

森田疗法在中国 系列丛书

第2版

主编 施旺红

战胜自己 ——顺其自然 的 森田疗法

- 森田疗法的精髓是：顺其自然，为所当为，目的本位，纯洁的心，这些理论是很抽象的、很难理解的，必须身体力行体验它才能真正领悟。
- 行动可以改变性格。在生活中实践森田疗法，真正做到“顺其自然，为所当为”，会使你从容淡定，笑对人生的起起伏伏。



第四军医大学出版社

目 录

Contents

[致谢](#)

[一版前言](#)

[Foreword](#)

[二版前言](#)

[上篇 顺其自然的森田疗法](#)

[第1章 初次邂逅森田疗法](#)

[第2章 冈本常男与森田疗法](#)

[冈本常男的神经症体验](#)

[冈本常男论森田疗法与人生哲学](#)

[第3章 森田正马与森田疗法](#)

[森田疗法的创立](#)

[森田疗法的基本理论](#)

[森田疗法的特点及治疗原则](#)

[森田疗法的实施](#)

[第4章 森田疗法的继承与发展](#)

[高良武久与森田疗法](#)

[大原健士郎与森田疗法](#)

[田代信维与森田疗法](#)

[第5章 森田神经质的诊断标准](#)

[第6章 森田理论学习的要点](#)

[第7章 森田疗法的学习体会](#)

[第8章 森田疗法在中国的发展](#)

[冈本常男与中国的森田疗法](#)

[传统森田疗法在中国的实施情况](#)

[森田疗法适应证的扩大及技术的修正](#)

[森田疗法在中国的发展现状](#)

[森田疗法网站论坛](#)

[教育模式的森田疗法](#)

[施旺红网络论森田疗法](#)

[下篇 战胜自己](#)

[第9章 关于人生自然的思索](#)

[人生的目的](#)

[关于死亡](#)

[论金钱与幸福](#)

[情商](#)

[现代人的烦恼](#)

[第10章 人生的误区](#)

[人性的弱点](#)

[人格障碍](#)

[适应性障碍](#)

[社交恐怖症](#)

[考试焦虑](#)

[抑郁症](#)

论自杀

第11章 战胜自己

挫折与心理应对

人际交往的效用与技巧

学会自我心理调节

超越自我

【如果您想加入读书群和全国书友交流，加V信：209993658】

【如果您想加入读书群和全国书友交流，加V信：209993658】

关注微信公众号：**njdy668**（名称：奥丁弥米尔）

免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，

15本沟通演讲口才系列

20本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！

总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：njdy668 (名称：奥丁弥米尔)】

“森田疗法在中国”系列丛书

战胜自己——顺其自然的森田疗法

第2版

主 编 施旺红

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目（CIP）数据

战胜自己——顺其自然的森田疗法 / 施旺红主编. —西安：第四军医大学出版社，2009.3

“森田疗法在中国”系列丛书

ISBN 978-7-81086-086-0

I. 战... II. ①施... III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第098456号

战胜自己——顺其自然的森田疗法

主 编	施旺红
责任编辑	徐文丽 严青利
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
印 刷	西安交通大学印刷厂
版 次	2008年7月第2版 2008年7月第1次印刷
开 本	889×1194 1/32
印 张	9.5
字 数	200千字
书 号	ISBN 978-7-81086-460-2/R·394
定 价	25.00元

（版权所有 盗版必究）

致谢

衷心感谢日本大阪心理健康（メンタルヘルス）纪念财团理事长冈本常男先生多年来的支持、鼓励和帮助。感谢我的导师——日本九州大学田代信维教授和东京慈惠会医科大学中村敬教授的悉心指导。

施旺红
2009年4月

一版前言

从日本九州大学精神科学习森田疗法归来，我深深感受到森田理论的确是一种非常适合中国人的心理疗法。它不仅是神经症患者心理调适的一种良好方法，也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。

读一本好书可以改变人生，听起来像神话，可这已是不争的事实。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患了胃肠神经症，食欲严重不振，稍吃油腻的食物就腹泻，体重降到36公斤，到处求医无效。最后，经朋友介绍，读了一本有关森田疗法的书，按照此法治疗，症状很快消失，食欲恢复，半年内，体重由36公斤恢复到50公斤。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，资助全世界森田疗法的宣传和推广应用，并将自己的经历写成书，亲自到世界各地演讲。冈本常男先生与前森田疗法学会理事长大原健士郎先生及田代信维教授曾三次来我校作报告，并三次资助我校心理学教研室，推广宣传森田疗法。

Foreword

近20年改革开放带来的巨变对人们灵魂的冲击是前所未有的。现代人面临信仰危机，在富裕的生活中迷失了自己；日益加剧的竞争使人们焦虑、紧张；淡漠的人情使人孤独，膨胀的欲望得不到满足，社会风气的败坏，歪曲的价值观、世界观使人压抑、无助。

每个人都有烦恼，不同年龄阶段有不同的烦恼。烦恼是不可能消失的，它是我们的一部分，幸福总是与烦恼紧紧相随，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，或想消灭它是不可能的，只有“顺其自然，为所当为”，才能使自己立于不败之地。

其实，我们生活在一个前所未有的年代，问题很多，机遇也很多；烦恼很多，快乐也很多。转变一下自己的视野，就会海阔天空。但愿这本书像炎热夏天的一丝凉风，能给烦恼的人带去一些快乐。

施旺红
2004年1月

二版前言

《战胜自己——顺其自然的森田疗法》于2004年正式出版。这本书是由中国人主编的第一本介绍森田疗法的书籍，全书介绍了森田疗法的创立和发展，告诉读者如何运用森田理论应对挫折，调节心理和人际交往等。我希望通过本书告诉读者：对待烦恼，只有“顺其自然，为所当为”，才能使自己立于不败之地。该书出版后受到全国各地的神经症患者和同行的好评，五年来已加印三次。

这几年来，一些读者和患者在读过本书之后，提出不少好的建议；同时，随着社会的发展，森田疗法也在不断地创新；我在诊疗过程中对森田疗法也有了新的感悟。在收集整理这些资料之后，我决定将本书修订后再版。

第2版中，我对一版中不妥之处做出修改，重点增加森田疗法在中国的发展，特别增加了森田疗法适应症的扩大及技术的修正。将近年来主要的有关森田疗法论坛、书籍、“教育模式的森田疗法”及“施旺红网络论森田疗法”向读者做简单介绍。此外，我收集了一些具体的网络咨询案例，并对今后如何发展中国特色的森田疗法提出了设想和展望。

在本书即将付梓之际，向多年来支持我的读者再次说声谢谢，也衷心希望这本书能对大家有所帮助。

施旺红
2009年4月于西安

上篇
顺其自然的森田疗法

第1章

初次邂逅森田疗法

非常庆幸，这一生能够邂逅森田疗法。那是1992年5月，以日本心理健康纪念财团理事长冈本常男先生和第二任森田疗法学会理事长大原健士郎教授为首的日本代表团来我校访问，并分别做了题为“我的神经症体验”和“森田疗法在今日的意义”的学术报告。这是我初次邂逅森田疗法。当时的感受是森田疗法是一种神奇的疗法，居然能对神经症有非常好的疗效。但感受更深的是，冈本常男先生的确是个慈善家，他一次就捐款40亿日元，向全世界推广森田疗法。这说明他对森田疗法是发自内心地感激，也让我对森田疗法充满了好奇心。由于当时不懂日语，只是听别人的翻译，虽知道了森田疗法的精髓是“顺其自然，为所当为”，但对其真正的内涵却是一知半解，对如何用它来治疗病人更是一无所知。

1997年2月，我因感冒后严重心律失常，被诊断为心肌炎而住院治疗，因为当时症状严重，很是烦恼。就在这时，我无意中翻阅了1992年冈本常男先生亲笔签名送给我的一本书——《克制自我的生活态度》，读罢，心情豁然开朗，有一种如释重负的感受。在书中，冈本先生以他自身的经历，介绍了森田疗法的效用，并阐明了许多人生哲理，纠正人们常有的一些错误认知和偏见，引导人们学会如何反省自己，完善自我。比如，在工作中出现了失误，被别人批评了，就会认为自己一无是处，实际上这是完美主义在作怪；在演讲时由于过分紧张而脸红或口吃，上楼时心慌、心动过速，这本是一种正常的反应，却被认为不正常而烦恼；一旦得了病，就有一种大难临头的感觉，不知所措，因为在人们的潜意识里，总认为自己是健康的，从没有想过自己有一天会得病，这当然也是一种错误的认识。现在的社会，由于竞争的激烈，每个人都不可避免地承受着种种压力，一旦超过一定的度，就会以某种情绪反应或躯体反应的形式表现出来。但许多人没有认识到这一点，而是把注意力集中于自己的某些症状，努力克服自己这些本属正常的反应，结果是不但不能克服这些症状，反而使自己钻进牛角尖，背上了沉重的心理负担，走入恶性循环的死胡同。

为了掌握森田疗法的精髓，我自1997年2月开始努力自学日语，同时阅读了大量的有关森田疗法的日文资料，并于1999年9月邀请日本森田疗法学会第三任理事长田代信维教授来我校做题为“森田疗法的理论

和进展”的学术报告。2001年，我考取了卫生部世川奖学金，作为第24期世川医学研究者赴日本九州大学学习森田疗法。在这一年中，我主要研究对人恐怖症的发病机制和用森田疗法治疗的作用机制；近些年在日本和中国刊物上发表有关森田疗法的论文10多篇。非常幸运的是，2004年，我又被卫生部选拔为高级访问学者，作为第13期世川特别研究员，赴日本东京慈惠会医科大学——森田疗法的发源地学习研究森田疗法一年。

在日本，对人恐怖症的发病率很高，其实在中国，也不少见。例如，有些人见了陌生人就脸红、震颤，害怕别人的视线，害怕自己的呼吸声音，为此痛苦不堪而四处求医问药，实际上是对人恐怖；有些人怪罪自己的体形不好（丑形恐怖），不惜做各种整形手术；更有甚者，不惜将自己的双腿多次截断进行增高，而实质的原因是童年时受人欺负，被骂为“矮子”而留下的心理痼疾。这一类的神经症，没有特效的药物治疗，而森田疗法却有独特的疗效。

传统的森田疗法是通过卧床、作业等来达到治疗目的。我发现，实际上森田疗法的作用机制是通过多种途径达到的，不应拘泥于某一种形式，而应随着时代的变迁而不断变化，还应与不同的文化相结合，只有这样，才能充分地弘扬其精髓——“顺其自然，为所当为”。

实质上，森田理论与中国传统文化是密切相关的。森田理论与中国儒教文化和道教文化有很多相似之处。如：老子告诫我们“顺其自然”，不要勉强去干那些有悖于自然规律的事，提出“少私寡欲，知足知止”。老子认为人要生存、要发展，总是有各种欲望，但欲壑难填，应该减少私心，降低过高的欲望，否则，“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。森田先生“生的欲望愈强烈，死的恐怖也愈强烈”的结论与此一脉相承。在治疗方法上，森田疗法中的卧床疗法与道家的“静坐”法异曲同工，而佛教禅宗的“担柴运米，无非妙道”则反映在森田的作业疗法上。森田的“不问症状”和“忍受痛苦，为所当为”与庄子的“顺应自然”、“无为而治”如出一辙。可以看出，森田理论及操作方法与中国传统文化有着千丝万缕的联系。所以也较容易为中国人所理解和接受。

“人生最大的敌人是自己”。此话的确很有道理。人们的好多烦恼来自于错误的认知，来自于不知足。许多人读了森田疗法的书，如梦初醒，恍然大悟，神经症不治自愈。冈本先生的例子是一个最好的佐证。森田疗法与其说是一种精神疗法，不如说是一种人生哲学。本人试图通过介绍顺其自然的森田疗法，并从对人生自然的思索、人性的弱点、人生的误区、森田疗法的学习体会及如何战胜自己等方面来与广大读者进行交流，以期我们每个人都能够正确认识自己，弘扬个性，完善自我，消除恐惧，远离烦恼，从而提高心理健康水平和我们的生活质量。

第2章

冈本常男与森田疗法

冈本常男先生是日本商界知名人士。作为日本精神卫生冈本纪念财团理事长，冈本先生总是这样发自内心地告诉人们：“我的命是森田疗法救的。”



冈本先生的胃肠毛病始于二战后，当时粮食紧缺，连续一个月食用大豆，使他出现慢性腹泻症状。病情严重时，一天只吃一餐，体重从45公斤降到36公斤。冈本先生是一位工作努力，对自己要求极严的人。22年间，他一直作为公司营业最高责任者而工作着。虚弱的身体使他不愿意给公司带来麻烦，只好暂时辞职就医。可是四家医院的检查结果，让他无法接受肠胃基本正常这一事实。后经一位朋友介绍，冈本先生读了关于森田疗法的书，他终于明白自己患的不是胃肠病而是神经症。于是他开始学习运用森田疗法，经过一段时间的治疗，胃肠好了，体力恢复了，性格也变得爽朗了。作为死里逃生的患者，他愿意将怎样获得新生的体验奉献给需要救助的朋友。于是他毅然拿出一生积攒的40亿日元，创建了日本精神卫生冈本纪念财团，并用切身体会撰写了《克制自我的

生活态度》、《顺应自然的人生哲学》等书。冈本先生曾30次来中国，两次来我校推广弘扬森田疗法，为森田疗法在全世界的普及做出了卓越的贡献。

冈本常男的神经症体验

下面是冈本先生1992年来我校时的演讲，题目是“我的神经症体验”。由此可了解冈本先生是个森田疗法理论的实践者和推行者。

1945—1949年，我在（前）苏联西伯利亚渡过四年的俘虏生活。在那段时间里，粮食非常紧张，整月整月地吃大豆，为此患了慢性痢疾，大便里全是混着血的透明的黏液。为了治好拉肚子，我开始了节食，将一日三餐改成了一日二餐。

以后，我一直认为自己胃肠不好，病后的主食一直是面包、面条，米饭是15年没入过口了。即便是节食，稍微多吃一点或吃油腻一点的食物，也会拉肚子、胃痛。由于平时吃得太少，常出现便秘。

1985年开始出现食欲减退，到了常常一日只吃一顿的状态。到1986年春，这一日一顿的饮食也成了困难之事。吃的东西只有西红柿半个、菜汤一碗、鸡蛋半个、冰激凌少许，体重从45公斤减少到36公斤，体力衰退到连上自家门前的缓坡也不得不借助于妻子从身后将我推着往上走的程度了。

去医院看病（在四个医院里作了精密检查），被诊断为胃下垂、营养不良、红细胞减少等，胃肠无异常。即使是这样，但面对没有食欲这一事实，使我不能接受医生的诊断。于是，中药、健康食品、心灵疗法等，所有的方法我都去试，但全无效。为此，我伤透了脑筋。

于是，我找到曾朝夕相处的老友、大西衣料株式会社的事务（现为副社长）大西辉生先生谈了我当时的情况，他提示我说：“如果胃肠没问题，会不会是神经症？”接着他给我讲了他有过的同样经历：七年前他也是没食欲，一日之中只吃香蕉一只、苹果一个的状态，体重下降了10公斤，入院两次都治不好，很是烦恼。就在此时，他的亲戚给他寄来了关于森田疗法的书，他一口气读完了。书中写的与他当时的症状完全一样。接着又叫亲戚寄来有关森田疗法的书籍50余册，读完之后对自己的神经症有了充分的了解，三个月之后就能像常人一样进食并完全恢复健康。

那天，我从他那里借回了森田疗法的书籍及录音带，如饥似渴地读、反反复复地听，从以下几点弄清了我患的不是胃肠道疾病，而是神经症。

第一，我是属于神经质性格的人。作为神经质的性格特征，不安、劣等感、执拗、内省、强烈的生的欲望等，在我的身上全都体现出了。

我从小时起，就常为将来的事担心到不能忍耐的程度，到20岁左右担心自己身材瘦小能不能活到35岁，成人后又担心有谁会嫁给像我这样的人，随后开始了独立经营生意，始终为将来没完没了地操心。

因为这种性格，自己的健康状况稍有不妥，便会担心是否是重大疾病的前兆。由于体弱、记忆力差，常把别人的容貌忘掉，所以为此常在潜意识中自我烦恼；为了不使别人看出自己的弱点而虚张声势；因为好胜，在没达到自己计划的目的时，常常会焦躁不安、生气，与人交际非常困难；为了与人打好交道常是格外留心；在

工作上稍有错误、失败也会对自己责难不休。

第二，有疑病倾向。所谓疑病症，指对自己的健康过分注意，且持难以消除的成见。对于我来说，在一日两餐中，老是为“饭是否太硬了”、“油炸的东西吃后会不会消化不好”等问题担心，稍多吃一点便拉肚子，吃了不易消化的东西后又是拉肚子，又是肚子痛，为节食养病，我绞尽脑汁，而且绝不吃零食。

这就是疑病症。以前喝了咖啡胃痛，吃了油炸的东西会拉肚子，自从神经症治好以后，无论吃喝什么，什么异常也没有，连自己也感到很奇怪。

第三，精神交互作用。这是指对焦虑的注意使感觉敏锐，更使注意集中在焦虑上，使焦虑扩大、固定，形成恶性循环。这就像谁都有过的经历一样，一开始感觉到睡不着，就越想使自己睡着，可越是这样反而越是睡不着。

过去，我时常为胃肠的事担心，饮食时、睡眠时、起床时首先想到的是胃肠的情况怎样。越是这样病情越严重。现在，充分理解到恶性循环的精神交互作用。

第四，对所有的事都抱着求全主义的态度。1963年由四个小贩卖业合并成立了“里奇”（nichi）株式会社，我是其中的创立者之一，且我一直是该公司营业方面的最高责任者。“里奇”接着合并了不少的小公司，顺利地成长起来。在1979年，我不顾周围人的反对成立了分公司，并兼任了分公司的经理。然而，分公司出现了大赤字，同时我又患白内障动了手术，于是我辞去了营业方面的职务，担任了人事方面的职务。没多久，接替我营业职务的人因病倒下了，我不得不再次被任命为营业方面的最高责任者。我想，这也许是最后一次尽我做营业责任者的努力了。为了公司，决心尽自己的全力做一名理想的营业者。每天从一大早开始到深夜为止，死命地加油干，无论是吃饭还是与朋友在一起时，总是只谈工作上的事，回家时也是带上几本有关营业的杂志读，几乎没有与家人一起团聚的时间。清晨，一边听有关营业的磁带，一边锻炼身体。那时是我为公司做出最大努力的时候。

