话,叫“外相整而内相自熟”,意思是说只有环境发生了改变,人的情感才会随之发生变化。所以一味地想改变自己的情感,使自己更勇敢更自信,其结果自然是一无所获,只有采取外向的做法才能有效地改造境遇,从而使自己的情感发生转变。森田疗法的“顺应自然,为所当为”的观点正是指导人们去如何有效地行动的。

森田疗法虽然是一种有效的治疗方法和人生观,但长期以来一直没有得到正确推广。为了让更多的人了解森田疗法,我建立了一个有关森田疗法的网站(生活发现会),希望能给困惑着的人们一点启示,同时也把这种辩证唯物主义人生观介绍给大家。

王晓松

# 第一篇

## 自然的心 ——中国网络森田疗法精华

王晓松博士建立的“生活发现会”网站为使用森田疗法治疗神经质症的网友提供了一个自由、开放的交流平台。王博士将网络交流中自己与一些网友实践森田时的体会和感悟总结并收集成章。这些来自实践与交流中的文字正是森田疗法的精华所在。



# 森田疗法基本理论

## 神经质症发病的基本原理

### 1. 疑病素质论

森田认为，神经质症发生的基础是某种共同的素质倾向，称为疑病素质。所谓疑病素质是指一种精神上的倾向性，其表现是：

(1) **精神内向** 所谓精神内向，是指经常把活动目标拘泥于自身，偏重于自我内省，对自己躯体方面和精神方面的不快、异常疾病等感觉特别关心，并为此而忧虑和担心，以自我为中心，被自我内省所束缚。弗洛伊德也说过：“精神时常向内活动，从而封闭在自我身心内部的人，易成为神经症；精神经常向外活动的人，就不会得神经症。”

(2) **疑病症** 所谓疑病症，即害怕疾病的意思，是一种担心患病的精神倾向。其实这是人人都有的一种表现，神经质的人只不过是程度过强而已。森田认为神经质是一种先天性素质，是一种侧重于自我内省、很容易疑病的气质。

## 2. 精神交互作用和思想矛盾

(1) 精神交互作用是指因某种感觉偶尔引起对它的注意集中和指向，那么，这种感觉就会变得敏锐起来，而这一敏锐的感觉又会更加吸引注意力，进一步固着于这种感觉，感觉与注意交互作用彼此促进，致使该感觉越发强大起来，对这种精神活动过程称为精神交互作用。例如神经性头痛，由于过劳或紧张会使头部有异常感觉而使本人的注意倾注于此，注意与感觉的相互作用越发引起敏感。即便过劳或紧张情况早已消失，但是由于预期恐惧引起的注意固着状态，会遗留下痛苦的感觉，形成习惯性头痛。

(2) 思想矛盾即心理冲突，主要指应该如此和事实如此之间的矛盾，是理想与现实之间的冲突。这里的事实也包括自身的自然现象，例如从理智上认识到世界上是没有鬼的，但夜间走过坟地照样会感到害怕恐惧，所以单靠理智上的理解是不成的，如果企图用理性来克服这样的恐惧便会造成思想矛盾即心理冲突。

## 3. 生的欲望和死的恐惧

森田认为“生的欲望”的含义至少有如下几类：

- (1) 希望健康地生存；
- (2) 希望更好地生活，希望被人尊重；
- (3) 求知欲强，肯努力；
- (4) 希望成为伟大的、幸福的人；
- (5) 希望向上发展。

这是人类本性的表现，是人人都有的一种表现。但是神经质的人想将自己生的欲望达到一种完美的境界，这种

苛求完美的理想主义是神经质人格的又一特征，其表现是：在完成自己生的欲望的同时，绝对不能容忍丝毫的心身异常出现，出现一种强迫性求全欲，甚至对自己内在的性格，例如容易出现焦虑、神经过敏等倾向，也非常不满，想成为完美的人，由于克服这种焦虑的愿望很强烈并由此形成思想矛盾。由于神经质的人生的欲望非常强烈，所以死的恐惧也非常强烈，二者成正比例。死的恐惧中包含了对生的欲望追求的同时，还包括怕失败、怕疾病、怕种种有价值的东西失去、怕死亡等。焦虑与死的恐惧具有相同的意义，可以说是神经质者所特有的病理学的概念。

#### 4. 精神拮抗作用

森田认为，人的精神活动也存在一种类似于神经系统的相互调节、拮抗作用。例如当我们发生恐惧时，会出现不要怕它的相反心理；打算买东西时，先要考虑一下是否浪费的问题；要出门时，反倒先要回顾室内是否忘记东西。这是所谓相对观念。这种对应作用也是精神领域中的一种自然现象，可以保证生命安全和精神安全。有些人这种精神拮抗作用过弱，如小孩或白痴，一旦产生欲望，就会毫无顾忌地行动。而神经质者精神拮抗作用过强，由于欲望和抑制之间的拮抗作用，常引起犹豫不决而精神痛苦，又如在某种情况下，出现对某人（尤其是大家常崇拜的人）的不敬念头，同时会想到这是错误的、不是自己的真实想法而加以否定。这些在一般人只是一闪即逝、不留痕迹的想法，在疑病素质并且精神拮抗作用很强的人身上，会固执地出现，形成拮抗对立，再通过精神交互作用而形成强

迫观念。

以上论及的森田关于神经质发病的基本理论，简而言之，就是具有疑病素质的人，由于某种契机（疑病体验），把人们普遍存在的一些身心自然现象，如用脑过度时的头痛、失眠，与生人交往时的拘谨不安以及偶然出现的杂念、口吃等，误认为是病症，而把注意力集中在这上面，感觉愈敏锐，“病症”也就愈重。由于这种精神交互作用而形成某种急性循环的恶性状态，结果演变成为神经质症。

### ■ 森田疗法的适应证 ■

刚才我们谈了森田疗法关于神经质症发病的基本理论，接下来看看森田疗法适合用来治疗哪些疾病：

1. 普遍神经质，即平常所说的神经衰弱，包括失眠症、头痛、头昏、头脑不清、感觉异常、易兴奋、脑力减退、疲劳感、不必要的忧虑、性功能障碍、脑晕耳鸣、颓废、记忆减退、注意力不集中等。
2. 强迫观念症，主要包括对人恐惧（如赤面恐惧、视线恐惧、自己表现恐惧等）、乘车恐惧、学校恐惧、外出恐惧、罪恶恐惧、不祥恐惧、高处恐惧等。
3. 发作性神经症，如呼吸困难发作、焦虑发作等。



## 森田疗法的治疗原理

### ■ “体验式”的治疗原理 ■

大家可能会发现，神经症在学生和知识分子中尤其高发。失眠、疑病症、强迫症、社交恐惧、考试恐惧症、焦虑症等常常困扰着有知识的人。有人打趣地说，越是知识多的人越容易“想不开”，这个现象一直也没有得到科学的解释，甚至有些心理医生也会患上神经症。难道神经质症还有传染性？难道知识学多了就会患神经质症？难道学习过累就会失眠，就会大脑迟钝？为什么有的人学习同样非常用功，却没有得神经质症呢？

我们知道，任何现象都有其原因，某些现象难以解释是因为人们还没有认识到它的本质。前面这一系列一直困扰着心理学家的问题直到森田疗法出现以后才得到了很好的解释。其实我们之所以会患神经质症是因为我们把本来正常的负性的情绪、感觉、想法当成异常去抵制，使这些负性心理持续下来，形成了我们所说神经质症。而现有的心理治疗和心理健康教育都犯了一个大错误，那就是把本来正常的负性的情绪、感觉、想法当成异常来矫正。而关于亚