

# 克制自我的生活态度

[日本] 冈本长男 著  
潘金生 贾蕙萱等 译

北京大学出版社

克制自我的生活态度  
〔日〕冈本常男 著  
潘金生 贾蕙萱等 译  
责任编辑：广 林

\*

北京大学出版社出版  
(北京大学校内)

北京大学印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

\*

787 × 1092 毫米 32 开本 6 印张 100 千字

1991 年 8 月第一版 1991 年 8 月第一次印刷

印数：0001—2, 000 册

ISBN 7-301-1607-7/ C·44

定价：2.90 元

## 中文版序

我第一次听说拙著《克制自我的生活态度》要译成中文出版时，曾担心“本书内容能为中国读者所接受吗？”因而婉言谢绝。

正在此时，北京大学日本研究中心的贾蕙萱先生来信，热切希望翻译本书，并说：“《克制自我的生活态度》一书的内容，对中国人也很有参考价值。”我想拙著在日本拥有众多读者，在中国也许会……。”经过反复考虑，痛快地答应将本书译成中文出版。

本书原是应出版社要求而撰写的。他们认为：从一个公司最高经营者的亲身经历来谈“森田疗法”，定能写出令人感动而富有说服力的体会。这对因精神过度紧张而苦恼的薪俸生活者、杞忧症和神经质（症）患者来讲，将会大有裨益。

“森田疗法”源于中国。正因日本人从中国学习了东方思想、东方哲学，“森田疗法”才得以问世。所以，我认为，将“森田疗法”称之为“中国

精神学术会议”也未尝不可。中国读者如能如此理解，我甚感高兴。

我相信今后在同中国的交流中，将会学到更多的知识。在相互学习的过程中，我将进一步推进我们的研究和交流，为患有神经症的人们，为因某事不解而终日烦恼的人们，尽我们一份微薄的力量。

最后，每当我重读本书时，不由地感到：在字里行间，流露出一种仿佛自己尝尽人间痛苦似的自负和傲气。这一点，务请读者谅解。

作 者

1990 年秋，于日本大阪

## 前 言

人，无论是谁都希望健康而愉快地送走每一天。然而，现实的情况，却需要在激烈的竞争中才能求得生存。所以，无论是企业还是个人，都不能不为之搏斗。

人的这种欲望越高，与现实之间的距离就越大，由此而产生的精神紧张状态和心理上的负担也就越发严重。当代科学技术日新月异，尤其在迎来高度信息化社会之后，人际关系变得更为复杂，人们也过分地介意他人的见解，因而对未来更加担心与不安。

为此，便煞费心机地掩饰自己的弱点和短处，在自己的心灵深处隐藏着日益增多的虚伪。其间，精神紧张状态则愈演愈烈。

三年前，我在担任大型流通企业的零售业副总经理兼营业部长时，工作繁忙，整日处于极度紧张的气氛之中，一日只进一餐，体重锐减，仅剩三十

六公斤。后来竟患了“病因不明症”。当然，我曾前往各类医院进行过精密检查，其结果是身体各部未见任何异常，病因仍不明。因而，我每天独自为此感到十分烦恼。

就在我极度苦闷之时，因为一个偶然的会，使我了解到这种精神疗法——“森田疗法”，由此，我才第一次知道：没有食欲，并非肠胃有疾，而是我自身的“心病”所致。

当时，我对任何工作总是求全，对任何事物都是固执己见。换言之，我的生活态度过于认真，事业心、上进心特别强，性格内向。这样，在受到外界过分紧张的气氛影响后，正常工作的神经功能必然受阻，最终招致“神经症”这一精神危机。

实际上，所谓神经症（神经质症），并非特殊的疾病。其症状是失眠、头沉、眼晕，并且总以“不安、怕见人……”等多种形式表现出来。据某医院调查，患有某种自觉症状而去内科就诊的三分之一的病人，只是唯恐患上称作“心绪症”的神经症。

总而言之，这是属于心理状态的问题，我学了森田疗法后才知道：人的心理状态对生活态度产生多么大的影响啊，我不禁为之感到惊讶。商品化时

代的今天，已不是仅有体力就能生存下去的时代。在不断受到精神紧张袭击的情况下，在如何调整自己心态的同时，努力克服精神危机，这才是至关重要的。换言之，就是为了求得克制自我的方法吧。