我患神经症接触了森田疗法后，反思自己当时拼命工作，为公司尽力干的背后，有一种潜意识在起作用，即希望能听到“冈本不愧为创业者，干得真不错”等表扬话，希望能得到来自同事和部下的尊敬。其实这只不过是下意识中将自己的缺点隐藏起来，只要大家看到好的一面，背着沉重的负担，消耗自己而已。

作为理想主义的营业者，想将不可能的事当作可能的事去做，这种内心冲突，同担心胃肠功能不好的焦虑，交互作用，造成心身平衡失调，表现出食欲急速减退。

听了大西的话，学了森田疗法后，我从心里感到我的毛病不在胃肠，而是由心理因素引起的神经症。此时，我开始考虑一日进三餐了。

记得大西先生在与我分手时告诉我：“就是提心吊胆也得吃下去，胃肠是能消化的。”于是，从得到书的第五天起，我开始了一日三餐的饮食习惯。吃早饭已是四十年没有过的事了。一开始，好不容易照设想的那样喝完了一碗汤、三分之一的面包，立即就觉得饱了。到公司后不一会儿又该吃中饭了，其实肚子一点儿也不觉得饿，一边想着胃肠决不坏，只是神经症而已，一边就勉强地吞下了三分之一碗饭、酱汤、煮鱼等，晚上也同样。总之，完成了一日三餐的饮食，而且就这样坚持下来了。虽说并不饿，吃了后感觉也并不好，但是吃后没有出现拉肚子的情况，体力也渐渐地跟上来了，一个月后体重增加了2公斤。

以后，每月增重2公斤，半年后体重达到50公斤，对于身高156公分的我来说，这是最好的体重了。这样一来，完全恢复了元气的我，在学森田疗法的过程中，开始将注意力集中在自己该做的事情上去了。托森田疗法的福，不仅胃肠完全好了，

而且性格也变得爽朗多了，虽说对某事某物仍然会担心，但不会再固执于此了。对别人的看法也不再像从前那样在意了，心也宽多了，柔和多了。用一句话来概括，就是将自己融入“顺其自然”的境界中去了。

高良武久博士（东京慈惠会医科大学名誉教授）将神经症定义为“不是器质性的疾病，而是因为来自心理机制的束缚，引起的精神上或身体上的，也许两者兼有的机能障碍，并使这种状态固定下来”。此外森田正马博士说“神经质疗法的本质是人生的再教育”。这就是说要解决神经症的问题，首先要解决对神经症的错误认识，向纠正错误的方向努力。同时，要规劝人们即使是担心，也要朝前看，将日常生活安排好。

然而，目前的状况是神经症者一旦出现身体症状，自己便认为是患了某种病，而去医院的内科接受治疗。经过检查，即使是没有器质性疾病，也接受各种药物治疗。由于药物治疗效果不好，症状解除不了，所以就四处寻医求药，在日本，这被称为Doctor Shopping。

在森田疗法中，神经症（质）被分为下面几种类型：

（1）普通神经质 神经性不眠症、头痛、目眩、耳鸣、感觉异常、朦胧感、疲劳、能力减退、胃肠神经症、劣等感、性不能、震颤恐怖、书写痉挛等。

（2）强迫观念 对人恐怖症、疾病恐怖、不完全恐怖（确认恐怖症）、过失恐怖、观念恐怖、噪音恐怖、注意散漫、记忆不良、不洁恐怖、罪恶恐怖、高处恐怖等。

（3）焦虑恐怖症 心悸（心肌神经症）、呼吸困难、焦虑发作、口干、逆反感、无力感、眩晕、手足冷感等。

上述三大分类表面上看是不同的疾病，但其病理和治疗方法是完全相同的。比如我每个月参加一次生活探讨会的集会，虽然参加集会的人都患有上述不同症状，但在一起学习、体验、交流森田理论完全没有任何异样感，而且在学习的基础上将生活朝前推进，于是不管带有什么症状的人，其被束缚的机制都在不断得到克服，这个事实足以说明森田理论确实是能治疗神经症的。事实上，现在生活探讨会的会员（6500多人）过半数的人都是克服了神经症的体验者。

近代科学的发展、医学的进步给人类带来了非同寻常的福音。医学研究中的各种专业正在朝着细分化的方向发展，而且研究领域越来越细微、深入。比如我以前患了胃肠神经症，可经过内科的精密检查却只得到一个“胃肠无异常”的结论，而不能得到神经症的诊治。后来，一个偶然的机会，有一位朋友向我推荐了森田疗法，我的胃肠神经症才治愈了。如果没有那位朋友，一定没有现在这么健康的我。想到世界上与我同样的人，我多么渴望森田疗法给他们带来福音。

随着近代医学的不断发展、进步，各种现代化的医疗设备、检查仪器及高度精确的手术器械被广泛应用，但是医疗费用也在大幅度地上升。

针对医疗费用上升的现象，我想提出一个真正能控制这种现象的方案。如今，森田疗法的理论已经证明，心理因素引起的不少疾病，对身体健康有着很大的影响。有必要将这种关于心理与健康的理论让一般人知道、甚至在学校（中学以上和各种中专）作为课程教给学生。这样会使神经症的患者减少，四处寻医找药现象减少。

就我自身来说，学习并实践森田理论后，心身两方面完全获得了健康。对此，我亲身感受到了来自中国古代的医道之精髓：“顺从大自然之理，人便能健康地生存。”

冈本常男论森田疗法与人生哲学

冈本常男先生用森田疗法治愈了自己的胃肠神经症，并深刻反省了自己的性格特点，分析了陷入神经症的原因、机制及如何克服它的体会，撰写了《克制自我的生活态度》及《顺应自然的人生哲学》。作者以自身的经历，洞察了人格、人生观、情感交流技巧与人际关系、心身健康乃至事业成败间的重要关系。该书言简意赅，非常富有哲理，读了让人豁然开朗。现将其中精华部分摘要如下：

无论性格多么坚强的人，也有不安、紧张、焦躁等精神薄弱的一面。因此，重要的是如何对待。所谓对待，换言之，就是当人的生活态度出现偏差，容易陷入精神危机时，如何克服，即克制自我的问题。

——《克制自我的生活态度》第16页

森田疗法一点也不复杂，只在于唤起人本能的“生之欲望”，解放被束缚的心，使之恢复自然状态。在这个意义上，读书的目的不是单纯为了增长知识，重要的是弄清书中与自己共鸣的部分，并把书的内容变成自己的东西。不拘泥于某种读书法，正是森田疗法的理念所在。

——《克制自我的生活态度》第27页

磨难是金。人总是这样，不吃够苦头，就不知忠言之可贵，也不会回心转意。若能早接触森田疗法，则可早学会“森田式生活态度”，终身受用，从而悠然度过自己的一生。特别是那些认真、执着心强、内省型的爱操心的人，一旦将森田疗法视为普通常识真正掌握，那么他的一生将会受益无穷。

——《克制自我的生活态度》第29～32页

要说森田疗法，它也并不是什么灵丹妙药。但是像我这样仅仅通过读书、听录音就治好神经症的人，也不是个别的。我和大西先生两人多年来为消化不良所苦恼，哪家医院也治不好，于是转而钻研各种健康法。在这基础上接受森田疗法，并且付之行动，很快痊愈了。大西先生劝我接受森田疗法时曾说：“只要硬着头皮吃下去，胃一定会将它消化。”只知道保护自己的人，反而易陷入精神危机。

——《克制自我的生活态度》第34～35页

人存命于世，应取积极、向前的生活态度，它可以战胜身体某些不适和疾病。相反，绝望地认为自己“不行”，或失去生活的追求，心中烦

闷、动怒、动辄苦恼时，即使小病也能致死。不要被心中的烦恼、愤怒、迷茫或执着所困扰，而是使心地得到平静，这样才能加速疾病的治疗和康复。

——《克制自我的生活态度》第34页

这里举一个森田先生指导心脏神经症患者的实例。有一位三十五岁的男性患者，五年来心悸亢进，死亡不安症反复发作。整整九个月不敢乘电车，也不敢入浴。森田先生便让患者以必死的决心乘电车，仔细观察自身死亡不安症发作时的状况，然后向他汇报结果。后来，这位患者汇报说：“当时充满恐怖和不安，但与预料的相反，未觉有任何发作的症状，顺利地坐了电车。”为什么没有发作？森田先生说：“道理很简单。患者始终为恐怖情绪所支配，总希望平时不要发作，免受发作之苦。而现在，患者准备陷入并忍受发作的痛苦，甚至自己希望它发作，这时恐怖就变成了勇气。情况就是这样。”

——《克制自我的生活态度》第42页

立场不同必然引起感情上的对立。只要平时注意培育这种纵然失败也不辩解，并能立即意识到责任在自己的“纯洁的心”，人际关系将十分和谐，工作也能顺利进行。

——《克制自我的生活态度》第115～116页

人际交流的层次，瑞典医生保罗·托乌罗涅将其分为三个阶段。第一阶段为知识与技术的交流。这是指上级对下属下达指示，或企业向消费者进行商品宣传等一般性的信息交流。这一阶段所进行的，可谓毫无人际感情交流的真正的“信息”。

第二阶段是深入个人感情的交流。如父母询问子女的烦恼，或朋友间推心置腹地交谈，或恋人们相爱的时候，便构成这一层次的交流，也是心心相印的交流。

第三阶段为最深层的交流。托乌罗涅称其为“祈求的交流”。这是较第二阶段更为深刻的、灵魂与灵魂相触及的交流。我觉得虔诚的信徒们向神佛祈祷应属于这一范畴。托乌罗涅说：“只要理解了这种‘祈求的交流’，人们便能真正懂得‘生’之喜悦。”

——《克制自我的生活态度》第118页

人的味觉纯属主观感觉而已。而属主观感觉的，岂止味觉？人的幸福与否，也纯属人的主观感觉。所谓感到幸福，完全出于主观判断，而无客观的价值标准。因而，人无论处于何种环境和境遇，只要改变对事

物的看法，定能感到身在幸福之中。做工作亦如此。在这种情况下，所谓改变对事物的看法，即遇事需随机应变，时刻准备顺应任何厄运的挑战。

——《克制自我的生活态度》第120～121页

一味思考自己的不足，则一生不会感到任何幸福。正如卡耐基所说：“人的最大的悲剧，是很少考虑自己所拥有的，而一味思考自己的不足。”一个麻风病患者于二十年代写道：“病身治愈虽无望，今犹存命亦可喜。”表达了他泪水干涸后所悟出的心境，深感今天存命于世实属万幸，内心充满了感激和满足之情。

无论个人和组织，只要改变对事物的看法，即不是为自己，而是为他人努力工作，则定能积极而灵活地处理当时发生的各种问题。

——《克制自我的生活态度》第123～125页

经常认真听取别人意见就能把握时机，对工作产生信心。

我在大阪千林开的商店逐渐扩大，店员约增加到二十人。此时，领班突然问我：“经理打算如何经营这家商店？”这一提问，使我迎来了生意上的大转机。领班想知道的是这样一件事，即我想把商店作为家业来经营，还是作为企业来经营？要是作为家业，必然准备稳稳当当地经营，日后让儿子来继承，那他就辞职不干了；若是作为企业来经营，为了今后的发展，他愿意齐心协力一起干……

一个从业人员向我提出这样的问题，起初我以为他似乎在说假话。于是便回答说：“你让我考虑一下。”最后我还是下定决心，作为企业来经营，使其获得更大的发展。

之所以下这样大的决心，是因为我心中已经有了底数。这就是西端先生带我去参加的零售业学习会上所受到的巨大的启发。本来，我对以经商维持生计这点，怀有强烈的自卑心理。在小学读的历史教科书中写着：商人是“士农工商”等级序列中地位最低的一个。那时我对将一百日元的商品以一百二十日元卖出，有一种罪恶感。但是，当我看把定价三百日元的宽罩衫让价十日元，以二百九十日元卖给老主顾时，看到他非常高兴的样子，我心里就感到欣慰。

1953年，我有生以来第一次在位于天神桥一带的日本劝业银行的二楼学习商业哲学，之后改变了对经商的看法。在学习会上，我懂得了零售业在日本产业界的作用。与制造业相比，尚不发达的流通业成为阻碍日本经济发展的主要原因。尤其使我深受感动的，是今已作古的公开经营指导会的喜多村实先生一席诚恳而热情的讲话。他说：在全国生意最为兴隆的商店中，有热海的“八百半”、上野的“赤札堂”、东北的“约克

红丸”和西端先生开的衣料店“自选鸠屋”等。这些生意兴隆的商店经理都是人格高尚的人。因为这些店提供价廉物美的商品，丰富了消费者的生活。若非人格高尚者，就不能成为生意兴隆的商店经理。我听了这席话，经商的自卑心理一下子烟消云散了。从那时起，对自己的工作也产生一种自豪和信心，并从这种使命感出发，一点一滴地学习起来。

结交三种类型的朋友：前辈、同事和后辈。主动积极地与各种各样的人交往，是对自己的“投资”。然而作为一个现实问题，人们只愿意同那些与自己投缘（能愉快地接受自己意见）的人交往，往往避免同那些与自己意见不合或爱发牢骚的人接触。

尤其是年轻人，当他陷入某种异常困难的境遇时，很容易视野变窄，忘记事物的两面性。

是否拥有能毫无顾忌地对自己的缺点提出意见的诤友，乃人生旅途中的一大关键。

因此我认为，不妨同属于“前辈”、“同事”、“后辈”等三种不同类型的人交往，这三种类型人与年龄大小无太大关系。他们应是：对自己的处世与生活给予启示和指导的、值得尊敬的人，与你自己有着大体相同的人生经验的人，能弥补因自己的年龄而带来不足的年轻人。

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。

事物因人的心态和行动而发生变化。在我最欣赏的格言中，有一句是瑞士的医生特尔尼埃所说的：“人生没有无意义之事。”

人生道路上的每一个经验，总是在后来显示出某种意义的。因此，我想：应认真地度过每一个“现在”的时刻。因为纵然当时得不到报答，日后定将放射出夺目的光彩。

有道是，“有大疑而有顿悟”。人的不安越是强烈，在渡过人生的独木桥后，展现在对岸的世界才越发清丽、美好。这就是完全肯定人生一切的立场。被扣押在西伯利亚时是如此，患神经症时也是如此。我完全肯定我在人生独木桥上所遇到的种种挫折和失败的经验。

——《克制自我的生活态度》第161～169页

主观的自我评价和客观的评价存在着差距，而人们往往偏偏没有看到这一点，不能客观地认识自己、评价自己，由此便产生了受害者意识。事实上，做到客观地认识自己是很困难的。

——《顺应自然的生存哲学》第57页

最理想的态度是客观地看到这两个方面，更加努力地发扬好的地方，改正差的地方。但一般人是很难做到这点的。总是夸大自己缺点的

人固然很不好办，但看不到自己缺点的人更加难办。不顾一切地工作以为就是“一切为了公司”，现在想来那是因为在内心深处潜藏着这样一种思想意识，即“渴望别人对我这个为公司拼命工作的人做出肯定的评价”。不顾一切地拼命工作，甚至超越自己的能力极限，这种有悖于客观条件的努力，其后果必然会在某处表现出来。坦诚地承认自己的缺点并非易事。但是，唯有承认自己的缺点并予以改正，才能最终在竞争中取得胜利。

——《顺应自然的生存哲学》第58～59页

如果只是单纯的喜欢，那成功是很难的。日本围棋名人升田幸三说过这样一句话：若你是天才，可到二段。即便你是凡人，只要做出非凡的努力，也能到四段。但你要成为名人，就是天才也需付出巨大的努力，否则也难成事。这的确堪称为名言。此理也适用于薪俸阶层者的世界。若仅仅是喜欢、擅长某项工作，那充其量也只能算你起了半个人的作用。再说，不论从事哪项工作，只要你踏踏实实地付出比一般人更多的努力，那升得也会比别人快吧。比如说，倘若你的目标是要成为比大企业董事更高的职务，或独立经营者的话，即便是自己喜爱的工作，也需付出巨大的努力。这是毋庸置疑的。

——《顺应自然的生存哲学》第80页

无论何事，若光提出目标固然无法实现，但若无目标，则百分之百地不可能实现。

无论树立多大的目标，假如只是憧憬、向往而无实际行动，那当然不会有任何成就。当然，我们还要制订一个为一步步地接近大目标所需的现实目标，换言之，即短期目标。

——《顺应自然的生存哲学》第83～84页

公司内部的人际关系处理得好坏，是否得当，往往直接表现在工作的成果上。

建立良好的人际关系的根本在于：首先承认“真实的自我”，并将它展示在众人的面前。

——《顺应自然的生存哲学》第91～95页

将积极的言行用于公司内部人际关系的处理上，首先就需养成“打招呼”的习惯。早晨上班时，彼此见面时精神饱满地说声“早上好”，这意味着今天人际交流的开始。但我们都是活生生的人，在生活中，始终会遇到诸如情绪不佳，或同夫人吵嘴而郁郁不快的事情。为此，连打招

呼致意的情绪都没有。即便在这种时候，也暂时将心绪和感情置于一旁，主动地向别人打招呼：“早晨好。”这只是做了一件小事，而当天的工作却因此进展得很顺利。来公司前就有的种种不快的情绪，也不知不觉地烟消云散了。

与“打招呼”一样，虽很简单，但却能产生巨大的效果，这就是面带笑容。恐怕没有人因对他示以笑脸而生气的吧。岂止如此，面带笑容地打招呼致意还会有相当的魔力。

——《顺应自然的生存哲学》第97～98页

即使遭到他人的嫌恶和愚弄也不必在意。那么此时，不管在家里还是在公司，笑也好，不笑也好，则完全听凭自己。这样便达到自由自在的境地，自然的人情味也会随之而生。

唯有达到这样的境界，才有建立良好人际关系的可能。这就是所谓秘诀吧。

——《顺应自然的生存哲学》第111页

不管别人怎么看自己，只要能给周围人带来愉快和幸福，那就会毫不犹豫地付诸行动。

——《顺应自然的生存哲学》第112页

森田先生把搞好人际关系的精髓归结为不即不离，即为既不纠缠，也不远离的状态。

纵然不顾一切地到处追寻对方，恋爱也不会取得成功。行动是必要的，但要是掌握不好人与人之间相距的尺度，反而会丧失重要的东西。正因为自己存在着抗衡的心理，所以才懂得与对方保持适当的距离，从而取得平衡。

——《顺应自然的生存哲学》第117页

若努力要求自己贯彻“不即不离”的原则，那就能把握周围的各种事物。

——《顺应自然的生存哲学》第120页

人在遇到困难，为之十分烦恼时所表现出来的最显著的特征是看不清周围的情况。因其注意力都集中到自己所遇困难和为之烦恼的心绪上，从而无法客观地看待他人和事物。这种状态恰如钻进隧洞，只看到出口处的那点光亮似的。若用术语，则称其为“精神性的视野狭窄”。

