

《森田心理疗法实践》

图书基本信息

书名：《森田心理疗法实践》

13位ISBN编号：9787117012294

10位ISBN编号：7117012293

出版时间：2004-10

出版社：人民卫生出版社

作者：高良武久

页数：132

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《森田心理疗法实践》

内容概要

《森田心理疗法实践:顺应自然的人生学》前面描述的那些神经质症状，几乎每个人都程度不同地体验过。其中多数人的体验只是轻度的或一时的，当然不需要治疗。但是，这些症状如果持续发展为慢性状态，造成痛苦，以致于妨碍了日常工作、学习及人际关系的正常进行时，就必须及时治疗。这些对于社会生活带来一定程度障碍的症状，如具备下文所述的特征者，则称为神经质症，这正是森田疗法的治疗对象。《森田心理疗法实践:顺应自然的人生学》是在森田学的基础上进行的研究和探讨，相信对为神经质所苦恼的人们有所帮助。为神经质所苦恼者，与人们常说的精神病完全不同。一般说来这些人在外表上与正常人没有区别，如果本人对症状隐瞒不讲，别说朋友，就是其亲属也几乎不了解他们的苦恼所在。即使本人说出自己的病苦，也很难被一般人所理解，这样，反而使本人更加痛苦而难以解脱。神经质症患者本来性格稳重、智能良好，具有非常能干的素质。这一点从那些治愈者的生活表现中，即可得到充分证明。但那些尚未得到有效治疗的患者，却仅仅因为神经质症状，便失去自信，痛苦万分，陷入消极状态，不能充分发挥自己的能力。这实在令人深感惋惜。

《森田心理疗法实践》

书籍目录

一、神经症与神经质症1、对人恐怖2、疾病恐怖3、失眠症4、头重、头痛、头脑不清5、胃肠神经症6、性功能神经症7、疲劳亢进8、杂念恐怖9、不完善恐怖10、不洁恐怖11、卒倒恐怖12、心悸亢进恐怖或焦虑性神经症13、口吃恐怖14、不祥恐怖15、职业性痉挛16、罪恶恐怖、不正恐怖、自杀恐怖等17、嫌疑恐怖18、体臭恐怖19、劣等感20、其他症状二、神经质症的常见症状1、对人恐怖举例2、疾病恐怖举例3、头重感及其他感觉异常举例4、发作性神经症举例5、其他症状举例三、神经质症状发生的直接诱因四、神经质症与性格五、适应不安与神经质症状六、神经质症状的主观性七、本来正常的心理却出现反常的症状八、关于劣等感九、神经质症的治疗要点十、关于生活态度的其他侧面十一、对治疗秘诀“顺应自然”的体会十二、慢性神经性失眠症的本质与治疗十三、神经质症的住院治疗十四、神经质症的治愈标准十五、神经质症与其他病症的区别十六、住院治疗体验记