我由于森田疗法才摆脱了身心危机。其详细经过，书中已有记述，恕不赘言。如不和森田疗法“邂逅”，我已一命呜呼了。这样说并非言过其辞。为表示对森田疗法的感谢之情，我撰写了这部书。本书，若对在商品社会中终日为身心脆弱和性格孤僻而感到十分苦恼的人们有所参考，则将万分欣慰。

最后，借此机会，对一直培育我的尼齐伊股份有限公司的干部、职员，和在我执笔撰写本书时给予大力协助的“生活探讨会”的长谷川洋三会长、斋藤光人理事长以及秘书处的山中利己、佐近田一，和劝我接受森田疗法的大西辉生等热情支持过我的诸位先生致以由衷的谢忱。

冈本常男

一九八九年一月一日

# 目 录

壹	忘我工作而招致精神危机	
	——在克服危机中，锤炼得更坚强 .....	1
	过分惦念工作和肠胃，以致食欲不振，	
	日夜为之苦恼 .....	2
	体重日减百克，后仅有三十六公斤 .....	4
	结婚三十年间，妻子第一次对工作进言 .....	8
	经四家医院精密检查，诊断却为身体	
	各部“未见异常” .....	12
	如不与森田疗法“邂逅”，我早就一命	
	呜呼 .....	13
贰	我是这样摆脱精神危机的	
	——基于森田疗法的一种生活安排 .....	17
	提心吊胆地进早餐 .....	18
	可以认为：不安，乃人们安心生活	
	所需的安全阀 .....	21



精神危机 .....	53
只考虑自己的人，其心理始终保持 内向吗？ .....	55
“燃尽型症状群”、“失落型症状群”， 均属心理障碍 .....	57
只要见到做事马虎的人，立即火冒 三丈，决不宽容 .....	59
.....	60
“公司的销售额可有上升？” .....	62
即使下班回家，也摘不下心理上的 “假面具” .....	64
肆 因处于这样的危机，使人陷入精神危机 ——加剧精神紧张状态的环境和状况 .....	67
第一次“挫折”，引发出日后“异乎 寻常的干劲” .....	68
对大学毕业的部下，我也抱有自卑感 .....	69
在任营业总部部长期间，总想“让人 夸耀自己” .....	71
我终日为之焦躁不安：“如此努力，竟 不为大家所理解？” .....	73

应时刻认定：“自己正确无疑。” .....	75
凡杞人忧天、执着心和反省意识强烈 者，易为神经症的痛苦所折磨 .....	79
恐惧与不安，每每与事实相异 .....	81
弄清事实后，再为之担心也不迟 .....	83
.....	85
一刻也不得安宁 .....	86
越是认真、努力的人，越易受精神的 折磨 .....	88
伍 我初次懂得“克制自我的生活态度” ——在克服精神危机中所形成的 工作哲学、生活哲学 .....	91
一、认识“事实唯真”的道理 .....	92
让身心“顺应自然” .....	92
不回避自身过于谨小慎微的弱点 .....	95
如何才能从失败或挫折中吸取有益 教训，是人生事业成败的分水岭 .....	99
二、先采取行动，努力实践 .....	102
与其徘徊不前，浪费时间，不如 先采取行动，努力实践 .....	102

与其反省过去、思考未来，毋宁	
投全力于现在 .....	106
无论多么不安也不借酒浇愁，应	
采取积极的行动 .....	109
三、无论遇到失败或工作停滞，应认为	
一切责任在于己 .....	111
应将自卑感转化为奋发之力 .....	111
不为失败辩解，一切责任归咎于己 .....	113
不知者取不耻下“问”的谦虚	
态度，可使心胸豁达开朗 .....	116
四、改变对事物的看法 .....	117
积极谋求适合需要的交流 .....	117
改变对事物的看法，便能感到	
无限的幸福和充实 .....	119
工作进展不顺利时，正是最能发现	
自身差错的绝好机会 .....	121
一味思考自己的不足，则一生不会	
感到任何幸福 .....	123
不忘确定目标，做好精神准备，机	
遇将属于每一个人 .....	126
五、不妨改变一下对人的看法 .....	128