——《顺应自然的生存哲学》第124页

无须多言的是：回归原点并不是忘却现在的苦境，沉浸在回忆之中以求逃避。倘若真那样做，那就什么问题也解决不了。现在之所以遇到困难，其原因必定藏在以前你所走过的路途的某处。重要的是：不要紧盯着眼前的困难而感到绝望，而是开阔视野，回到最初的出发点上重新考虑，这样才能找到克服困难的方法。

——《顺应自然的生存哲学》第134～135页

身经困难和挫折，将有助于人的成长。

——《顺应自然的生存哲学》第135页

“横逆困穷，是锻炼豪杰的熔炉”，意即逆境和辛劳对于锻炼人、造就人来讲，犹如一个大熔炉。这是适用于任何时代的普遍真理。

应把困难和挫折等危机视为上天赐给自己的有利于成长的良机，并采取积极的态度逐一地加以解决。只有这样做，才不会重犯同样的错误。万一再遇到同样的困难，也完全具有克服的能力。

森田正马博士说：“只有经历过各种迷惘、烦恼和困苦的人，才会在思想上产生转机。那些对生死问题、人生问题未曾作过深入思考的人，是不可能产生心机一转的。当你深入思考到这一步，虽说与人的素质有关，然而即便素质再好，若没有深刻地感受过痛苦，也仍然体验不到心机一转的心境。”

——《顺应自然的生存哲学》第139～141页

不被严重的状况所束缚，而是努力地从中寻找自己应该做的事，并付诸实现，将挫折、人生的危机看作是促进自己奋发的动力，这就是关键所在。

事实上为达到这种心境，光凭意志的决断力是做不到的，需要多次反复，直至心灵上的凝结和阻力全都消除、全被瓦解。

世上一切，倘若凭借知识就能认识，凭借意志必能实现的话，那就再容易不过了。人若消除私欲，则欲望本身就不复存在了。这绝不是仅凭意志力所能抑制的，更不是凭借必死即生的这种带有浓厚感情色彩的英雄气概的高昂所能得到的。事实上，当你走投无路时，其通途自然而然地就会打开。当然，在你陷入走投无路的绝境时是非常痛苦的。但倘若没有走上这条路，是不会打开通途、绝处逢生的。因此，无论是哪条路，必然有痛苦相伴。如对思想上的变化感到停滞不前，以及一切苦恼、痛苦、矛盾、冲突等皆属不尽如人意之事。但心的回转正是从这种不随人意的事情中产生的。

陷于走投无路的绝境也是一个得以飞跃的良机。假如还抱着与过去同样的想法，一成不变地干，那必将一蹶不振。反之，在不断深入反复的思考中，便会出现心的回转、流动，对眼前的新事物顿觉豁然开朗，并涌现出正视现实、不畏艰险的勇气。

这与因走投无路而采取的自暴自弃和撞大运的态度相比较，看去虽很相似，但二者的本质是不同的。那种自暴自弃的态度只不过是一种逃避的方法而已。

关键在于：身处痛苦的状态之中，究竟能在多大程度上客观冷静地把握事实。在遭到惊涛骇浪的袭击时，越是拼命挣扎，越易被巨浪所吞没，以至溺海而亡。因而首先要做出判断：是乘浪，还是钻过去。一旦确定下来，必须以最大的勇气去拼搏。人生的困难和挫折对每个人来讲，都是难得的考验。越是抱有宏大理想的人，越会遇到更大的困难和失败。只有遇上困难和挫折，才会认识自己，战胜它们，从而得到进一步的成长。

问题的关键在于：是将挫折和失败视为今后必将毫无前途、令人绝望的危机呢，还是认为不管现在有多么苦，都是促进自己成长的良机。

人存命于世，不会总遇上好事，也不会总碰上坏事。有句话说：“祸兮福所倚，福兮祸所伏。”意即世上既有好事，也有坏事，二者总是不断地反复出现。

不过，除周期性与不顺的波动外，还有连任何征兆也没有，忽然从天而降的祸害、灾难。在这种时候，由于没有精神上的准备，往往容易不知所措，心慌意乱，致使失去判断能力。但是，在任何情况下总会有出路的。不要灰心，也无须逃避，只要奋力坚持，令人意想不到的通途就会展现在你的面前，“转祸为福。”

俗语说：“唯有舍身，才得成功。”这正是在千钧一发之际所作的最后的努力。

是让灾祸任其毁灭自己，还是以此为动力，实现再飞跃，两者仅隔着一层薄纸，需慎重地做出决断。

自然是人类伟大的教师，也是力量的源泉。

——《顺应自然的生存哲学》第139页

命运这种强大的力量，当然不会从外部来操纵你，而是由你本人决定你自己的命运。不得志的命运，不过是自己把它加在身上的。

——《顺应自然的生存哲学》第155页

自己规定某一课题是抓住机遇的最重要的条件。

——《顺应自然的生存哲学》第159页

若要争当一流，首先需结识在这一方面的一流人物。不管什么领域，凡达到一流水平的人都有识别他人的洞察力。所以，应事先做好思想准备。若不以坦诚的态度虚心求教，则将一无所得。

人们常说，机遇之神前发浓密，后脑勺则是光秃秃的。你从正面看的时候并不清楚，只有看它后面时才知道是机遇之神。然而此时已抓不到头发了。

这句话说得很妙，意谓把握机遇的时机是很难掌握的。

——《顺应自然的生存哲学》第162页

把握机遇的时机是非常难的。其实，抓住机遇的人和错过机遇的人二者之间仅隔一纸之差。但这不是运气，而在于反应方式的不同而已。因此，唯有平时对某事寄予关心，抱有问题意识，并对此做好准备，才能做出准确、迅速的反应。

也就是说，若把机遇比作球，就要准确地判断球飞来的方向，迅速赶到球的落点，然后牢牢地将它抓住。

——《顺应自然的生存哲学》第164页

并不是命运这种无形的强有力的东西束缚着你，而是你本人将自己束缚住的。能否解开束缚自己的绳索，解放自己的思想，是能否自我主宰命运的关键。

所谓解放自己的思想，就是改变对自身的看法。

人，不论是谁都兼备长处和短处。无论多么伟大的人物都有短处；反之，多么不好的人也会有长处。惟其如此，方始为人。纵然从道理上理解这个问题，若一旦涉及自身，往往只看到自己的短处，甚至为之忧心忡忡。

——《顺应自然的生存哲学》第167页

森田疗法不仅仅为治疗神经症所需，而且对于那些本性认真、性格

内向，具有杞人忧天型性格，并且生活欲望极其强烈的人来讲，也是一门卓越的人生哲学。

若依森田式的生活态度来理解，我们的心绪和感情都属于本能的一部分，不是凭借意志可以使其任意改变的。但是，行动可以凭借意志自由地去支配。因此，人的心绪和感情可以听其自然，紧紧扣住目的去做你应做的事情。

无须赘言，这样的生活原则无论在工作单位还是家庭都可以得到充分的应用。而且，这也并不限于日本人。只要是人，不论是谁都可以适用。事实上也是如此，有效地利用森田疗法和森田式生活态度的活动，正在世界范围内逐渐扩大它的影响。

——《顺应自然的生存哲学》第194～195页

当你读了森田疗法的书籍后，对其内容不能全信也亦无不可。然而，即便你抱着怀疑的态度也需先付之实践。只要这样做，定会为其出色的效果而感到惊讶。

——《顺应自然的生存哲学》第197页

第3章

森田正马与森田疗法

森田疗法的创立

森田正马教授1874年出生于高知县香美郡兔田，1902年毕业于东京帝国医科大学。翌年，到巢鸭医院，即现在的都立松泽医院工作。他从事神经症的治疗之前，先是作为劳动主任对精神病患者开展工疗。最初，他尝试着让女病人编织毛衣，让男病人养鸟和糊纸袋。森田这样做的动机，与其说是为了治病，不如说是想要解脱被监禁在医院里的患者的无聊与苦闷。不料却发现这一尝试意外地奏效，对患者影响颇佳，于是便从1905年起，果断地开始了户外作业疗法，最后甚至发展到干农活、垦荒、养鸡和养猪等。他一面从事这项工作，一面筹划开办看护人员讲习班。他还买来风琴，鼓励人们做游戏，对护士进行军队式训练。

森田于1903年9月成为慈惠会医学专科学校教师，1925—1937年任东京慈惠会医科大学教授，后来成为该校名誉教授。

森田的研究是丰富多彩的。他把祈祷性精神病定义为一种特殊的疾病单元，并对人格障碍的分类和偏执性精神病的病理提出了新见解。但他一生中为之付出心血最多的，还是有关神经症及其治疗方法的研究。森田从帝国医科大学毕业后成为研究生，最初一段时间专门致力于催眠疗法的研究。通过自学，他掌握了这门技术，并把治愈的病例拿到学会上发表。但这种催眠疗法对于以脸红恐怖为中心的强迫神经症却没有效果，这使他颇伤脑筋。

1900年，森田把家搬到森田疗法的发源地——本乡蓬莱町65号。他先是让神经症患者住进精神病院治疗，并且想了很多办法。由于当时这里的医院还没有很好地实施劳动疗法，于是他让患者在他家附近租房住下，试着去给他们治疗，但也收效不大。1919年8月间，有个人与森田很熟，他每天都有37.2℃~37.5℃的低烧，被怀疑得了肺炎。他还说自己痔疮严重，患有神经衰弱，因此不能进行正常工作，终日无所事事。森田家的二楼上有间空房，他便劝那熟人换个休养环境，来这里暂住。那熟人来这里过起了健康人的生活，一个月后症状便消失了，恢复了健康。森田从这次治疗中受到启发，于是便想出用家庭式的方法治疗患者，并取得了成绩。森田在回顾当时的情况时说：“我的住院疗法就是

家庭式疗法。”也许可以说这就是用森田疗法治愈病人的首例。除此之外，他还曾让其他病人住到自己家中，试验这种所谓的家庭式疗法。有一位叫矢田部某的护士长曾因患重度的强迫症接受家庭式治疗，森田费了很大力气，最终使之得到根治。

森田经过长达十多年的反复摸索，搜集了国内外有关文献资料，并经过一番推敲和亲身实践，多次改进之后，才逐步形成了这套独特的治疗方法。在当时，人们已经认识到，口服一些曾被认为有效的溴化物，磷、砒制剂和阿片，或使用核酸钠、林格氏液都是无效的；而且，人们也尝试过宾斯万格（Binswanger）的改良的生活规律法，还模仿杜布氏的说服疗法，结果均未收到预期效果。森田是一名催眠疗法的高手，但他没有将它纳入森田疗法。因为他知道催眠疗法治疗神经症患者无效。森田不赞成精神分析，但他并不是不分青红皂白地对精神分析一概反对，他只是批判传统的精神分析法中那些陈腐的、伪科学的理论。他说：“弗洛伊德曾经讲过一些很好的见解。”这就意味着他并非毫无道理地讨厌精神分析。

凡是曾被认为“有效”的方法，森田全都尝试过，并保留了其中有效的东西，进而创造了森田疗法。他从当时的主要疗法——安静疗法、作业疗法、说服疗法、生活疗法中汲取了它们的精华，并把它们合理地结合起来，创造出了他自成体系的精神疗法。在森田疗法中，常常出现一些类似禅宗的用语，而且森田本人也确实受日本文化的巨大影响，但森田对禅并不十分精通，而且他把精神疗法同宗教明确地区分开。森田疗法的创立，不仅源于日本，而且也吸取了日本文化圈以外众多的治疗方法。

森田对各种患者施用自己创造的独特疗法，都取得了一定的疗效。虽然这些病例偶尔也采用过绝对卧床这种方法。而作为家庭疗法，只要应用游戏疗法、体育疗法和劳动疗法，开动脑筋多想办法，都会有效果。

据说森田正马正式创造出神经症的特殊疗法——森田疗法（森田本人不称它为森田疗法，而称它为神经质的特殊疗法）是在1920年前后。当时，“神经症”这个词在日本还没有确立，普遍使用的用语是“神经衰弱”，其含义是指由于过度劳累所引起的神经系统的疲劳。而弗洛伊德（Freud）的精神分析也刚刚传入日本，但在学术界基本无人问津。并且，那时对神经症的有效治疗方法也没有研究出来。在这种情况下，森田能够独树一帜地创造出自己的一套神经症理论，并把这一有效的心理治疗方法介绍给神经症患者，用森田的得意门生高良武久的话说，这在当时真可与哥白尼推翻天动学、提出地动学说的创举相媲美，实属划时代的业绩。

森田正马的一生充满了痛苦。森田正马生于一位小学教师的家庭里，他父亲对子女要求很严格，尤其对长子森田正马寄托着很大的期望，望子成龙心切，父亲从很小就教他写字、读书，5岁就送他上小学。一有空，父亲便教他读古文和史书。晚间如背不完书，父亲便不让他睡觉。本来学校功课就很多，学习已经够紧张了，回家后父亲又强迫他背这记那，这样一来反而使森田渐渐地开始厌倦学习。每天早晨，他又哭又闹，缠着大人不愿去上学，用现在的话说，就是“学校恐怖”，这与父亲强迫他学习是有关系的。森田在7岁时祖母去世，第二年祖父又相继过世。其母亲因悲伤过度，曾一度陷入精神恍惚、默默不语的状态。正当家庭连遭不幸时，森田在日本寺庙里看到了彩色地狱壁画，立即感到毛骨悚然。他看到图中人死后下地狱的惨状，有的上刀山，有的下火坑，有的进血池等。这些可怕的场面在森田幼小的心灵中留下了深深的烙印，一直在他脑海里盘旋，这就是后来森田理论中关于“死的恐怖”一说的来源。

森田自幼就有明显的神经质倾向。他在《我具有神经性脆弱素质》一文中写到：12岁时为患夜尿症而苦恼，16岁时患头痛病，常常出现心动过速，容易疲劳，总是担心自己的病，即所谓“神经衰弱症状”。幼年时患夜尿症，为了不弄湿被褥，总是铺着草席睡觉，有人故意问他“铺上草席干什么？”他生气地回答说“夜里不尿炕！”这种回答带有对大人的嘲讽挖苦的反抗，但其内心十分难受。因有夜尿症而深感自卑，有强烈的劣等感，后来听说当地很有名望的板本龙马先生小时候也得过这种病，这才聊以自慰，心情稍微好了一点。后来，他在自己的著作中写到“不要谴责孩子的夜尿症，越是谴责挖苦孩子，就会越恶化”。这是他自己的切身体验。中学五年级时，他在患肠伤寒的恢复期，学习骑自行车，夜间突然发生心动过速。在高中和大学初期，他经常失眠，东京大学内科诊断为神经衰弱和脚气病，经常服药治疗。大学一年级时，父母因农忙，两个月忘记了给森田寄生活费，森田误以为是父母不支持他上学，感到很气愤，甚至想到当着父母的面自杀。然而，经过一番思想较量后，他暗下决心，豁出去拼命学习，立志干出个样子来让家里人看看。在这段时间里，他什么药也不吃，放弃了一切治疗，一心一意地拼命学习。考完试后，他取得了意想不到的好成绩，脚气病和神经衰弱等症状也不知不觉地消失了。这些个人经历，为他后来提倡的神经质的本质论，包括疑病素质论提供了理论依据。神经衰弱不是真的衰弱，而是假想的主观臆断。神经质者本能上有很强的生存欲望，是努力主义者，其症状发生，源于心因性即精神交互作用。森田先生在自己切身体验中发现的最重要的“放弃治疗的心态”，对神经质具有治疗作用。可以看出，这些成为森田疗法理论基础的内容，全都是他自己痛苦体验的结

晶。然而仅仅有这些体验是不够的，更加重要的是，他多年来注意对神经质者的观察，把握其症状的实际表现，密切观察其经过与转归，并把这些观察与自己的体验相对照，同时参阅国内外有关文献，从中遴选当时较好的治疗神经症的各种方法一一进行实践验证。最后，森田先生把当时的主要治疗方法，如安静疗法、作业疗法、说服疗法，生活疗法等，结合自己的实践经验与体会，取其有益成分合理组合，从而创立了自己独特的心理疗法。1912年至1928年是森田一生中最出成果的时期。他撰写了许多论文。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。1930年，他创办了《神经质》杂志，并建立了森田疗法研究会，继续致力于神经质症患者的治疗和研究，直至生命的终结。

森田博士生前把他独创的心理疗法称为神经症的“特殊疗法”。1938年森田博士病逝后，他的弟子们将这种疗法命名为“森田疗法”。

目前，森田疗法这种根源于东方文化背景和传统思想的心理疗法不仅风行于日本，而且也受到欧美学者的关注。戴维·雷诺（David Reynolds）将森田疗法介绍到美国，并应用于神经症的治疗中。1983年日本森田疗法学会正式成立，第一任会长高良武久教授、第二任会长大原健士郎教授及第三任会长田代信维教授，不仅继承并发展了森田疗法，而且将森田疗法的适应证扩大到神经质以外的神经症、精神病、人格障碍、酒精药物依赖等治疗领域，同时还广泛应用于正常人，帮助他们适应生活，提高生活质量。1991年，国际森田疗法学会成立。1994年4月底，第三届国际森田疗法大会在北京国际会议中心召开，来自14个国家的300多名代表就森田疗法的研究及应用进行了广泛而深入的学术交流。2000年，第四次国际森田疗法大会在日本东京成功举办。第五次国际森田疗法大会于2004年在我国上海市举办。2007年在加拿大温哥华举办了第六次国际森田疗法大会，2010年将在澳大利亚的莫尔本举办第七次大会。我国1992年召开了首届森田疗法研讨会，到2008年，已成功举办了七次学术会议。可以预计，森田疗法在我国及世界各地将会得到更广泛的应用。