森田格言(1) 在森田疗法的理论结构及治疗实践中(如说理,谈话,指导写日记等)都使用了一些固定的用语,其中有些来源于佛教。森田在治疗过程中往往给这些用语赋予多种含义。常用的格言简要说明如下: 顺其自然 对出现的情绪和症状不在乎,要着眼于自己的目的去做应该做的事情。“对待不安应即来之则安之”,“对情绪要顺其自然”仍然去做应该做的事情”。而不是,如果出现了不安就听凭这种不安去支配行动。高良先生医院的医院刊物叫“顺其自然”。 欲想以浪平息一浪,反而波浪叠起 意思是说如若企图一浪平息一浪,反倒会出现更多的波浪,极力要消除症状,结果反而接二连三地出现新的症状,最后弄得不可收拾。不要光想着治病,首先要成为一个有益于他人的人,把治病看成一件小事。 外表自然,内心健康 意思是说,象健康人一样地生活就能健康起来。神经质者总是希望先消除症状(改善情绪),然后再恢复到健康的生活,这样做永远不能有健康人的生活。对情绪不予理会,首先要象健康人一样去行动,这样,情绪自然而然就变成健康的情绪。《徒然草》一书中也有这种说法。 情绪为准则(情绪中心) 是指注重情绪的生活态度。情绪本来不受自己的意志所支配。这种看重情绪的生活态度是神经质者所共有的。森田疗法要求“对于不受意志支配的情绪不必予以理采,让我们重视符合自己心愿的行动。当患者认为自己有病,并对症状感到精神负担时,医生就告诉患者:“这不是症状,只是一种情绪”能体现你的价值的是——行动和达到的效果,重视着眼于行动的生活态度。 森田格言(2) 行动为准则 唯有行动和这种行动的成果才能体现一个人的价值。一个人即使想法有多么高尚,若是偷窃他人的东西,那就是盗贼;反之,即使多少想过坏事,若肯帮助别人,就会被看成是好人。舆论的评价就是如此。这就是“与其想,不如做”。从这个意义上,森田对情绪要既来之则安之,要为实现既定目标去行动的生活态度,称作行动为准则。 心随万境变,变化之处实幽玄 这是摩攀罗尊者的话。意思是:人的心境随着境遇不同而千变万化,甚至可以说:这种现象实在是玄妙。在森田疗法中它赋予的含义是“情绪就象天气一样容易变化;情绪恶劣时不要悲观,情况顺利时也不要高枕无忧,要着眼于行动努力去干。 唯事实为真实 意思是“只有事实才是真实的”。它是情绪为准则相对应的词。对无能为力的客观事实,就要承认自己无能为力。与顺从自然是同义语。 顺从自然 与“顺其自然”同义。不是要屈服于大自然的意思,而是说,对于由不得自己的事情,即使怎样着急也无济于事,同样自己的心情受现实的影响,这时就应该老老实实地接受现实,自己的情绪好也罢,坏也罢,唯有行动要一如既往地坚持下去。 森田格言(3) 思想矛盾(恶智) 所谓思想矛盾是指“应该如此”的想法与“就是如此”的事实之间有矛盾。与佛教所说的“恶智”具有同样的内容。据森田说,我们的主观与客观、情感与知识、理解与体验经常互相矛盾;这是理性认识上的方法错误,它总是错误地认为凭着合理的、合乎逻辑的理性能解决不合情理的情感方面的问题,并试图解决这类问题。 死的恐怖 生的欲望是积极方面的精神动力;与此相反,死的恐惧则可以说是一种消极方面的精神动力。虽然二者同属于动力,但方向不同,因此其表现形式也完全相反,就是说;如果一个人表现出强烈的“生的欲望”,他就会具有健康人的生活态度;而当“死的恐怖”明显时,就会成为神经质。二者不是对立的观念,毋宁说他们是相互协调的,偶尔还会彼此交替。从这个意义上,森田疗法是把“死的恐惧”转向“生的欲望”的一种操作。 温顺 是指一种顺从老实的态度,但它不同于盲从。有这样一个例子:一次森田对一位神经质患者说:“你要是照我说的去做,病就会好,怎么样,你做不做?”患者回答说:“好的,怎么做都行。”于是森田说:“那么你就原地转三圈儿,然后给我鞠躬。”患者照他说的做了。据说森田告诉他:“你这不是温顺,而是盲从。如果是真正温顺的人,他会因为感到害羞而停止,或者说“这家伙真有点……”,或抓抓头。而你这样做是被曲解的“必须要温顺”所束缚。 主观虚构性 这是高良提出的问题。神经质者很难自己冷静、如实地做出客观判断。这由于患者受到疑病情绪的影响,其判断往往被情感色彩所歪曲。因此,患者在叙述症状时,往往内容与事实明显不一致。高良把这叫做神经质者的“主观虚构性”。 森田格言(4) 纯真的心 意思是坦诚的心,富于人情味的心。按照森田疗法的观点,“越是坦诚的人,治愈得越快”。 神经质(症) 森田把森田疗法有效的各种神经症叫做神经质。但另一方面,他也把神经质这一名称用来表示一种性格特征。森田把神经质者同其他精神障碍者严格区分开。可以设想,他所以使用这一病名还是性格特征的模糊概念,因为他有一个信念:“神经质不是病”。然而高良则把神经质看成是神经症的一种类型,把它叫作神经质症,把神经质用来表示性格特征。至今有多数学者在使用这一名称时,仍然沿用森田的本来含意。由于这样缘故,也有学者强烈主张,在使用“神经质”这一名称时,应用“森田神经质”。 尽性 有这样一句话