强烈的执着之念，应用于战胜逆境 .....	128
自身短处有十，长处亦有十 .....	129
随着对方立场的改变，短处也可 成为长处 .....	132
若再次认识自己的“特长”，便会 涌现出无穷的工作热情 .....	134
六、设定长期目标 .....	136
若设定“积存十亿日元”的大目标， 必将激励人们度过艰难的时刻 .....	136
制定十年后的远景目标，则在任何 工作中必将呈现出勃勃生机 .....	137
在确立长远目标的基础上，应考虑 今天该做什么 .....	140
七、竭力显示成功的信心 .....	143
即便身处逆境，只要确信“天无 绝人之路”，便能打开新的局面 .....	143
只要对未来满怀信心，定能重新 燃起希望之光 .....	146
唯有走在时代潮流的前列，才能 把握成功之机遇 .....	148
八、不妨再次从头做起 .....	150

在前景无法预料时，若抱有“不久 便见分晓”的希望，必能 减轻精神负担 .....	150
人，只要未被逼到山穷水尽的地步， 是不会察觉自身错误的 .....	153
若想到“人生取决于命运”，即使多少 有些不尽人意，也能处之泰然 .....	156
若认识到无论好事或坏事都是自己播下的 种子，它将成为走向明天的动力 .....	159
九、人生没有无意义之事 .....	161
经常认真听取别人意见，就能把握 时机，对工作产生信心 .....	161
结交前辈、同事和后辈三种类型的 朋友 .....	163
身处逆境时只要“再坚持一下”，做出最大 努力，必能找到解决 问题的头绪 .....	166
遭受失败或不幸，在人生的旅途中 都有意义 .....	167
译后记 .....	171

# 壹

忘我工作而招致精神危机

——在克服危机中，锤炼得更坚强

过分惦念工作和肠胃，以致食欲不振，日夜为之苦恼现在，我每天生活得十分愉快。我虽身材矮小，仅有一百五十五公分，却精力充沛地从事各项工作。而且，于 1988 年夏季，经批准成立了财团法人心理卫生冈本纪念财团，所以，每天都感到过得十分充实。

可是，身体如此结实的我，在三年前，不，准确地说是从 1985 年 10 月开始，我从过去充实的每一天，变得闷闷不乐，过着几乎难以想象的极其烦恼而痛苦的日子。究竟为什么我会陷入这种困境呢？自此，我又如何屡遭挫折呢？后来又怎样恢复到现在这样健康的体魄呢？我想向读者披露这一始末，这也是我撰写本书的宗旨所在。

首先，我想必须简单叙说一下：三年前由于身心疲劳而陷入身不由己的窘境，和摆脱窘境后重新站起来的关键之所在。

当时，我处于一种什么样的精神状态呢？我担任公司副总经理兼营业总部部长时，因事务繁杂，经常为不安、紧张、焦躁等情绪所困扰。

那时，我虽采取一日两餐的节食措施，也未能

奏效，终于减为一日只进一餐。因而体重不断减轻，食欲也随之极度不振，这种状态若持续下去，就连生命都难于维持。

在日本，所谓一日两餐主义者，是指不用早餐而去上班的人。对于工作繁忙的实业家来说，这种饮食习惯也许是理所当然的。而我之所以如此，并非人们常有的理由：既不因没有时间用早餐，也不因酒醉两天后仍无食欲，等等。

我为自己立下了一个特殊的规矩，即决不给肠胃增加负担。为此，约近四十年来一直坚持一日两餐制。我之所以严守一日两餐制，与当时使人十分痛苦的食欲不振并非毫无关系。关于此事，我认为有必要在这里多费一些笔墨。

我在 1945 年日本战败时，被扣押在高寒地带的西伯利亚拘留所里。那段令人悲痛的俘虏生活，前后长达四年之久。我对胃所采取的特殊措施，是基于西伯利亚的生活体会。

拘留所的饮食，其糟糕程度简直令人难以置信。我每天泻肚，不，比泻肚厉害得多，排出的净是粘液中带血的“水便”。

我由于有拘留所这段生活体会，所以深知自己