附：森田正马年谱

明治7（1874年）

1月18日 高知县香美郡兔田出生

明治21（1888年）

9月 入高知县立中学

明治27（1894年）

2月 患肠伤寒

6月 患焦虑性神经症

明治28（1895年）

7月 高知县县立中学毕业

9月 入第五高中

明治29（1896年）

7月29日 与久亥结婚

明治31（1898年）

7月 第五高中毕业

9月 入东京帝国大学医科大学

明治35（1902年）

12月20日 东京帝国大学医科大学毕业

明治36（1903年）

1月 东京帝国大学医科大学助教

8月 开展犬神附体的调查

9月 任慈惠会医学专科学校教师

明治37（1904年）

8月24日 弟弟德弥在日俄战争中战死

明治40（1907年）

1月 麻痹痴呆的早期诊断

4月 二脚触觉计的诊断价值

6月 妄想是什么

明治41（1908年）

2月 流行性脑脊髓膜炎后的精神病治疗的一例

6月24日 任《医学中央杂志·精神神经学》主编

明治42（1909年）

2月 铅中毒性精神障碍一例

4月 麻痹中毒二例

明治43（1910年）

4月 关于独语症

明治44（1911年）

9月11日 长子正一郎出生

大正元（1912年）

2月 关于更年期抑郁症的研究

大正2（1913年）

4月 关于麻痹性痴呆的瞳孔障碍的研究
大正2（1914年）
4月 关于迷信和精神病的研究
12月 关于祈祷性精神病的研究
大正8（1919年）
10月 梦的本质，神经质疗法
11月 精神疗法
大正10（1921年）
11月 神经质疗法
大正11（1922年）
10月 神经质及神经衰弱的疗法
大正13（1924年）
4月 关于早发性痴呆的研究
8月 获医学博士学位
大正14（1925年）
1月 强迫观念的治疗
3月 就任慈惠会医科大学教授
5月 我的神经质治疗成绩
9月 论心身症
昭和元（1926年）
4月1日 在NHK广播做神经衰弱的专题
11月 《神经衰弱以及强迫观念的根治法》出版
昭和2（1927年）
2月20日 诊疗仓田百三
4月 关于人格障碍的分类
昭和3（1928年）
迷信和妄想
神经质的本质及疗法
昭和4（1929年）
4月 关于我的神经质治疗的成绩
12月1日 第一次形外会
昭和5（1930年）
1月31日 创刊《神经质》
（建立了森田疗法研究会）
昭和7（1932年）
9月11日 正一郎去世
9月17日 建筑森田旅馆
昭和9（1934年）
生的欲望
昭和10（1935年）
脸红恐怖的治疗
神经质治疗的道路（第一卷）
梦的解释和评弗洛伊德

10月21日 久亥突然病故
昭和11（1935年）
11月 健康、人格障碍和精神异常
昭和12（1937年）
1月19日 母病逝（90岁）
4月 慈惠会医科大学名誉教授
10月 对久亥的怀念
昭和13（1938年）
4月12日 因肺炎去世

森田疗法的基本理论

一、森田神经质

森田疗法是适用于神经症的特殊疗法。神经症是一种非器质性的，由心理作用引起的精神上或躯体上的功能障碍。神经症包括的范围很广，神经质只是神经症中的一部分，主要表现为患者具有某种症状，这种症状对患者的正常生活造成影响，因此患者本人有强烈的克服症状、从症状中摆脱出来的欲望，并积极努力地克服症状。森田根据症状把神经质症分成三类：

1. 普通神经质症 失眠症、头痛、头重、头脑模糊不清，感觉异常、极易疲劳、效率降低、无力感、胃肠神经症、自卑感、性功能障碍、头晕、书写痉挛、耳鸣、震颤、记忆不良、注意力不集中等。

2. 强迫神经质症（恐怖症） 对人恐怖、不洁恐怖、疾病恐怖、不完善恐怖、外出恐怖、口吃恐怖、罪恶恐怖、不祥恐怖、尖锐恐怖、高处恐怖、杂念恐怖等。

3. 焦虑神经质症（发作性神经症） 焦虑发作、发作性心动过速、发作性呼吸困难等。

森田认为，在一定条件下任何人都有可能出现神经质症的症状。如初次在众人面前露面，会感到紧张；听说别人发生煤气中毒事件后总觉得自家煤气阀没关好，不反复检查就放不下心等。对于大多数人而言，这种紧张和不安的感觉在生活中是很正常的。这种心理和生理现象，事过之后就会消失。但是，对于某些具有特殊性格的人来说，往往会把正常的反应视为病态，拼命想消除，结果反而使这种不安感被病态地固定下来，从而影响其正常的生活，形成神经质症。神经质症患者的性格特征可以概括为：

- 内向、内省、理智、追求完善；
- 感情抑制性，很少感情用事；
- 比一般人敏感，爱担心；
- 好强、上进、不安于现状，容易产生内心冲突；
- 执着、固执、具有坚持性；
- 具有一定程度的智能水平。

二、疑病素质学说

森田认为，神经质发生有共同的精神素质，称之为疑病素质。所谓疑病就是疾病恐怖，担心自己患病。这是人生存欲望的反映，存在于所

有的人。但是当其过强时，就开始形成一种异常的精神倾向，渐渐呈现出复杂、顽固的神经质症状。

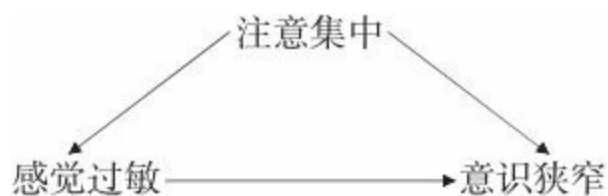
森田认为，疑病素质直接与死亡恐怖有关。而死亡恐怖与生的欲望是一个事物的两个方面。生的欲望表现在：

- 不想生病，不想死，想长寿；
- 想更好地活下去，不想被人轻视，想被人承认；
- 想有知识，想学习，想成为伟人，想幸福；
- 想向上发展。

神经质患者生的欲望过强，想达到完善的状态，反而容易陷入“死的恐怖”之中去。此外，神经质症者是一种内向型气质。内向型的人偏重于自我内省。因此，对自己躯体方面或精神方面的不快、异常或疾病等特别注意、关心，由于忧虑和担心而形成疑病，认为自己虚弱、异常、有病，并为此发愁。这种倾向有的是由于幼儿期的教养条件或生活环境的影响，有的则是机遇性因素，即由精神创伤导致。总之，疑病素质是神经质发生的根源。

三、精神交互作用学说

森田认为，神经质的形成是疑病素质和由它引发的精神活动过程中的精神交互作用所致。所谓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，这种感觉就会变得敏感，感觉的过敏使注意力进一步固定于此感觉。这种感觉与注意彼此促进、交互作用，致使感觉更加过敏的精神过程称之为精神交互作用。这个过程一旦恶性循环，便会产生精神与身体症状。森田博士把这种心理状况用禅语表达为：求不可得，愈求则愈不得。可用下图表示：



当症状发生后，患者常被封闭在主观世界中，并为之苦恼。在这种状态下，容易产生预期焦虑或恐怖，由于自我暗示，注意力越来越集中。森田认为，不阻断精神交互作用，症状就会固着。治疗的原则是对症状采取顺其自然的态度，以事物为准则，以目的为准则，以行动为准则。

四、神经症形成学说

森田在《神经质的实质与治疗》一书中提出了关于神经质的病理，可以用公式表达如下：

$$\text{起病} = \text{素质} \times \text{机遇} \times \text{病因}$$

素质指疑病素质。神经质的人是内向的，对什么都担心。由于某种原因，把任何人都常有的感觉、情绪、想法过分地视为病态，并为之倾注苦恼。

机遇是指某种状况下使之产生病态体验的事情，也称诱因。

病因指精神交互作用。

也就是说，有疑病素质的人，由于某种诱因，注意力集中于自己的身体或精神变化，由于注意力的集中，其感觉越来越敏感，注意力也越来越集中，并固定下来，使症状发展，形成神经质的症状。在这里，疑病素质是根源，精神交互作用对症状发展起重要作用。因此，森田疗法的着眼点是阻断精神交互作用，对疑病素质进行陶冶和锻炼。

森田疗法的特点及治疗原则

一、森田疗法的特点

1. 不问过去，注重现在 森田疗法认为，神经质症患者发病的原因是有神经质倾向的人在现实生活中遇到某种偶然的诱因而形成的。治疗采用“现实原则”，不去追究过去的生活经历，而是引导患者把注意力放在当前，鼓励患者从现在开始，让现实生活充满活力。

2. 不问症状，重视行动 森田疗法认为，患者的症状不过是情绪变化的一种表现形式，是主观性的感受。其治疗注重引导患者积极地去行动，“行动转变性格”、“照健康人那样行动，就能成为健康人”。

3. 生活中指导，生活中改变 森田疗法不使用任何器具，也不需要特殊设施，主张在实际生活中像正常人一样生活，同时改变患者不良的行为模式和认知，在生活中治疗，在生活中改变。

4. 陶冶性格，扬长避短 森田疗法认为，性格不是固定不变的，也不是随着主观意志而改变的，无论什么性格都有积极面和消极面，神经质性格特征亦如此。神经质性格有许多长处，如反省强、做事认真、踏实、勤奋、责任感强；但也有许多不足，如过于细心谨慎、自卑、夸大自己的弱点、追求完美等。应该通过积极的社会生活磨炼，发挥性格中的优点，抑制性格中的缺点。

二、治疗原则

采用森田疗法治疗神经质患者时，一方面要帮助患者认清神经质症

到底是一种什么样的疾病，是怎样发生的，另一方面要了解神经质患者的性格特征，以便有针对性地施治。因此，搞清神经质症的本质对治疗有重要的作用。有些患者弄清了症状的本质就很快治愈了。在治疗过程中，一般遵循以下几条基本原则。

（一）顺应自然

森田认为，要达到治疗目的，说理是徒劳的。正如从道理上认识到没有鬼，但夜间走过坟地时照样感到恐惧一样，单靠理智上的理解是不行的，只有在感情上实际体验到才能有所改变。而人的感情变化有它的规律，注意越集中，情绪越加强；顺其自然不予理睬，反而逐渐消退；在同一感觉下习惯了，情感即变得迟钝；对患者的苦闷、烦恼情绪不加劝慰，任其发展到顶点，也就不再感到苦闷烦恼了。因此，要求患者对症状首先要承认现实，不必强求改变，要顺其自然。

什么叫顺其自然呢？森田把它看做是相当佛教的“顿悟”状态。所谓“顿悟”，就是让患者认识并体验到自己在自然界的位置，体验那些超越自己控制能力的平常的事。当一个人把它看得很严重而产生抗拒之心时，就会使自己陷入神经质的旋涡。即由于集中注意于令其感到厌恶的某种情感，并不断压抑这种情感而使之受到强化，这样，经多次反复，就会形成他对人极度恐惧的体验。因此，要改变这种状况就需要使患者认识情感活动的规律，接受自己的情感，不去压抑和排斥它，让其自生自灭，并通过自己的不断努力，培养积极健康的情感体验。

要认清精神活动的规律，接受自身可能出现的各种想法和观念。神经质患者常常主观地认为，自己对某件事物只能有某种想法而不能有另一种想法，有了就是不正常或者不道德的，即极端的完善欲造成了强烈的劣等感。要改变这一点，就得接受人非圣贤这一事实，接受我们每个人都有可能存在邪念、嫉妒、狭隘之心的事实，认识到这是人的精神活动中必然会出现的事情，是一个靠理智和意志不能改变和决定的；但是否去做不理智的事情，却是一个人完全可以决定的。因此，不必去对抗自己的想法而需注意自己所采取的行动。同时，还要认清精神拮据作用，从心理上放弃对对立观念的抗拒，认识到人有对生的欲望和对死的恐惧两种相互对立的心理现象，并接受这种心理现象，而不必为出现死亡的恐怖而恐惧不安，也不必摒除这些令人恐惧的念头，从而避免使自己陷入激烈的精神冲突之中。

要认清症状形成和发展的规律，接受症状。神经质症患者原本无任何身心异常，只是因为他存在疑病素质，将某种原本正常的感觉看成是异常的，想排斥和控制这种感觉，使注意固着在这种感觉上，造成注意和感觉相互加强的作用，即形成精神交互作用。这是一种恶性循环，是形成症状并使之继续的主要原因。认清这一点，对自己的症状采取接受

态度，一方面不会强化对症状的主观感觉；另一方面，因为不再排斥这种感觉，而逐渐使自己的注意不再固着在症状之上，以这样的方式打破精神交互作用，使症状得以减轻直至消除。比如：对人恐怖患者见人脸红，越怕脸红，就越注意自己的表情，越注意越紧张，反而使自己脸红的感觉持续下去了；相反，接受脸红的症状，带着“脸红就脸红吧”的态度去与人交往，反而会使自己不再注意这种感觉，从而使脸红的反应慢慢消退。

要认清主客观之间的关系，接受事物的客观规律。人之所以患神经质症，疑病素质是症状形成的基础，精神交互作用是症状形成的原因，而其根源在于人的思想矛盾。这一思想矛盾的特征就是以主观想象代替客观事实，以“理应如此”限定自身的思想、情感和行为。森田指出：“人究竟如何破除思想矛盾呢？一言以蔽之，应该放弃徒劳的人为拙策，服从自然。想依靠人为的办法，任意支配自己的情感，就如同要使鸡毛上天、河水断流一样，不仅不能如愿，反而徒增烦恼。此皆力所不能及之事而强为之，当然痛苦难忍。然而，何谓自然？夏热冬寒乃自然规律，要想使夏不热、冬不寒，悖其道而行之则是人为的拙策；按照自然规律，服从、忍受，就是顺应自然。”针对思想矛盾，森田提出了“事实唯真”的观点，意为“事实即是真理”，并以此作为座右铭。他说：“吾人不要把情绪或想象误认为事实来欺骗自己。因为不论你是否同意，事实是不可动摇的。事实就是事实，所以人必须承认事实。认清自己的精神实质，就是自觉；如实地确认外界，就是真理。”因此只有使人的主观思想符合客观事物的规律，才能跳出思想矛盾的怪圈。

（二）为所当为

“为所当为”是指在顺应自然的态度指导下的行动，是对顺应自然治疗原则的充实。森田疗法把与人相关的事物划分为两大类：可控制的事物和不可控制的事物。所谓可控制的事物是指个人通过自己的主观意志可以调控、改变的事物；而不可控制的事物是指个人主观意志不能决定的事物。

森田疗法要求神经质症患者学习顺应自然的态度，不去控制不可控制之事，如人的情感；但还要注意为所当为，即控制那些可以控制之事，如人的行动。

忍受痛苦，为所当为。森田疗法认为，改变患者的症状，一方面要对症状采取顺应自然的态度，另一方面还要随着生的欲望，在症状仍存在的情况下，去做应该做的事情，尽管痛苦也要接受，把注意力及能量投向自己生活中有确定意义，且能见成效的事情上。把注意力集中在行动上，任凭症状起伏，都有助于打破精神交互作用，逐步建立起从症状中解脱出来的信心。例如：对人恐怖的人，不敢见人，见人就感到极度

恐惧。森田疗法要求其带着症状生活。害怕见人没关系，但该见的人还是要见。带着恐惧与人交往，注意自己要做什么。而这样做的结果，患者自己就会发现。原来想方设法要消除症状，想等症状不存在了再与人接触，其实是不必要的。过去为此苦恼，认为不能做，是因为老在脑子里想而不去做。而“为所当为”要求患者该做什么马上就去做什么，尽管痛苦也要坚持，这就打破了过去那种精神束缚行动的模式。

面对现实，陶冶性格。森田疗法的专家高武良久指出：“人的行动一般会影响其性格。不可否认，一定的性格又会指导其做出一定的事情，但仅仅看到这一方面，则是一个片面性的认识。我们也不能忘记‘我们的行动会造就我们的性格’这一客观事实。正是这一点，才是神经质性格得以陶冶的根本理由。”

神经质患者的精神冲突，往往停留在患者的主观世界之中。他们对引起自己恐惧不安的事物想了又想，斗了又斗，但在实际生活中，对引起其痛苦的事物却采取一种逃避和敷衍的态度。事实上，单凭个人主观意志的努力，是无法逃脱神经质症状的苦恼的，只有通过实际行动，才会使思维变得更加实际和深刻。实际行动才是提高对现实生活的适应能力的最直接的催化剂。对此，高武良久举例说，要学会游泳，不跳入水中就永远也学不会游泳，即使完全不会游泳，跳入水中也是可以做到的，然后再逐步学习必要的技巧。与此道理相同，神经质症患者无论怎么痛苦，也会在别人指导下，不知不觉中得到自信的体验。要想见人不再感到恐惧，只有坚持与人接触，在实际接触中采用顺其自然的态度，使恐惧感下降，而逐步获得自信。前面已经谈到，“为所当为”有助于使症状得到改善，其中很重要的一点，就是在实际生活中将精神能量引向外部，把注意力引向所做的事情，这就减少了指向自己心身内部的精神能量。而与外部世界的实际接触，又有助于患者认识自身症状的主观虚构性。这一过程，实际上就是使内向型性格产生某种改变的过程。

在顺应自然的态度指导下的“为所当为”，有助于陶冶神经质患者的性格。这种陶冶并非彻底改变，而是对其性格的优劣部分进行扬弃，即发扬神经质性格中的长处：认真、勤奋、富有责任感等；摒弃神经质性格中的致病之处：神经质的极端的内省及完善欲。

由此可见，顺应自然既不是对症状的消极忍受，无所作为，也不是对症状放任自流、听之任之，而是按事物本来的规律行事，任凭症状存在，不抗拒不排斥，带着症状积极生活。顺应自然、为所当为这一治疗原则的着眼点是，打破精神交互作用，消除思想矛盾，陶冶性格。这种治疗原则还反映了森田疗法对意志、情感、行动和性格之间的关系看法，即意志不能改变人的情感，但意志可以改变人的行为；通过改变人的行为来改变一个人的情感，陶冶一个人的性格。

（三）目的本位，行动本位

森田疗法主张患者抛弃以情绪为准则的生活态度，而应该以行动为准则。神经质者共有的生活态度是看重情绪，常常感情用事。情绪不好时什么都不想做，把一些平常的生理现象也看成是得了病。森田疗法要求对于不受意志支配的情绪不必予以理睬，让人们重视符合自己心愿的行动，唯有行动和行动的成果才能体现一个人的价值。“与其空想，不如实际去做”。对情绪要采取既来之则安之的态度，不受其控制，要为实现既定的目标去行动。

（四）克服自卑，保持自信

神经质者有极强的追求完美的欲望，做事务求尽善尽美，对自己苛刻。事实上人无完人，我们每天都可能出现各种意想不到的失误。苛求理想的结果只能使自己感到失望、失败，从而失去信心。当事实与主观愿望背道而驰时，神经质者就不可避免地产生不完善恐怖，常常夸大自己的不足与弱点，并为此苦恼不堪，自卑自责，觉得低人一等，结果一事无成。人常说，自信产生于努力之中。许多陷入完善欲泥潭之中不能自拔的人，总是思前想后，强调自己没有信心，要等到有了信心才能去行动。其实，这种认识是错误的。对一个人来说，当徘徊在做与不做之间时，就应该大胆去做，即使失败，也要去行动。因为失败是成功之母，只要努力就可能成功。