，叫作"要尽己性，尽人性，尽物性。"所谓"尽己性"，就是要真正明确自己的状态，怀着生的渴望去过积极的生活，为实现自我从现在开始做起，奋发努力。所谓"尽人性"，就是要肯定别人应有的价值，发挥他的长处。所谓"尽物性"，就是要看准每件事物的存在价值，提高它的价值。 精神拮据作用

精神拮据作用也是症状顽固的原因，特别是强迫观念中，这种心理活动作用很大。把自己的某种身心现象视为于己不利或令人不快的东西，企图加以排斥和否定的态度。例如，当自己意识到在众人面前感到恐惧时，想要排斥恐惧，必须平静，但又做不到。因此总想把不可能变为可能的矛盾心理就会成为强迫观念的原因。结果由于这种机制，增强了精神交互作用。 森田格言(5) 精神交互作用

对神经质的发病有决定性作用的是疑病性基调，对于症状的发展有决定作用的就是精神交互作用。对某种感觉如果过度注意，对那种感觉就会变得敏感，对这种敏感的感觉越来越注意并会使之固定，这种感觉与注意进一步相互作用，越来越形成感觉过敏的精神过程。 生的欲望 这一概念是森田的基本指导思想之一。"生的欲望"通常被解释为，人类总希望自己不断向上，不断发展的一种欲望。但分析一下森田的文献，可以发现其中包含以下的种种愿望： 不想得病，不想死，想生存； 想活得更好，不希望被人看不起，希望得到别人的肯定； 想多知道一些知识，想学习； 想变得了不起，想得到幸福； 想提高和发展等。这种欲望可以说是一种积极的精神动力，精神健康的人，无论谁都有很多这种欲望。 绝对卧床 作为森田疗法的第一阶段，通常都使用绝对卧床这一过程。这一方法让患者躺在单人房间里的床上，除洗脸、大小便和吃饭外避免一切外界的刺激。其效果是：(1)精神分裂症青春型患者和意志薄弱性人格障碍者不引起情感改变，这可作为对这类病的鉴别诊断；(2)身心得到安静；(3)烦恼立即消失；(4)使患者产生活动的欲望，从而为下一步的作业期做好准备。时间大约为一星期。 啐啄同时 指治疗时机成熟。来源于，当鸡蛋中的小鸡即将孵出时，母鸡从外面啄蛋壳的动作同小鸡从蛋里面破壳的动作同时发生。在使用森田疗法的专家中，有人使用"啐啄同时"，"碎啄同时"。这种说法字典中找不到。 有大疑才有大悟 越迷惑越好，越怀疑越好。这种矛盾心理越厉害，领悟就越大。 体验疗法 在森田疗法中重视通过亲身体验去认识事物。不是只靠思考去认识，要通过自身的行动体验去认识。由于重视这一点，也有人称森田疗法为体验疗法。 协调 在森田理论中，一般没有对立概念。就以"生的欲望"和"疑病性"为例，乍看上去，使人觉得是对立的概念，其实在人格中保持协调。"协调"这一概念往往被人忽视，而它是森田人生观的体现。森田追求的人生目标，总的来说，就是要在自己所处的时代和领域中成为一个"伟人"。他对自己在该领域中的知识有绝对的自信心。在他看来，一个健康人要谋求地位、获得财富，并在自己所处的时代树立起要成为一个"了不起的人"的人生奋斗目标乃是人之常情。但其内在，需要经常保持一种"协调"。无论怎样想要得到财富、得到地位，如果没有"协调"(即若是成为非社会性的或是反社会的)那他就不可能成一个"了不起的人"。 通信指导 对那些因路途遥远而无法前来医院的患者，必要时采用通信方式进行生活指导。具体做法参照日记指导。

编辑推荐

近年来，精神药物不断出现，医生们看到神经质症状患者便简单地使用这类药物。应当指出，对神经质症来说，药物治疗起不到根治作用，只能作为一种辅助治疗，对过分焦虑者起到某种程度的安定作用（但对抑郁症，药物治疗是十分必要的）。神经质症在神经症中占大部分。在实践中取得了很大的疗效，已得到大多数精神医学家的承认，也越来越受到欧美医学界的重视。一位在高良兴生院研修的美国学者所著的《森田心理疗法》一书，业已出版。我也曾多次用外文在国外杂志上发表森田疗法的文章，欣幸取得了可喜的反响。但森田先生生前曾因他的疗法尚未被国外公认而深感遗憾。