森田疗法的实施

森田疗法治疗的对象主要是神经质症，即神经症中的神经衰弱、强迫症、恐怖症、焦虑症。据日本的研究报道表明，采用森田疗法痊愈率（无论主观上还是客观上症状消失）达60%左右，好转率（主观上还残留症状，客观上对社会的不适应多少还存在）达30%左右。治疗效果显而易见。近年来，森田疗法的适应证正在扩大，除神经质症患者以外，药物依赖、酒精依赖、抑郁症、人格障碍、精神分裂症等患者通过治疗，亦取得了效果。

森田疗法主要有三种实施形式，即住院式森田疗法、门诊式森田疗法、生活发现会。要根据患者的症状轻重，以及对社会功能影响的大小，选择适当的方法。无论是哪种治疗形式，指导思想是一致的，都是通过森田理论学习及治疗者的指导帮助，陶冶患者的性格特点，阻断精神交互作用，把患者生的欲望引导到建设性生活的行动中去，以达到使患者获得对生活的体验和自信。

一、住院式森田疗法

住院式森田疗法是森田疗法的主要形式，一般适用于症状较重，正常生活、工作受到较明显影响的患者。住院为患者提供了一个新的环境，杜绝其与外界的联系，使其专心致志地接受治疗。住院式治疗大致需要40天，分为5个阶段：

1. 治疗准备期 治疗者要向患者说明其病是心理疾病，可以用森田疗法治疗，并讲清治疗的原理及过程。介绍已取得的疗效。征得患者同意后，要求患者配合。

2. 绝对卧床期 大约需要4~7天。患者进入一个封闭的单人病室，除进食、洗漱、排便之外，其他时间均安静地躺着，禁止会客、读书、谈话、抽烟等活动，并由护士监护。主管医生每天查房一次，不过问症状，只要求患者忍受并坚持。患者卧床期间经历了从安静到无聊、烦躁不安，解脱，强烈地想起床干事的心理过程。一般情况下，患者最初情绪可暂时安定，但随着绝对卧床时间的拉长，会出现各种想法，产生静卧难以忍受的状态。继而病人还会出现一种无聊的感觉，产生总想起来干点什么的愿望——这就是无聊期。静卧期间，当痛苦达到极点时，在极短暂的时间内，会迅速消失，精神立即感到爽快起来。这就是森田先生所说的“烦闷即解脱”的意思。这是一种情感上的自然变化的结果。这种变化有助于患者认识情感是不能由意志去排除的。病人想起床做些事情，正是精神能量从内开始朝向外外部世界，显示病人此时已是病情好转的开端。绝对卧床的目的是：消除心身疲劳，养成对焦虑、烦恼等症状的容忍和接受态度，激发生的欲望。

3. 轻作业期 大约3~7天。此阶段仍禁止交际、谈话、外出，卧床时间限制在7~8小时。白天到户外接触新鲜空气和阳光，晚上写日记。晨起及入睡前朗读古诗词等读物。患者从无聊到自发地想活动、做事，这时应逐渐减少对其工作的限制，允许其劳作。此时，患者从无聊中解放出来，症状消失，体验到劳作的愉快，并越来越渴望参加较重的劳动。与此同时，主管医生指导并批改患者日记。

4. 重作业期 大约3~7天。这期间，患者转入开放病房，参加森田小组活动，劳动强度、作业量均已增加。患者每天参加劳动，打扫卫生、浇花、手工操作及文体活动。通过努力工作，使患者体验到完成工作后的喜悦，培养忍耐力。促使患者学会对症状置之不理，进一步将精神能量转向外部世界。在强化外在行为的同时，体验人类心理的自然状态，每天晚上记日记并交医生批阅。医生不过问患者症状和情绪，只让患者努力工作、读书。此阶段患者通过行动，体验带着症状参与现实生活的可能性和成功感，学会接受症状，并逐渐养成按目的去行动的习惯。

5. 生活准备期 大约7~10天。此阶段患者进行适应外界变化的训练，为回到实际生活中作准备。治疗者每周与患者谈话1~2次，并继续批阅日记，给予评语。而且允许患者离开医院进行复杂的实际生活练习，为出院作准备。对出院后的患者，为巩固疗效，要求定期回医院参加集体心理治疗，继续康复。

二、门诊式森田疗法

门诊治疗强调言语指导的作用，要求患者完整地接受自己自然浮现的思想和情感，体验其苦恼，排除纯理想、纯感情的生活，走向现实生活中去。每周就诊1次，每次交谈时间半小时左右，3~5个月为一疗程。经治疗后，患者得到领悟，即可达到治疗效果。

1. 门诊式森田疗法的适应证 主要有焦虑症、疑病症、强迫症、恐怖症、自主神经功能紊乱，胃肠神经症及其他类型的神经症（癔症除外）。本疗法适合于迫切求医，有治疗愿望者。

2. 门诊式森田疗法的治疗原则 首先要患者了解症状的本质，明确自己的感受属于功能性障碍。对于出现的症状，主观上不予排除，再痛苦也要原样地接受，带着症状去从事日常生活、工作、学习，即“保持原状”。只有这样，患者才会自然地把痛苦的注意转向无意识注意的状态，于是痛苦便在意识中消失或减弱。森田先生指出：“凡是自然的都是真实的”，指导患者不管出现什么思想、情感，考虑什么问题都要不在乎，优劣、丑美都是没有价值的。只有这样，才能保持人类自然的心态，才能把人的“纯洁的心”导入自觉状态。

其次，医生要指导患者面对现实，面对生活。确立以现实为本位的人生观，立足于以现实为主的生活。为了做到这一点，门诊式森田疗法要取得家属的配合。家属不要对患者谈病问病，不要把他们当病人对待，这对于患者早日领悟很有好处。对于患者来说，要从处理身边事物着手，凡自己能做的事情，力求自己去完成。这是促使自己行为转向外向的最佳途径。正如森田先生所述“欲要整心，应先整形”，重要的是行动，一旦进入行动，其心也必然趋向于形，即“外相完整，内相自熟”，这就是以态度影响认识的自我心理调整的道理。

再次，要引导患者不把症状挂在口头上。因为经常叙说症状，自然会把注意力固着于症状而出现痛苦。但当他人误解或不十分理解时，可允许患者对实际情况加以说明。

在治疗过程中，让患者读有关森田疗法的书。现已翻译为中文的书有：《神经质的实质与治疗》（森田正马著）、《森田心理疗法实践》（高良武久著）、《森田疗法与新森田疗法》（大原健士郎著）、《顺应自然的人生哲学》（冈本常男著）、《克制自我的生活态度》（冈本

常男著)等。

在这一疗法实施中,患者应记日记,定期交医生阅读。医生通过点评日记,对患者进行全面分析、指导、帮助。这有益于提高治疗效果。

三、生活发现会

日本学习森田理论的生活发现会于1970年创办,发起时只有800人,现已有会员8000多人,集体学习点150处。生活发现会的森田理论学习所表现出来的,不是治疗者与被治疗者的关系,而是以神经质者之间的相互帮助、相互启发为基本特征,并在此基础上开展活动。会员大都有不同程度的神经质症,但能维持正常生活。生活发现会采用集体学习的方法,大致分为地区性集体座谈会和学习会两种方式。

1. 集体座谈会 是以区域为中心开设学习森田疗法理论的一种学习方式,会员每月出席一次。与会者抱有同样烦恼,大家在此相聚,交流学习森田疗法的心得。在学习的过程中,前辈会员的支持和鼓励,使后辈的烦恼不断地得到克服。接着,恢复了健康的会员又把经验传授给新会员,就这样循环往复。

2. 学习会 学习会是以系统学习森田疗法理论为目的,每周一次,每次约两小时,三个月为一个阶段。有时也采取集中方式,如四天三夜集中进行。学习内容主要由森田正马和高良武久的森田疗法理论基础的七个单元组成,辅以概论神经症体验的讲解。七个学习单元具体内容如下:

- 神经症的本质(为什么会成为神经症)
- 欲望和焦虑
- 感情与行动的法则
- 神经质的性格特征
- 关于“顺应自然”
- 所谓神经质症治愈的实质
- 行动的原则(积极生活态度的要点)

七个学习单元结束后,为了使自我观察能力与日常生活的实践活动结合起来,最后讲解“神经质症概论”。学习会多利用平日夜间、星期日、节假日等时间进行学习。学习会所有的组织活动都是围绕着保障、维持集体学习的正常运行而开展的。经费来自于会员的会费。会员们不仅学习理论,而且作为实践活动的重要一环,也参加发现会的各种组织工作,这对神经质者的成长是非常有用的。现在,把学习作为一种持续不断的终身学习的会员已占全部会员的一半。

生活发现会学员从训练中总结出了不少心得,举例如下,慢慢品味,对我们会有不少启发。

- 自己真正过得幸福时，自己轻松，家人就轻松，就幸福。
- 真诚可贵。
- 走过去就是艳阳天。
- 回头草鲜嫩，为什么不吃？
- 事业和爱情就像咖啡与伴侣。
- 只有真爱自己的人才能去爱别人。
- 情绪化是不负责任的表现。
- 要想给别人好印象，就要有好姿势、好态度。
- 心宽事少朋友多。

第4章

森田疗法的继承与发展

森田疗法的发扬光大，离不开众多后辈的努力，其代表人物是高良武久、大原健士郎、田代信维、冈本常男等。

高良武久与森田疗法

高良武久先生是森田先生的高足，现代森田学派的代表人物。

高良武久先生1924年毕业于九州大学，加入神保又三郎教授主持的精神医学教研室。1925年，由于教授的更换，他又师从于新任的下田教授，并经下田教授介绍，初遇森田疗法。高良先生在师从下田教授前，曾对与心身相关的生物化学、弗洛伊德的精神分析以及性格学等进行过研究。当时弗洛伊德学说刚刚传入日本，高良先生对“在精神医学界竟有这门神奇的学说”很感兴趣，翻译了斯特盖尔的《诗人的梦》。然而，他所师从的下田先生对弗洛伊德不太赞赏，而对森田先生评价很高。受此影响，他逐渐“从弗洛伊德的魔力中脱离出来”。

下田教授在1926出版的《最新精神病学》（第3版）的序言中，高度评价了森田先生的业绩。据说森田先生对此也非常感激。由于下田教授在九州大学赴任演说中曾谈及森田疗法和神经质等问题，并亲自实施森田疗法，所以高良先生也逐渐倾心于森田疗法了。

高良先生致力于森田疗法还有一个原因，就是他自身在青年时代曾深受神经症折磨。这与森田先生在青年时代苦于杂念恐怖，并因克服此症获得体验，最终创造森田疗法的情形是一致的。因而高良先生对森田疗法产生了浓厚的兴趣。

高良先生的学说受下田先生的影响也是很大的。1938年在京都召开的日本精神神经学会全会上，他代表卧病在床的森田进行了论文报告，其中高良先生介绍了“我的森田疗法”。在这篇论文中，高良先生介绍了森田的疑病素质论和下田的后天环境论后，提出了适应不安的概念，并将疑病素质和适应不安调换了位置。

一、高良武久的“我的自述”

高良武久先生曾写过一篇“我的自述”，使我们对这位森田疗法的推

广者有更多的了解。

我时常回想起我的青少年时代。我从小学起，就喜欢在家里阅读各种书籍和杂志。上中学时，担任了学校的图书馆委员，更是如饥似渴地阅读文艺、思想类书籍。因此，虽然我在实际生活中还很幼稚，但我的思想却有点过早地成熟。当时，自己的头脑是自卑感与优越感的混合体。少年时代，我就是在这种不协调所致的烦恼中度过的。我是独子，家中有父母和姐姐，父亲是医生。我自幼是在过度保护的环境条件下受教育成长起来的。

我在上中学时，似乎就已出现神经质症的萌芽。上高中时，因自己对学生宿舍生活不适应，于是陷入了适应不安的状态，并从此开始努力探索生活的意义，一方面为了确立人生观，到处搜寻各种思想类书籍进行阅读；另一方面，为了锻炼自己的意志和胆识，有时独自一人深夜在山中漫步，做些现在看来十分愚蠢可笑的复杂训练。当时，常常出现头重感、疲劳感、头脑不清醒感、失眠症、社交恐怖、孤独感等，并为被这些症状折磨不休而苦恼，一直在苦苦思索“应该怎样生活”这样一个根本的问题。

因为心情总是波动不安，故渴望得到平静协调的心境。然而，越是渴望心情平静，就对自己的精神状态越发厌恶。回忆当时的情况，正如森田先生所说的，陷入了“内心冲突”的深渊。

在自己内心苦斗的过程中，总算过渡到大学高年级了。这时，自己对人生是怎么一回事以及自我与环境的关系等有了进一步的认识，觉悟到要“顺应自然”地生活。由于思想逐渐想通了，感到有了胜利的希望，认识到对现实“顺应自然”可以使内心冲突得到缓和。翻阅自己那时的日记，深知在当时那样的心境下，自己不可能从痛苦、不安及烦闷中解脱出来。这些都是为了追求更好的生活时所必然产生的，对人的生存具有重要意义的心理内容。如果认为这种必要的心理内容也不应该有，并企图消除它，强行做实在做不到的事，结果反而增加二重、三重的苦恼。

当时的学术界，了解森田疗法的人还不多，我直到后来专攻精神医学时，才知道森田神经症学，对森田疗法“顺应自然”的原理，出乎意料地理解了，当时激动的心情是永远也不会忘记的。

我之所以在1929年拜森田先生为师，并将森田学说和神经质症的治疗作为我毕生的任务，就是因为上述的那些原因。现在森田疗法已得到广泛的应用，现在的神经质症患者，都能得到及时有效的治疗帮助，再不会像我那样陷于漫长的内心冲突之中了。

二、高良武久对森田理论的贡献

（一）关于“顺应自然”的概念

高良先生将森田先生所说的神经质称为神经质症，这是考虑到与常说的表达神经质性格倾向的神经质用语不相混淆的缘故。在概括神经质症的特征中，又添加了“主观的虚构性”，并以“顺应自然”用语取代森田先生经常使用的“事实唯真”用语。高良先生所谓“顺应自然”的含义是“顺应自然地接受自己的情绪，以应当做的事为目的去行动”。

高良先生持有极其现实的生活态度，因而高良兴生院的森田疗法比起森田诊疗所时的森田疗法更加现代化。住院期间，也分各种治疗期，

而作业内容、娱乐内容与原法并不相同，这正合乎森田先生生前所主张的：为了使森田疗法更加完善、更加优越，必须有不断革新的精神。

（二）论述神经质症与其他精神疾病的区别

新闻报道和科普性医学刊物中，经常会有这样的文字：“神经质症如果进一步恶化就会成为精神病”。这句话从专业角度看是完全错误的。因为狭义的精神病在发病初期，不管其症状多么轻也仍然是精神病的开始，但神经质症的症状不管多么重，也仍然是神经质症。所以，神经质症决不会出现意识反常的异常行为。有时从外观来看，两者有相似之处，但实际上两者绝非一种病。对此本不应该有所顾虑，但有些神经质症患者却经常担心自己得了精神病。有的患者在痛苦到极点时，总感到自己现在就已经成了精神病患者。还有些患者读了有关精神病的书籍，或听了别人的道听途说，便认定自己已出现了精神病的症状。这些都无非是被精神病恐怖所困扰罢了。这种人绝不是精神病患者。我们可以断定，总担心自己是精神病的患者，就不容易患精神病。而实际上有可能患精神病的人，一般并不害怕精神病，也就是说这种人根本没有精神病的疾病意识，他们根本觉察不到自己的精神失常。所以，精神病患者做出了异常的行动，本人却认为是完全正常的。从客观上看，他们没有自我反省能力。神经质症患者与此恰恰相反，他们有极强的反省能力，连自身很正常的生理现象也担心是生了病，这与精神病完全不同。

在出现神经质强迫观念时，患者会感到自己身心的某个部位有缺陷，或出现病变。由于每日焦虑而影响了正常生活，有时患者自己也感到这是杞人忧天并想努力排除掉，却往往不能如愿。但患有精神病时，患者根本感觉不到自己的病变，因此也并不想要排除掉什么，即使有个别患者有这种意识，也是极其微弱的。相反，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。因此，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。我们切不可忘记这一重要的鉴别点。

强迫观念与精神病的妄想有时在外观上十分相似，临床经验较少的医生可能很难判断准确。但这完全是两种病。精神病中的妄想只见于精神病，一般指患者的完全不合情理的错误的思维。一旦别人指出这种思维的错误，患者不但不能对此加以纠正，而且认为这就是事实，没有任何怀疑。强迫观念是一般正常的人都多少会有的一种思维和感受，强迫观念只会给人带来一定程度的慢性的苦闷。但精神病患者的妄想却大都离开了人的正常思维。如强迫观念患者会认为自己的胃有严重的消化不良，而精神病患者大多坚信自己的胃已经破裂了。

对人恐怖患者，对与人接触感到痛苦。但即使有这种痛苦，患者也会有强烈的欲望，希望接触较亲近的人，希望泰然自若地与人交往，希

望进一步地参加社会活动。正因如此，才引起了心理冲突。但精神分裂症患者根本不愿见人，努力避免与人接触。他们并不想排除这种非社会性的态度和做法，也几乎没有想改变这种症状的意识。所以，精神分裂症与神经质症有本质的不同，前者只是单纯地不愿见人，后者除此之外，同时又讨厌自己的这种非社会的倾向。应该说神经质症患者忍受着双重的苦恼。精神病患者经常出现被害妄想，他们毫无根据地认为别人会伤害自己，认为自己总被人跟踪。神经质症患者有时也会出现这种感觉，但同时他们又会意识到这可能是自己过分思虑的结果而仔细地去分析判断，决不会像精神病患者那样，认为自己要被害而到处逃避。

总之，精神病患者的妄想含有非常离奇的内容，正常人很难理解。神经质症患者在任何一方面都具有正常人的思维内容，如果患者坦白地说出自己的症状，则任何人都会觉得自己也有过这种感觉。

（三）规定了“森田式的生活态度”

高良武久博士在开展森田疗法的同时，还规定了森田式的生活态度，这对于实施森田疗法，提高疗效，带来了莫大好处。

1. 端正外表 完美的外表与完美的心灵是联系在一起的。很难相信一个衣饰不整、生活懒散的人会是一个意志坚定的人。要摆脱内心的痛苦和不安，就应该振作精神情绪焕发，一个人一旦这样，自信心就会自然而然地坚定起来。

2. 保持充实的生活 人们要保持充实的生活，就必须养成劳动的习惯。要自我感到，不干事情心里就不踏实。人要有向上的进取心，并不断地通过创造性的工作来实现。例如，农民洒下了辛勤的汗水，秋后获得丰收的喜悦，从中体会到生活的意义。人们在工作中遭受痛苦，经受磨难，也会磨炼意志，增强信心，从而减轻痛苦。对于过度内向化的神经质症患者来说，通过积极工作可逐步走向外向型。高良武久博士指出：外向化的最佳方法是从事某种工作，即使是难做的事情，也要逼迫自己去做。

3. 勿长期休养 神经质症患者不宜长期休养。长期休养，有害无益。神经质症患者具有较强的上进心，他们要摆脱症状，也是为了使己具有更强的工作能力。因此，让患者长期不工作，会使患者觉得丧失了工作能力，从而使症状愈加严重。其实，神经质症患者的身体根本没有毛病，硬要让其休息，会使患者感到病情严重，这就很难从疾病观念中解脱出来。

4. 要正视现实 有一种人，当要去做一件不情愿的事情时，会找出一些借口，尽可能去回避。相反，要去做极感兴趣的事情时，即使有困难，也要想办法去实现。人要躲避现实生活中的烦恼，往往会受到理性的自责，当然，也会以各种理由来自慰。他们以病为借口，逃避现

实，为此感到现实严酷，更感到病的痛苦。他们做每件事都会表示：我有病。这种态度给治疗带来莫大困难，也是难以治愈的重要因素。正确的态度应是：不要以疾病为借口去逃避现实。

5. 不做完美主义者 神经质症患者往往是完美主义者。他们有极强的欲望，想工作，但又不愿付出代价。他们总想一切都很顺利，事实上，这根本无法实现。在生活中，现实与希望往往背道而驰，其结果总是处于一种完善的理想与不完善的现实的矛盾之中。事实上，绝对的完善是不存在的。正确的态度是：不做完美主义者。

6. 勇于自信 森田正马博士认为，神经质的人一般带有劣等感。所谓劣等感，即相当于自卑感。他们自觉处处不如别人，做事没有自信，结果一事无成。高良武久教授这样认为：“许多事情并不一定是有了自信之后才去做，自信产生于努力之中。有人认为只有有了自信才能去工作，这好比人学会了游泳之后再下水学游泳一样，是非常荒谬的。”人对根本不可能实现的事情，不会贸然从事。但面对通过自己的努力可以获得成功的事情时，就应付诸于行动。可对于有劣等感的人来说，缺乏自信，做事犹豫不决，三思而不行，陷于完善欲的桎梏之中，这样就会一事无成。正确的态度应是：增强自信，勇于进取，通过实际行动去实现目标。

7. 不要急于求成 人们遇到悲痛忧伤的事情，经常沉溺于痛苦的回忆中。譬如亲人的死亡，其情感的波动，难以在短时间内消除。但人们在心理上又想消除这种痛苦，然而，事与愿违，越想排除越不能排除，这就是实际上想把不可能的事情变为可能，势必会陷入欲罢不能的心理冲突之中。高良武久博士主张：“既然对往事不能忘怀，就不要强行忘怀，而应带着这种思维积极地去做好日常生活中需要做的工作，这样就会在不知不觉中使这种思绪逐渐淡漠，以至彻底消失，即使不完全消失，也不再严重牵动我们的感情了。”显然，对于现实的痛苦，硬要逃脱是办不到的。我们只能顺其自然，听之任之，努力将自己致力于工作和学习之中。随着时间的流逝，痛苦和悲伤自然会逐渐消失。

大原健士郎与森田疗法

大原健士郎先生1930年生于高知县，1956年毕业于东京慈惠会医科大学，1956年任东京慈惠会医科大学讲师，1976年任东京慈惠会医科大学副教授，1977年任滨松医科大学精神科教授，1988年任森田疗法学会理事长。

大原健士郎是高良的弟子，积极倡导设立森田疗法学会，是第二届

森田疗法学会会长，第一届国际森田疗法学会会长，将David Reynold、Lsshiyama以及中国的康成俊等学者介绍到日本，并通过他们将森田疗法传播到了世界。

大原等首先尽可能地收集了至今还保留下来的森田的著作、论文、座谈会记录等，用森田的词语形成森田的理论，并用浅显、熟悉的词汇汇集成森田疗法用语。他出版了不少森田疗法的论文和专著，并在国立滨松医科大学附属医院积极引入森田疗法，为森田疗法的实践研究做出了很大的贡献。

大原教授是新森田疗法的倡导者。森田疗法用“森田”这个姓来命名，是从森田的弟子们开始的，森田正马生前并没有将此法称为森田疗法，只称它为对神经症的特殊疗法。随着时代的发展，森田的继承者对该疗法进行了不断的修改及多方面的研究。修改后的森田疗法被称为新森田疗法。由于森田疗法是通过亲自体验去理解，同时需要为自我实现所必需的不断创造性，因此新森田疗法的代表之一大原健士郎教授提议，将新森田疗法取名为“创造性的体验疗法”。还有人把森田疗法叫做“不问疗法”、“家庭疗法”、“顺其自然疗法”、“洞察疗法”等，但目前仍沿用森田疗法这一名称。

大原论述了森田理论中最主要的概念，诸如疑病性素质与生的欲望、死的恐怖的关系，他认为疑病性是精神能量的源泉，这种精神能量如果指向建设性的人生目标，发挥出来形成生的欲望就是健康人的状态。如果因某种情况受到挫折，精神能量仅仅指向自己的心身变化，就会由于精神交互作用或思想矛盾等心理机制产生焦虑，使之注意力固定于自己的心身变化，而不再指向外界。森田疗法是把指向自己心身的精神能量转变成指向外界的一种操作方法。

关于如何实施新森田疗法，大原认为，目前在日本进行森田疗法的医院已经不是所谓的经典形式，可以说是新森田疗法的操作。

森田把住院治疗时间规定为40天，而现在，森田治疗的实施者根据自己的经验，认为40天时间过短，现代住院时间大约为3个月左右。森田的继承者们，把森田疗法的原则，根据自己的经验，做了各种修改，努力创造出了新的森田疗法。

在现代化社会中，让患者接受这种不治疗的方法去忍受痛苦常常必须增加解释的次数，甚至并用抗焦虑药。在作业的内容上，也常把绘画疗法、音乐疗法、娱乐疗法、体育疗法等综合应用到作业中去，使之与现代生活相适应。

经典的森田治疗把第2期至第4期严格区分开，新森田疗法多数采用森田疗法的理论，但各期没有严格的界限，仍然有明显效果。

森田提倡“日日是好日”，“日新又一新”。对此，大原解释为“工作

和学习的一天是好的一天，否则就是不好的一天”。要不被情绪所束缚，过着对人生有目的的生活。“日新又一新”是说今日比昨日好，明日比今日更好，这样才是更有意义的人生。今日是新的一天，它包含着无止境的创造性。这些理论点在新森田疗法中都得到了继承。

新森田疗法不仅治疗神经症，其适应证在不断地扩大。例如对药物依赖、酒精依赖、精神分裂症、抑郁症等，都有良好的治疗效果（对于后两种疾病的患者，主要是进入缓解期以后）。对这些患者采用森田疗法，不是正规地由绝对卧床开始，而是从作业期开始。

附：新森田疗法用语

- 顺其自然
- 欲以一浪平一浪，反而波浪叠起
- 外表自然，内心健康
- 情绪本位
- 行动本位
- 心随万境变，变化之处是幽玄
- 事实唯真
- 思想矛盾（恶智）
- 生的欲望
- 死的恐怖
- 主观虚构性
- 纯洁的心
- 精神拮抗作用
- 精神交互作用
- 有大疑才有大悟
- 绝对卧床
- 日日是好日
- 人若有一定目标，就能承受一定的痛苦
- 人是在不安中生存
- 烦恼即解脱
- 不安常在
- 不安心即安心
- 平常心是道
- 目的为准则
- 梦中的有无，皆无
- 笑望青山山亦笑，哭临碧水水亦哭

田代信维与森田疗法

田代信维教授，男，1938年12月生，1965年毕业于九州大学医学部，1971年获日本九州大学理学博士，1974年获医学博士，现系九州大学医学部名誉教授，是日本森田疗法学会第三任理事长。

田代信维也是新森田疗法的代表之一，他对森田疗法的主要贡献有两个方面。

一、关于森田疗法作用机制的研究

田代信维从精神生理学角度去探讨新森田疗法，把森田疗法的各个治疗期与人类的社会自我发育相比较如下（表1）：

表1 森田疗法的各治疗期与人类社会的自我发育过程的比较

治疗的各期	社会的自我发育	发育过程
第一期	乳儿期	活动性 依赖
第二期	幼儿期	自发性
第三期	学龄期	自主性 自立
第四期	青春期以后	协调性

田代信维认为，森田疗法的治疗过程，模拟了人类自乳儿到成人的生长发育历程。从表1可以看出，第一期，卧床阶段，类似于刚出生乳儿，除了大小便靠自己外，其他的一切事情都要依赖他人；第二期，轻作业期，允许病人观察外界的事情，做一些轻微的小事，类似于幼儿，开始对外界的事情产生好奇心，自发地产生做一些事情的欲望；第三期，重作业期，做一些重活脏活，需要病人做出努力，并从劳动中得到快乐。这相当于学龄期的少年，开始努力奋斗，自强不息，为未来的发展付出艰辛的劳动；第四期，生活准备期，要求病人学习适应工作，适应生活，这相当于青春期以后的青年开始走向社会，不得不面对复杂的社会，必须学会将自己与周围的环境协调起来。因此，传统的森田疗法过程，实际上是将一个人从小到大的成长过程进行再现。

另外田代还引用了马斯洛（A. H·Maslow）的欲望阶段（图1）来说明森田疗法使神经症患者烦恼变化的经过，他认为神经症患者由于从认

知的评价到意志的过程被心理冲突所中断，加重了不安，促使欲望变成对死的恐怖，由于对意志的作用，使注意指向情绪影响的行为和症状，通过精神交互作用使患者被症状所束缚，不得不逃避现实问题（图2）。森田疗法可影响精神功能的多方面，打断精神交互作用，使之形成良好的认知评价、意志、行动，精神活动不再陷于恶性循环中，从而达到治疗神经症的目的（图3）。

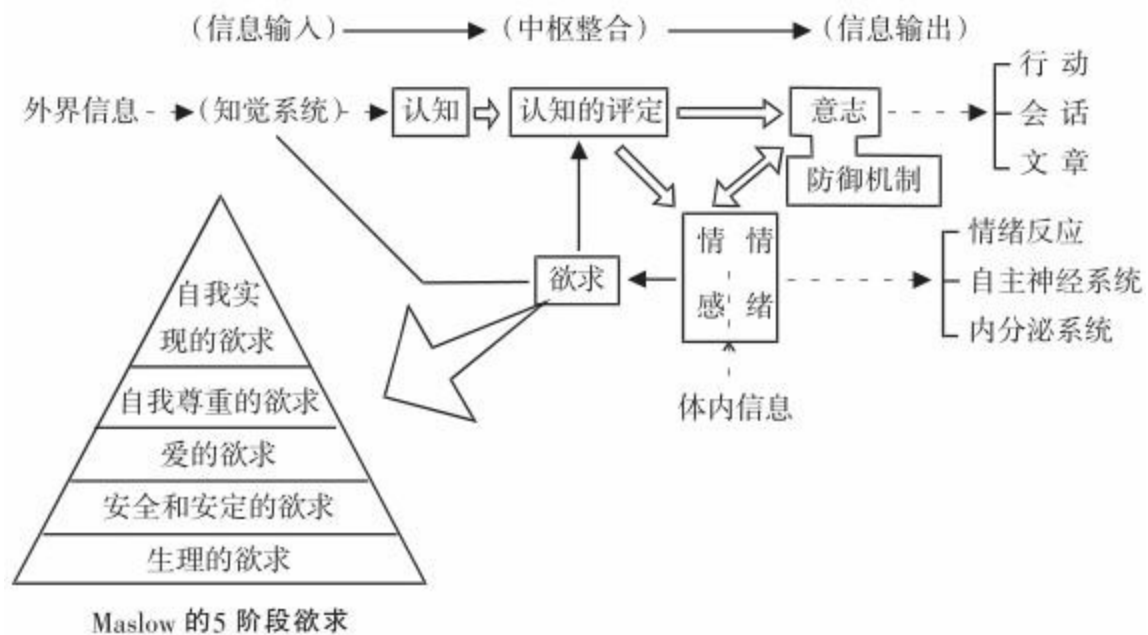


图1 由精神结构模拟，表示出神经症的森田理论（田代，1988）

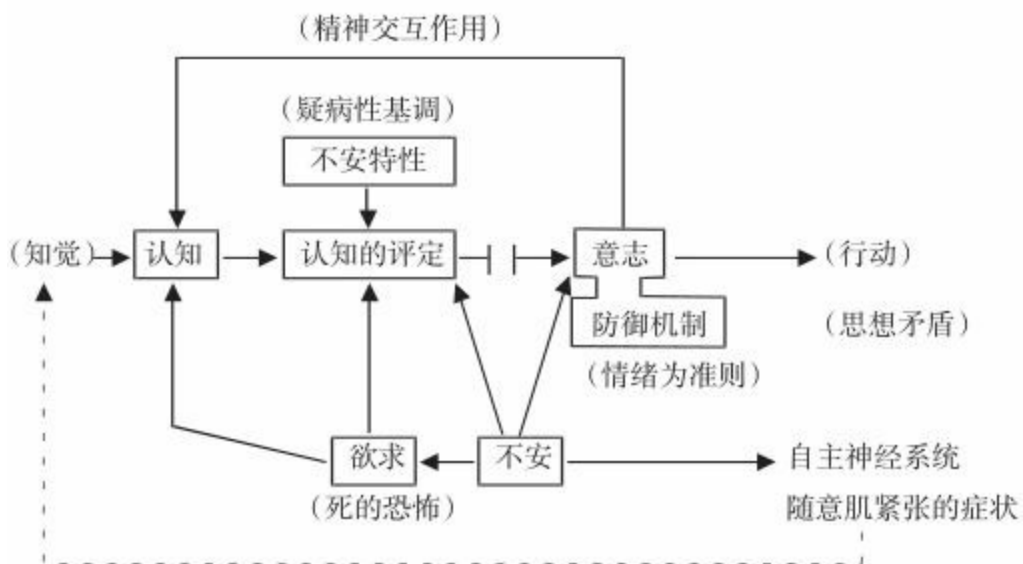


图2 由精神结构模拟，表示出神经症的森田理论（田代，1988）

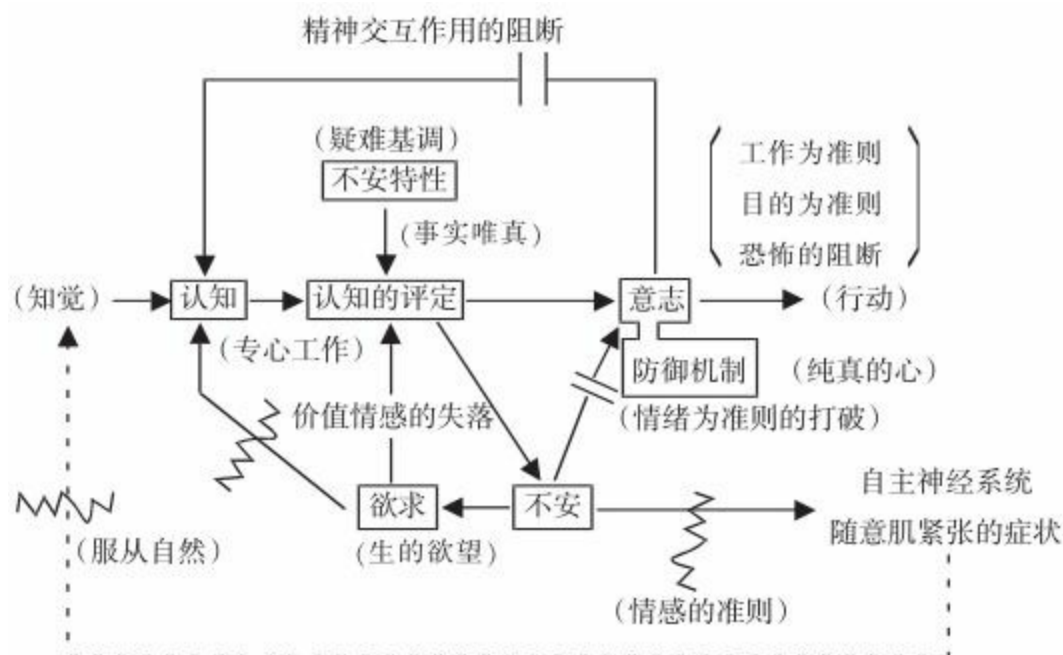


图3 精神结构模拟所表示的森田疗法的作用部位

二、提出“纯洁的心”是森田疗法的最高境界

田代信维认为“纯洁的心”是森田疗法的最高境界。有了“纯洁的心”，人们就不会被烦恼所束缚。并且，他将森田正马的“纯洁的心”与国际著名的松下集团总裁松下幸之助提出的“素直的心”进行了比较研究。

森田疗法强调“顺其自然，为所当为”：在实践中，对患者的症状和主诉采取不理睬的处理方式。对此，不仅对患者，而且许多临床心理医生和精神科医生，对其治疗的目的也难以理解。森田疗法理论中，将患者症状及主诉的原因归结为由于患者认识的错误，也就是由于患者因“现实的自己”与“理想的自己”的落差而引起思想的矛盾，最后被这些症状所束缚，在精神交互作用下，最后导致神经症的发生。森田疗法的治疗手段，通过卧床疗法、不同程度的作业及日常生活训练期，让病人在实践中进行体会、领悟，适应外界环境，拥有“纯洁的心”，即心情坦诚，富有人情味，不为任何事情所束缚，目的本位，一切重在行动。田代信维认为，拥有“纯洁的心”是森田疗法的最终目标，是森田疗法的精髓。

松下幸之助对当时的社会现状进行了这样的批判（1976年）：“二战后，整个社会把追求物质丰富作为一个主要的目标，并持续为之努力；相比之下，精神文明明显滞后，人际关系愈加紧张，人们变得非常自私，各自以自我为中心，无视别人的存在，即使犯了罪也不在乎。在

社会的各个方面都可以看出人们心灵的贫乏和荒废。简言之，整个社会被人际利害关系和个体户所笼罩，人们丧失了素直的心。”松下指出，正是人的智慧和欲望遮盖自己素直的心，导致许多不必要的竞争，使人类社会变得紧张，难以适应。松下进一步指出了“素直的心”的有利作用和丧失了“素直的心”的危害。松下幸之助“素直的心”与森田理论中“纯洁的心”在许多方面似乎非常接近，因此，田代信维详细地探讨了二者的异同，这对进一步理解森田疗法具有重要意义。主要论点如下：