回忆我在1929年受教于森田教授门下，1937年继先生之后担任慈惠医大精神神经科教授，又从1940年创办高良兴生医至今，一直从事神经质症的治疗。仅仅住院病人已达五千余人。我之所以在长达半个世纪的时间里，满腔热情地致力于这项工作，第一是为了用森田疗法治愈神经质症患者，使他们高兴地获得新生；第二是通过临床实践使更多的人了解森田疗法的真正价值，从而使森田疗法进一步发扬光大。1974年，正当森田先生诞辰百年之际，我做为发起人与同道们共同组织了森田正马诞辰百年纪念会，并在会上发生了《森田正马集》共七卷，《形外先生言行录》及其他书刊。各地也举办了讲演会。随着时间的流逝，曾直接师事于森田先生或直接接受过他治疗的人，日趋减少。包括这些人在内在的森田学……

精彩短评

- 1、挺好奇的，有机会尝试一下。
- 2、1
- 3、森田疗法可以治疗强迫思维，这本书告诉人们要适应不安的感受，接受自己的不安 无需掩饰自己的窘迫并且努力做好该做的分内之事。逃避是没有帮助的，只有用积极的心态才能战胜病症。顺其自然，视不安为常态并寻求安定。神经质的人内向自省，却往往过分低估自己的实力。
- 4、一本医学理论的书
- 5、不好，最好别买
- 6、没什么用，或许是我意志不够强大，再或许这书本就不是写给患者读的。
- 7、顺其自然，为所当为
- 8、不能更好
- 9、为所当为，顺应自然~but how?i always lost
- 10、神經質問題的解決之道。與抑鬱等有明顯區別。住院療法令我恍然大悟。想起一同學的經歷。這也是一種無為而治。
- 11、出现任何杂念或者任何情绪都属正常，无需执着地内省或者对抗，继续做该做的事，顺其自然，这些念头或情绪都会慢慢消失。无为而治，看似简单，实则也是需要极大的意志。毕竟，人都很容易受完善欲的桎梏。
- 12、森田，
- 13、断断续续地读完了，最后的案例让人很有信心，想去这样的医院感受一下。顺其自然，为所当为，不管在什么样的心态下都该去做自己该做的事。
- 14、写得不错，很喜
- 15、接受接受还是接受
- 16、看了豆友的评论，因为我不是专业学心理，我不好说这个适不适用于现在，但是对于我自己还是豁然开朗的，因为我就是书中提到的典型的神经质，总是会自我批评自我斗阵。拼命的想把负面的想法压下去。很累 没效 而且还恶性循环。看了这本
顺其自然 使我豁然开朗，人的本性是不可能完全改变的，本性没有好坏之分，都是有两面性的，只有接受它 才能善于引导，使其积极

有的豆友说会复发，我还没有实践，等我实践过后，再来接着评论

- 17、虽然不是神经质不过也挺有帮助
- 18、其实这是人生哲理对吧。
- 19、还可以吧。都是案例。不过有些貌似是为了说明情况而杜撰出来的.....
- 20、嘻嘻
- 21、：
R749.052/0231
- 22、可能因为年代关系，有部分言论不能苟同。对于了解森田和了解治疗神经质症还是不错的。顺其自然，多么痛的领悟。
- 23、森田同学的得意门生：高良武久同学，森田疗法实战。
- 24、安利好
- 25、无为而治
- 26、最近所看的这系列的书籍，对我的帮助都很大，虽然不是说逆转性的，但是可以感觉到自己的有些东西需要改变了，是很好的提醒
- 27、全书就一句话，接受不可改变的事
- 28、一位心理辅导师介绍看的
- 29、各种神经质症。读完此书，对过去生活中遇到的，以及将来会遇到的患有神经质症的人，会有更好的理解。同时，对自身某些难以理解的偏执的行为，亦有更好的解读。
- 30、神经质症患者
- 31、并没有治好我的病

- 32、救命书
- 33、强迫症
- 34、顺其自然。

《森田心理疗法实践》

精彩书评

1、这本书在我1岁时就出版了...在理论部分，分析清晰且意义重大的我认为是：关于“神经质”症的定义，与官能性神经症的区别。尤其是患者“有极强的完善欲”这个界定，对弄清神经质症状的本质有极大帮助。还有对“劣等感”的分析，“顺从自然情感”的必要性分析，都是有理有据的。实践部分，十分详细，能够看出患者的症状是如何通过一天天的治疗好转的。但是，毕竟这是上世纪三四十年代的治疗记录，所以与现在的社会环境是否相合比较难说。不过我可以确定的是现在的治疗机构也在使用类似的方法，让患者树立“生的渴望”，“忍受痛苦，为所当为”，从而达到“外向化”（尤其是...网瘾治疗机构）。不过这种疗法是不是叫做森田疗法就不知道了。

2、我觉得这个森田疗法说明的症状很符合自己的状态，最近一段时间，看了森田疗法，觉得对自己有一定的帮助，做到，什么事情都不要去想，光去做你该做的事情。但是有时候也会很迷茫。不知道该怎么做？但是我告诉自己，什么都不要想，要往前看，不要往后看。

章节试读

1、《森田心理疗法实践》的笔记-十五、神经质症与其他症状的区别

所谓治愈并非是将人的一切不安的恐怖全部消除，而是指将不安和恐怖控制在正常人的心里范围之内，其程度是比较低的。

2、《森田心理疗法实践》的笔记-十五、神经质症与其他症状的区别

神经质症患者都有种强烈的欲望，想要克服自己的弱点，过正常健康的生活。为此，他们付出了人所不知的辛苦。从患者有无克服症状的意识及这种意识的强弱上就可鉴别神经质症与精神病。我们切不可忘记者一重要的鉴别点。

3、《森田心理疗法实践》的笔记-第108页

出现症状应顺应自然，抑制强迫性行为，同时去开拓建设性的生活。要做到这一点，开始是很痛苦的。尽管痛苦，但只要去做就一定会成功。对强迫观念，越是不想让它出现，或越想从中逃脱，就越助长强迫观念的强度，就会更加痛苦。人们应该任凭强迫观念出现，不要对抗，有苦恼也应任其苦恼，如果采取这种态度，相反，强迫观念就会自然消失。

4、《森田心理疗法实践》的笔记-第十章

当我们徘徊于做与不做之间时，就应该在没有自信的情况下大胆地去做。人们对自己根本不能做的事情是不会彷徨的。如果人们在做与不做之间徘徊不前，就说明，这件事情只要通过自己的努力就有可能成功。对这种事情，我们应该有只要努力就能成功的自信，也应该有冒险一试的精神。许多人陷入完善欲的桎梏之中，三思再思，但却不去行动。然而，只有通过实际行动才能得到解放。我们要正视事实，服从于事实。例如我们想要一心从善，但在一心从善的背后，脑子里会出现许多难言的妄念、恶念、邪念或离奇古怪、荒唐无稽的想法。不管是什么人，大概都会有这种情况，只要反省内心，立刻就会觉察。又如我们有努力向上的欲望，同时也会出现避难就易，侥幸成功的幻想，有时也会感到倦怠和疲劳。在我们进取之心的背后，也必然会出现各种各样的恐怖、不安、怀疑、犹豫。我们的记忆力、理解力、毅力及情绪变化等等，都不可能随心所欲，万事如意。达观并非单纯的从思想上想的开，而是要我们老老实实地服从于客观事实，在现有的状态下，努力去做应该做的事。

5、《森田心理疗法实践》的笔记-第102页

在平庸之中求得心境开朗，事实上毫无益处。人的心情在随时变化，人只有在集中精力做某件事时，才会忘掉一切喜悦和痛苦，这就是佛家常说的“三昧境”。这种心境是在一定的条件下自然出现的，自己主观想得到这种心境，却往往不能随心所欲。做工作会感到厌烦，工作确实会使人厌倦，但工作又确实能使人愉快，对于厌烦的情绪不要管它，而应带着这种情绪去做应该做的事。这样，就会在工作之中，不知不觉地出现愉快开朗的情绪。但如果一开始就想得到这种情绪，却往往会适得其反。

《森田心理疗法实践》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com