（一）松下幸之助的“素直的心”

关于松下幸之助“素直的心”总结为以下十条。

■不被私心私利所束缚的心，大公无私的心。没有私心私利的人是没的，它对我们每天的经营活动是非常重要的。但如果被私心私利所束缚，就成了私心私利的奴隶，万事只从自己的立场出发，损人利己，结果是丧失信誉，自掘坟墓。尽管有私心，但我们还能站在别人的立场上考虑，这样去做事，去行动，就可以说是拥有素直的心。

■不论对谁，对什么事，都能谦虚谨慎，洗耳恭听。谦虚谨慎来自于素直的心。

■对万事万物都能采取宽容的态度。人类社会是一个群体，人们之间必须相互依赖，相互帮助，才能生存下去。因此相互宽容是非常重要的。

■能看清事物的本来面目。对待任何事情，不能带有偏见，要站在一个更高的立场角度去看清它的内在实质。

■对待事物，不能只看一个方面，要放宽视野，要从多个侧面去分析问题。例如，伊丹指出：“某物价上涨，导致所有物价上涨，这是理所当然的。所有物价上涨，贫穷者增多，强盗也随之增多。仅仅为了千两税金，而导致世风低下，是得不偿失的。”

■保持一种谦虚好学的心，活到老学到老。做什么事情都有很多经验，因此，不管做什么都抱着能学到知识的心理准备，如果能这样的话，人的一生的进步是无止境的。

■考虑问题的方法灵活，自由自在，处理问题畅通无阻。

■不管对待什么样的事情，平静，冷静，拥有一颗平常心。失去了冷静人就变得焦虑，失去了平常心人就变得冲动，即被其束缚。拥有素直的心，人在行动时就能沉着稳重。

■能清楚正确地发现事物的优点和价值，不被其缺点和自己的偏见所掩盖。

■博爱、慈悲的心。

对以上十条进行总结，“素直的心”是人本来就具有的平常心，不为自己的利害、立场、主张所束缚，不管对什么都能客观、谦虚、宽容地

对待。视野宽广，思维灵活，有先见之明，处理问题沉着稳重，游刃有余；只有这样，在共同的社会生活中，才能消除憎恨、妒忌，相互爱护，社会才能向前发展。

（二）森田的“纯洁的心”

森田疗法的最终目标是“纯洁的心”。它是指人们一种本来的感情，是一种坦诚的心，富有人情味的。与之相反的便是“恶智”。“纯洁的心”令人难以理解，森田举了几个例子来说明它。

例1 在做某种工作时，我们会感到一种令人讨厌，麻烦的感觉，因此，我们便想办法尽快、有效地完成它。这是一种自然的心，纯洁的心。但如果我们有了这种情绪，便认为这样想不正确，必须消除这种情绪，努力忍耐，但怎么也消除不了坏情绪，更想不出什么好方法来完成任务，被这种坏情绪束缚了。这是恶智。

例2 替朋友看护一只兔子，兔子却不小心被狗咬死了，当时又可惜又后悔，认为这条狗太可憎了，这种情绪是纯洁的心，如果进一步，害怕别人认为自己是故意的，缺乏责任心或自己太不认真等，连这点小事都干不了，整天为此烦恼，这便是恶智。

例3 爱迪生在邮局打工时，因年小体弱扛不动重包而烦恼，于是发明了独轮车；当火车售票员时因等待值班而烦恼时，发明了定时闹钟。这些都是纯洁的心。

总之，有了纯洁的心，人就不会被烦恼所束缚，而是积极去采取行动；而有了恶智，人便会焦虑不安，退缩不前，被自己的症状所束缚。

田代信维教授将纯洁的心与恶智进行了详细地对比，见下表：

表2 “纯洁的心”与“恶智”的对比

纯洁的心	恶智
瞬间所引起的	事件之后的反省或歪理
本能的，本来的	后天的，习得的，人为的
人人都有	自我中心的感情
以事实为基础的感情	情绪本位，完美主义
自由自在，畅通无阻	不自由，别扭，束缚
自然的感情	强迫，无道理
第一感情，最初的感觉	第二念，第三念
与智慧和爱混为一体	智慧和情绪分离
顺其自然	盲从
与对象形成一体	自我中心，不关心其他事物
直观的感觉	抽象，推论
协调的	对立的
发自内心感情	空洞的
创造的，发展的	固定的，反复的

（三）拥有“素直的心”的效用

拥有了“素直的心”，就会给人带来很多好处：

■有了“素直的心”，人们便深深知道自己该干什么，不该干什么，并对自己的行为充满信心。

■有了“素直的心”，人们对周围的一切能顺其自然，随遇而安，处理外界事物也变得得心应手，一切都变得令人快乐。

■有了“素直的心”，外界事物很难在人们的心中引起障碍或疙瘩。

■有了“素直的心”，人们就不会为现状所烦恼，对他们来说，日日是好日。森田理论中，同样认为，有了纯洁的心，便日新日又新，日日是好日。

■有了“素直的心”，能够直面挫折和危机，并能理解“塞翁失马，焉

知非福”的道理。

■有了“素直的心”，能够暂时把自己的立场放在一边，站在别人的立场上，顾全大局，看到问题的实质。而有了纯洁的心，能顺其自然，但绝不是盲从。

■有了“素直的心”，人们之间不易引起对立和矛盾，能保持一种温和的姿态。

■相互之间有了“素直的心”，什么是正确的，什么是错误的，一切都明明白白，社会团体生活的秩序大大提高。

■有了“素直的心”，人们不易生病，生了病也容易治愈。

（四）丧失“素直的心”的危害

丧失了“素直的心”，可引起很多危害：

■听不进别人的劝告，易骄傲自大。

■易被现状所束缚，不求上进，停滞不前。

■鼠目寸光，只顾眼前利益，不能看清事物的实质，做事易冲动，常常做出不利的事情。

■容易被感情所束缚，忘记了自我，可能招致难以预料的失败。

■对待事物，往往只能看到其一个侧面，并易于被其束缚。

■一旦被某事物所束缚，就变得强迫，蛮干起来。

■人际关系复杂化，甚至导致犯罪行为。

■工作效率明显下降。

从以上可以看出，“素直的心”是基于社会团体间人们如何能和睦相处而提出的；而“纯洁的心”是神经症精神疗法的最终目标，虽然有一些不同之处，但很多方面是相同的。

森田疗法是治疗被自己的症状顽固束缚的神经症精神疗法，它的最终目标是达到“纯洁的心”，是一种容易自我实践的治疗方法。从“纯洁的心”的基础上出发，人们就不会被症状所束缚，能实事求是，进行创造性的行动，从而达到随遇而安的境界，神经症也就在不知不觉中治愈了。松下幸之助的“素直的心”，是无私的心，不被一件事所束缚，能用顺其自然的态度去看待事物的发展。拥有素直的心，人们便具有鉴别事物本质的能力，从而能主动地适应事态发展。两者虽存在着不同之处，但内容非常相似。对两者异同的研究对推广应用森田疗法有着十分重要的意义。

第5章

森田神经质的诊断标准

为了更深入地研究推广应用森田疗法，1990年，在大原健士郎理事长的倡导下，专门成立了森田神经质诊断标准委员会，会长为蓝泽镇雄，副会长为丸山晋、北西宪二。森田神经质诊断标准委员会以森田、高良描述的森田质的八项特征和东京慈惠会医科大学第三病院开发的森田神经质诊断面接法（diagnostic interview for morita-shinkeishitsu, DIM）为基础，对日本几乎所有的有名的森田疗法专家进行了两次调查，历时五年，并于1995年在森田疗法学会杂志上发表了《关于森田神经质的诊断标准》的研究报告。

一、森田神经质的诊断标准

（一）症状上的特征

应满足A、B的标准，同时C的五个标准中应满足三项：

- A. 对症状具有异常感，伴有苦恼、痛苦、病感（异质性）
- B. 对自己现有状态（性格、症状、烦恼）不能适应环境而感到焦虑（适应不安）
- C. 症状的内容及对症状的认知等项目中，满足三项以上。
 - 由于症状（烦恼）引起的预期焦虑（预期焦虑）
 - 症状（烦恼）的焦点明确（防卫单一化，主要是对一件事情而烦恼）
 - 认为自己的症状是特别的，特殊的（夸大症状）
 - 具有想消除症状的强烈愿望（求治欲望）
 - 症状内容与日常生活情感相关，可以了解（了解可能性）

（二）症状形成的机制

在此，必须满足以下两个标准：

1. 必须确认精神交互作用 把握由于注意和感觉（症状）的相互激活而使症状明显化，注意固着、注意狭窄而陷入恶性循环。
2. 消除症状的强烈欲望 ①认为只要消除症状，就能做自己期望做的事，或期望完全没有焦虑、恐怖的状态。②由于理想自我与现实自我的差距而产生的内心冲突。

（三）性格特征

A. 内向性、弱力性

- 内向性：对自己的现状过度内省，有劣等感
- 顾虑性：拘泥于细节，难以自拔
- 易受伤害性，过敏性：容易因别人的言行受到伤害，过分在意别人的言行

- 疑病性：有对自己的身体和症状过分敏感的倾向
- 被动性：缺乏主动性，易消极，对新事物接受慢

B. 强迫性、强力性

- 求全欲强：强迫地求完善，不这样做就不行
- 优越欲强：厌恶失败
- 自尊欲强：自尊心强，希望有好的评价
- 健康欲强：总想心身健康，期望完全没有焦虑状态
- 支配欲强：按照自己的想法把握自己及周围的欲望强烈

二、诊断森田神经质时的注意事项

1. 有抑郁症状时，应慎重，注意与抑郁症鉴别；
2. 注意把握症状形成过程中恶性循环的明显性；
3. 性格特征中，至少各满足一项，如果有明显的冲动性和暴力行为的患者，应慎重（与境界性人格障碍区分）。

第6章

森田理论学习的要点

一、学习的要点

（一）了解神经质症状的本质

神经质不是器质性的、精神性的疾病。症状并非疾病。如果把所谓症状看作是谁有了它便是得了疾病（异常），那是一种看法上的错误，一种被束缚。为治疗症状，了解正在烦恼的症状是什么，这是非常重要的。

（二）认清努力的方向，并不断调整

错误的认识导致错误的行动。几种错误的努力，如：企图用意志的力量去控制症状，试图用瑜伽功、自律训练去改造性格等，其结果是更深地陷入症状（被束缚）之中。那么该怎么做才好呢？

首先，自己明确上述要点，这样，自己本来的欲望就会很清楚了。例如，有对人恐怖症的人，不能以消除症状为目的。因为在他们的心灵深处希望与人友好相处，希望有很多的好朋友，希望做受人尊敬的工作等，只有知道其本来欲望，才能对症下药。

其次，制定眼前的实践目标，开始实践。定准方向，着眼于日常生活，做该做的事，并使之成为习惯，一点一滴地积累。例如，一个高中生，最基本的是以完成学业为目标，即使是焦虑症状存在，除了学习别无他法。重要的不是等症状消除以后才去做什么，而是现在就开始做必须做的事。

有时候会出现这种情况：即使在头脑中制定好实践计划，但行动却跟不上。这时应重新考虑实践措施。如果实践目标是力所能及的，那就要仔细考虑实施的细节。一边忍受着症状，一边持续不断地做日常生活中的事，便会产生出新的感受。

二、为什么会成为神经质症

首先让我们来了解一下人们烦恼的本质是什么，即精神上被某些症状所束缚。如果能把握住这点，便能改变我们对症状以及自身现状的看法。

（一）神经质症的特征

1. 它既非器质性的疾病，也不是精神病，而是在对人性的错误认

识的基础上由某种精神性的机制而引起的一种现象。

2. 把正常的健康人谁都会有有的心理、生理现象看做是异常、疾病，并且把这作为人生的一大障碍，无论如何也要把它治好。

（二）症状的类型

神经质症分为三种：普通神经质症、强迫神经质症（恐怖症）和焦虑神经质症。

（三）造成神经质症的精神机制

1. 外因 本人有某种感到为难的环境，如疾病、工作调动、搬迁、亲人的生离死别、结婚、晋升等多种因素。

2. 内因 有三个方面：①本人生来具有的神经质性格，以及其根本的脆弱性所在（性格本身来说并无好坏之分，只是脆弱性太强，副作用大）；②强烈的适应焦虑（对事物、环境能否适应的一种焦虑）；③对人性错误认识（神经质者有着强烈的不这样做不行的观念，而且被只能这样的观念束缚，有着无视人性事实的倾向）。

3. 精神机制 人常会把自然发生的事当作只发生在自己身上，或把此错误地看做是特别事件（对人性的一种错误认识）。例如：工作后的疲劳、困乏状态是谁都有的；在参加对自己来说很重要的会议时，在众人面前紧张得说不出话来或声音颤抖，考虑别人会怎么看待自己，不用说每个人都经历过这样的事。而神经质者把像这种发生在谁身上都不会感到意外的事情，看作只发生在自己身上而作为特别事件去对待（部分弱点绝对化）。这样一来就会把焦虑、痛苦归咎于如果没有这些话，就不会发生（防卫单纯化的机制起作用）。

疾病恐怖是只对患病感到恐怖，焦虑神经质症是只担心心悸、目眩等躯体状况。把焦虑、痛苦这些症状作为眼前的敌人，其他的现实问题就顾不过来了。一旦想到如果没有这些，一旦想压抑这些的时候，焦虑、恐怖就越来越强烈（精神交互作用），这样便会对现实问题失去注意，现实生活就会后退，更促使焦虑、恐怖进一步强烈，一心一意都想消除焦虑感、恐怖感，于是便出现错误的行动，错误地朝着等焦虑、恐怖消除之后再做什么事的错误方向去努力。

进入一个新公司，不用说会伴随焦虑。在这种情况下，本应把目光放在做好工作让人们承认自己的欲望上，尽快地投入工作，在现实中努力进取。然而，只注意焦虑，想从焦虑中逃避，做种种努力企图消除它，结果反而忘了自己本来应该做的事，犯下大错（手段的自我中心化）。结果，现实生活越来越往后退，陷入神经质症的泥潭。

（四）因为症状而扭曲了的看法、想法

1. 来自劣等感的差别观 具有这样观念的人，总认为自己的心身特别软弱，和别人不同，自己有很多弱点，只有自己对外界的刺激的抵

抗力差。

2. 劣等感的投射 不仅失去了为他人着想的想法，而且总感觉到别人知道了自己的症状，因此轻视自己、讨厌和自己在一起。

3. 脆弱性 人如果没有健康，就不可能有好的生活。一旦患了一种疾病，就感到自己的人生无可救药。这么一来，考试失败了，在人前脸红了，就觉得自己的人生是无可救药的了。也就是说他们对事物认识要么这样，要么那样，必须二者择一。对于健康，他们寻求没有疾病的完美，自我防卫倾向强烈，无论怎么说，其追求都不过是一种理想，不可能从实际、现实去考虑。

4. 依存性 即缺乏自主、自立性。在工作单位出现什么失败，把责任归咎于别人。人际关系不好，就在家里张扬想要辞掉工作。只要一面临困难，马上就表现出对别人或其他事物的依存态度。而且习惯于对自己宽，对人严。一旦面临困难，从来不会忍耐，从来不去主动地想办法打开局面。无论做什么事都不与人商量，不能付诸行动。所以在现实生活中，行动范围非常狭窄，体验不足，很容易走上神经质症的这条路。

5. 自我中心 是指只考虑自己的事，或是在考虑事情的时候总是以自己为中心。换句话说，只能用主观的思维，而不能站在客观的立场上、用客观的态度去考虑问题。所以，常常想的是别人是怎么在看我。说得严重一点，无论做什么事都顾虑重重，还未曾工作，先想到失败，劣等感特别严重。而且，总觉得神经质症的症状只是自己的最重，别人的症状没有什么，几乎完全丧失了为别人着想的态度，是纯粹的自我中心主义。

（五）打破脆弱性

1. 认清神经质性格 首先，自己要认清自己是一个具有胆小谨慎、不服输的神经质性格的人，而且充分地认识这种性格的好、坏两个方面。知道了这一点，今后该怎么做、怎样发挥神经质性格好的一面就会成为自然而然的事了。简单地说，首先要弄清自己是什么样的人，这是最重要的。

2. 摆脱完美主义（打破完美观念性） 任何事情都不可能是完美的。然而，在现实生活中，人们总是追求完美，如在别人面前冠冕堂皇，考试不能失败，就是基于这种想法。因此，必须摆脱这种完美主义。因为世界上不可能每一件事都完美无缺，过分追求就会成为一种束缚。行动也好，情绪也好都应顺其自然。当在别人面前必须说什么的时候，不应该是着重说点冠冕堂皇的话，重要的是事先检查自己要说的内容，朝着目标努力。用不着把注意力放在说话过程中的口吃、脸红或者是说错了什么。

3. 采取自主行动（打破依赖性） 无论谁都不可能一个人孤立的

生活，生活中必须与家庭、工作单位、社会协调配合。因为焦虑，便不愿与人打交道，便不愿参加家长会，明明自己是主妇，却让丈夫在单位请假出席。因为不喜欢见到邻居，连外出买东西也不去。这种态度是不可能生活得愉快的。如果长期这样，就不可能从被束缚、依赖性中摆脱出来。这时，便需要我们具备不管有无焦虑、不管喜欢与否，也不要畏惧失败，主动地去做必须做的事。只有随着实际行动、实践的积累，依赖性的态度才会随着行动慢慢地消失，在行动能力增加的同时，行动范围慢慢扩大，才能充分发挥神经质性格好的一面。

4. 为人着想（打破自我中心） 简单地说，为人着想是一个非常大的、虚构的框架，它意味着必须为他人做点什么，按这种空洞的说法又会陷入被束缚的状态。不要想得太大，要具体的从别人的立场、心情出发去做事。如果是家庭主妇，不管自己情绪怎样，应该在丈夫、孩子们出门之前起来，准备好他们的早餐，用“在外当心”的话送他们出门。如果是丈夫，不要认为家里的所有事情都应该是夫人做，叠被子、清洁浴室等，像这种互相体贴的行动，可以使只顾自己的注意力转向外界，主观看法、想法就会朝着客观看问题的方向转换。

三、神经质的性格特征

正为神经质症烦恼的人们，有着天生的神经质性格。虽说不喜欢这种性格并为此烦恼，但它不可能随着人的意志而改变。唯有行动起来才可使这种性格朝着建设性的方向发展，使能力得以充分地发挥。而了解自身是最基本的前提。

（一）关于性格的看法

1. 性格是不能随意意志的力量而改变的 例如，自己很讨厌在旁人面前口吃→自己的心胸狭窄是其原因→想成为心胸宽广的男子汉→练习讲演。自我暗示→结果只是让自己体会到劣等感。人的性格不可能像陶土一样精雕细琢。

2. 性格随行动而变 不能否认性格有遗传决定的一面，但它也有社会、环境影响的一面，精神性的东西明显具有可变性和流动性。性格虽说不能随自己的意志去改变，但却是随着环境与行动而变化的。

3. 性格有正、反两个方面，来自好的实践能使性格正的一面得以发挥 在森田理论中有“两面论”的说法，即事物具有两个相反的方面，这两个方面在矛盾及纠葛中发展、变化，我们在事物矛盾对立的运动中，才能正确地去认识事物。性格特征适合用两面论去理解它。性格特征本身并无好坏之分，仅仅是在实践中发挥正的一面或受负的一面的影响而已。神经质的性格也同样具有让神经症发生并使其强化的一面，也有克服它的一面。这两个方面是矛盾、对立的。它使我们对神经质的性

格、神经症的应对方法发生不断的变化。

（二）神经质的性格特征

神经质的基本性格特征有：自我反省性、执着、强烈的追求欲、担心等。其有对现实生活不利的因素，但克服困难后也可成为一种原动力。症状强的时候，表现出逃避行动，性格的反面占上风。在为症状烦恼时，能有好的行动，性格的正面会自然而然表现出来。好的行动反复出现多次以后，会带来一种舒畅的感情，陶冶神经质的性格，从而导致性格的正面占上风，而达到一种安定。

1. 自我反省的，理解的，意识性的 其正面表现为：反省心强烈、认真、责任感强。例如，当克服症状或朝前进的时候，神经质症者的自我反省具有很大的能动力。这种自我反省性如果没有认真，神经质是不可能克服的，反而会给别人添麻烦。

其反面表现为：只考虑自己的事，过分仔细地分析自己的心身状况，夸大仅有的弱点、缺点，抱着劣等感不放，带有观念性的理想主义倾向。例如，症状最重时，只能意识自己的事情。而且对自己的主观理想的追求，想一口气就达到，与自己的实际情况相矛盾，是症状的又一因素。

2. 执着性强 其正面表现为：有韧劲、忍耐力强，做什么成什么。例如，将这种韧劲用于实践中，可以克服症状。

其反面表现为：容易拘泥于某事某物，不可通融，缺乏柔软性。例如，当拘泥于某事并将这些想法固定后，自己的意识就很难改变过来，很难适应周围的环境，很难用柔软的方式吸收其他意见。

3. 敏感，担心 其正面表现为：上进欲、完美欲强，不懈努力，认真。例如，做事之前从各个角度仔细考虑，有这些准备不容易失败。

其反面表现为：对焦虑、痛苦反应敏感，考虑到将来的将来，自寻烦恼；行动消极，容易失去行动的大好时机。例如，考虑过分后嫌麻烦，要么放弃，要么花时间太多。

4. 欲望强烈 其正面表现为：上进欲、完美欲强，认真，不懈努力。例如，他们常常不会失去上进欲，经常都抱有梦想与目标并为之努力。

其反面表现为：容易陷入完美主义，追求与现实分离的理想和欲望，所以常为不完美而烦恼。例如，即使有目标，因为它与自己的现状及实力不相称，所以总是没有成功感，总是有劣等感，怨恨周围的一切。

四、感情的法则，感情与行动的法则

神经质症的最初便有人们对感情认识不足的部分。如果能正确地抓

住感情的本质，人们对于自身的看法就会发生质的变化。

（一）感受力

无论什么感情都是自然的。自己感觉到的不自然的、不愉快的感情也是自然的，没有任何异常。例如，别人的视线是自己的心病，是不是粘上了不洁之物等，这些感情都是自然感情。与疼痛一样，是一种本能反应。

不要去整理这些感情。感觉到的东西就让它自然地感觉，熟悉以后感情便会流畅起来，变得柔和起来（自然、纯洁的心），随着感受力增强，慢慢地能感受到花的美丽、人的亲切，此时便从自我中心开始转变到为他人着想了。

盼望着焦虑感、不愉快感消失的神经质者，因为感受不到自然的时间太长，所以，对自然的感受力已经减弱了（偏离了）。

（二）感情的法则

感情如果放任自然，或者顺其自然，其经过是不会形成山脉样的曲线，它一升一降，接着便消失了。感情是一种自然现象，人的力量（人的意志）是无能为力的。无论喜、怒、哀、乐，决不会永久地持续下去，到一定时候是会自然消失的。

如果让感情冲动满足后，它便会很快地安静、消失。但是，有神经质性格的人，愤怒的感情爆发时，冲动性的行动后虽能得到一时性的满足，但后来总是痛苦。

感情一旦习惯了某种感觉，对此便会变迟钝甚至没有感觉了。例如：早起最初是非常艰苦的，但是坚持下去，习惯后，便一点儿也感觉不到了。再如，对夏天30℃的热度来说，对它的开始与结束，会有完全不同的感受。在社会生活中，不可能只有快乐的、美好的事情，不管多么痛苦的磨炼，只要能忍耐住，习惯了以后，便不会再有这种感受了。

感情随着某种持续性的刺激而增强，一旦注意力集中在这上面后，感情对此的反应会越来越强。例如，有食欲不振、失眠烦恼的人，很自然地，没有理由地便会出现焦虑的感情以及恐慌的状态，当想到无论怎样都应该做点什么去消除它时，便用坐禅、马拉松锻炼来对付它，这样一来把注意力集中在症状后，焦虑反而更强了。再如，在众人面前怯场，声音发颤、脚发抖，拼命地想控制它，说重要的话时反而说不清了。这种反复出现的恶性循环被称为精神交互作用，它可以使感情的流动停滞，陷入被束缚的状态。

感情随着新经验的体会，在不断反复的基础上牢固地形成。例如，不敢利用交通工具的焦虑神经症的人，因为有预期恐怖，所以，当他提心吊胆地乘上电车，把注意力集中在焦虑感的痛苦上时，其结果越来越不敢乘车；如果果断地乘上车，忍耐着到达目的地，再重复几次这种安

全乘车，就会建立自信。

（三）感情与行动的法则

感情是人内在的自然现象，不受意志的控制。在众人面前表现出紧张、抑郁、焦虑等感情，是人的自然感情，即使是想改变它，也是不可能的。

感情随环境及行动迅速地变化。行动是可以自由的。例如，为在众人面前紧张得说不出话来而烦恼的人，是对人恐怖的人。他要明白，紧张是不可避免的，但是仍能出席座谈会，将自己的症状说出来。承认了说出来这个结果（事实），紧张感便会随着这个行动而得以缓和。反过来说，如果只注意自己焦虑的情绪，不愉快感会一直持续下去。

好的行为伴随着愉快的感情，不好的行动伴随着不愉快的感情。好的行动是目的本位的行动，好的行动、实践比什么都重要，而不好的行动是情绪、感情本位的行动。例如，因为有对人恐怖症状而怠慢，迟迟不向上司汇报工作就是情绪本位、不好的行动，若不断地重复这种不好的行为，自我嫌弃、劣等感就会越来越重（负性感情），到什么时候也不会摆脱掉症状，结果被评价成为没有现实责任感的人。

重复好的行动可以养成愉快的感情习性，不好的行动形成不好的感情习性。行动会给感情带来影响，但是一次两次的行动并不会在养成习性上起多大的作用。长时间反复的行动才会导致感情习性的形成，必须有毅力和长期的努力。

不好的行动形成的感情习性，会因好的行动养成愉快的感情习性而消失。如，我们因为对人的感情产生了错误的认识，在不好的行动的基础上，陷入了神经质症的泥潭。但是，如果意识到错误的认识，给予好的行动。坚持不懈地做下去，一定会养成好的感情态度，便能克服神经质症的痛苦。与其说直接放弃不好的习惯，不如说从养成好的习惯开始更好。摆脱症状并不需要那么急，而是要通过实践、努力，慢慢地克服它。

五、欲望和焦虑

为什么我们会这么担心，有这么多的焦虑？我们会想要是没有这些事情就好了，然而这些焦虑的出现却是有它的理由的。如果能正确对待背后隐藏的欲望，肯定能想出一个实现或抑制这欲望的好方法。

1. 焦虑与欲望占了同等比例，欲望越大焦虑越强 焦虑的根源，一面是死的恐怖，另一面是生的欲望。生的欲望是没有止境的，死是让人们恐怖的。例如，焦虑神经质症的人，直接受到死的恐怖的威胁，他有不死、想活的欲望。普通神经症的人，因为恐惧与死直接相关的不可治疾病、难治性疾病，反复不断地作健康检查，说明其有想活得更健

康、更好的欲望。强迫神经质症的人（包括对人）表现出一种对成为社会落伍者的恐怖，说明他们有希望得到社会的承认和信赖的欲望。

2. 有欲望的地方一定伴随着焦虑 欲望从感情的角度来看，既有焦虑，也有喜悦，可把苦和乐很微妙地混合在一起，去帮助实现欲望。例如，抱有希望被人承认、受尊敬、有个理想的婚姻等种种欲望时，便会感到焦虑。然而当这些欲望被满足时，人们就会感到喜悦。这成为一种激励，在艰难中为实现这些欲望而奋斗。

3. 一旦患神经质症后，忘记了本来的欲望，看不见目的，把消除症状（焦虑、恐怖）作为目的 对于头痛、心悸、惧怕别人的视线等心身的不适以及焦虑该怎么办？是把这些焦虑、不适感看做一种不应该有的东西呢，还是看作虽说有，但并非器质、精神性的疾病呢？难道除了承认它、忍受它，就没有其他办法？随着看法的不同，会产生不同的对待神经质症的态度。例如，当想到不能堂堂正正地生活、不愿猥猥琐琐地活着时，那么为了消除这些焦虑便会做出种种努力，如用药物治疗、自律训练等来帮助自己去克服它，然而得到的却是相反的效果，焦虑变得更重。而当你认识到为了得到更好的生活，焦虑只是其欲望的另一面，这样便能按实现目的的正确的方法去做。

4. 焦虑是安心的一种准备 为了保护我们的生命，适应社会，焦虑以及不适应感是不能没有的。例如，汽车的刹车，如果没有它会发生车祸；在人前紧张、发憊，如果没有这些，人便会鲁莽行动。

5. 神经质症的焦虑是一种被扩大化的观念的产物 神经质症的焦虑是在头脑中对观念的欲望（与现实不相应的）形成的一种扩大的焦虑。这一点同样可以通过学习、实践使它朝自然的方向变化。

6. 人在“生的欲望”这个根本的东西支配下，产生种种欲望，那么同样也会有种种焦虑存在 人的生存本来并非为死或焦虑、恐怖而操劳，只是正确地认识这些欲望和焦虑，按这种欲望尽最大的努力去做而已（有必要认识主要的欲望是什么）。

7. 欲望随积极的行动得以发展 一件事完成后再向另外的课题挑战，视野就会开阔起来。当注意力朝向外界后，该做的事情就会多起来。随着生活的充实，慢慢地便会忘记症状。

六、行动的原则

迄今为止，学到的东西仅仅作为一种对知识的了解，对解决烦恼没有任何实际的帮助，而把这些知识用于实践才是应用森田理论的第一步。我们将这些要点整理成12条介绍给大家。

对于森田理论，与其空谈它的理论不如说行动更为重要，无论情绪、感情、症状怎么样，总之做应该做的事。在反复这种行动的过程

中，不仅使人们从神经质症中被解放出来，而且与他们的人格成长有着直接的联系。

为了确实在日常生活中做应该做的事，请参考这些要点，然后按自己的实际情况努力，并时常在日常生活中检查自己的实践和行动。

1. 当面临困难，感到焦虑、困惑时的检查要点

(1) 问题是什么？

困惑、焦虑的原因何在？不要从主观上去看，重要的是在客观事实中抓住一些重要的东西。当我们主观倾向强的时候，要想从事实中抓住问题的要害是非常困难的，但正如森田博士所强调的“事实唯真”那样，我们需要仔细观察自己所处的环境、健康状况以及能力，从事实中找出其中的问题。

(2) 原因在哪里？

为什么出现困惑焦虑，要仔细考虑其中的因果关系。当把原因归咎于自己的性格、症状以及心身状况时，便不可能抓住问题的真正原因。而且，一旦把原因归于症状后，症状便成了眼中之敌，以除去症状为主要目的。结果焦虑、恐怖情绪越来越重。

(3) 有什么解决办法？

举例说，把自己想到的若干办法，原原本本地写在纸上，随着这个行动我们会抓住对事物的客观认识及考虑的头绪。

(4) 对自己来说最好的解决方法是什么？

从写下的多种解决办法中选择一个。例如，拿出写下的笔记，排除自己不可能去做的，选择可行的方案。这种做法可以使在头脑中想到的东西可视化，使在选择解决办法时更容易做。

(5) 一旦选好后，立即行动。

解决问题的最好办法是：与其论理，不如行动。当选择好解决办法后，我们已经处在背水一战的境地，只有按决定了的办法去做，别无他路。

2. 最初的行动总是伴随着焦虑 森田先生说，焦虑是为安心做的准备。我们习惯于将焦虑作为障碍，正因为这样，当最初感到症状时，焦虑、恐怖及身体的不适便成了问题。然而最初做点什么的时候，总是一种没有经历过的行动，出现焦虑是理所当然的。正因为如此，最初的行动才会小心翼翼。

3. 行动的惯性 按森田先生的想法，不管喜欢与否，动手做该做的事。他鼓励人们先行动，这才是一条出路。伴随着这种行动，在不知不觉中，在心灵里，惯性便会悄然而至。对学习、工作等事情感觉麻烦不愿动手时，即使是给他们鼓劲，也不一定能有多少效果，而且无论等多久也仍是不见动静。然而，即使是不鼓劲，能做的事就是能做。不管

怎么说，无论喜欢与否，动手做该做的事，感情就会随此发生变化。

4. 行动、情绪是波动的 紧张之后会有松弛，运动之后会有疲劳，情绪高涨后也会低落。同样，人不会永远是同样的情绪，会有紧张、松弛、情绪高扬、低落的波动。然而我们却忘记了这个自然规律，常把紧张、松弛、情绪高扬、低落这些情绪看成是不应该有的。例如，我们总有身体倦怠，不能集中精力去做事情的时候，两三天后，回头去看那段生活，大都处于紧张之后的松弛状态，像这种时候，老老实实顺从它，决不要无理行事，这样便能做到顺应自然。服从自然规律，尽量过规则的生活，是非常重要的。

5. 对于我们来说能做的只有一件事 我们稍稍一忙，这样也想做，那样也想做，焦躁不堪，左忙右乱。然而无论怎么忙，眼前能做的只有一件，选择非常重要，要自然而然地按先后顺序去做，或者按计划行事。写在纸上，使各种事情可视化，也是一种方法。

6. 100%正确的行动是不可能的 我们是完美主义者，带有“对什么事情都要求十全十美”的倾向。不用说这对工作和健康都很好。但是，这种倾向如果过分，便会成为一种单纯的只满足于自己的完美主义情绪的东西，结果做什么都得不到满足，对别人做的也不满意，这时便容易出现种种问题。完美只是一种观念的产物，现实中是不存在的。我们能做的事，只能是朝着目标努力地去做，承认拼命干出事情以外，别无他路。

7. 彻底与自寻烦恼决裂 我们具有为某事非常担心的性格，不管事先做了多少准备，到最后仍是伴随着担心而终结。常被人说为自寻烦恼，自己也常在事后才觉得这是一种自寻烦恼。但是，针对某件担心的事来说，它是一种自寻烦恼，还是应该操心的事，事先是不知道的，只是后来的结论而已。所以，自寻烦恼、担心、小心是应该的，只是要掌握好程度、时间，别错过了行动的大好时机。如果因为担心而没法做任何事，这便成为没用的自寻烦恼。一边小心、谨慎地考虑问题，一边掌握好行动的大好时机，这便是谨慎的行动。

8. 休息不是工作的结束，而是一种转换工作的方式 我们一谈到休息，便与懒懒散散，终日卧床不起的状态联系起来。其实，我们应随着变换不同的工作，来换取休息。例如，看书、查资料累了，可以清洁、收拾房间，以这种方式改变情绪，以此达到休息的目的，用这种方法，在一天中可以做很多事。

9. 无意义的言谈只能使行动迟缓，增加朋友的烦恼 无意义的言谈是把没有用的话，无休止地说给对方听。这种无意义的言谈虽说能使自己得到一时的宽慰，但是说得越多，就使自己变得越糟糕，特别是关于症状的无意义的谈话。一旦注意力集中在症状上后，不仅会使自身症

状更加严重，还会使听者产生不愉快感，使他们对你敬而远之。

杜绝无意义的言谈——只要能做到这一点，我们就能成长，意志也会变得坚强起来。而且，它也能成为从症状的束缚中解脱出来的契机。

10. 理想是将崇高的目标细节化，是在小的成功的基础上积累起来的东西。我们是理想主义者。我们要重视这一点，发挥这一特征是很重要的。为了发挥这一特征，不要埋没在日常生活和现实中，要树立远大的理想。但是，要实现理想，日常生活的每一步努力、每一个实践都是很重要的。实践的目标从身边容易做的事开始，制订一个较高的目标，尽量避免失败的重复。随着细微的努力和成功的积累，慢慢地朝向目标接近的同时，也会增强自己的勇气和自信。

11. 当行动是生产性、建设性和奉献性的行为时，这对自我及他人都是有利的。正在为神经质症烦恼时，是处于自我中心状态。自我中心的行动总是行不通的。实际上大都是一方面在自我中心地行事，一方面并不认为自己是具有自我中心的行为。要想打破这个自我中心，就要将自己的症状放在一边，多从别人的立场出发，多为别人着想。

12. 应该不断地赋予行动创造性。森田说：“行动应该是来自心灵的愿望，是一件郑重的事。”我们重视我们的每一个行动，即是尊重我们的生命。虽说发现我们生命的价值在于行动，然而对每个人来说采取完全同样的行动是不可能的。如果说人们的创造来自于行动，那么我们不能不对我们的行动负责。而且，在创造性行动的同时，能品尝到酸甜苦辣，也就丰富了自己的人生。

七、关于顺应自然

顺应自然是森田理论的根本，是一个重要的概念。它不是探求宗教的神圣境地，这里所说顺应自然是以实践为中心，是实际的顺应自然的理论。顺应自然的本意是学习只有通过实践才能体会到的东西。

（一）何谓顺应自然

顺应自然有被动和主动两个方面。从高良先生的理论来看，顺应自然的第一个方面——被动的一面，即：正视症状以及伴随症状的痛苦、焦虑，不是采取抵抗、否定、回避以及敷衍这些问题的态度，而是自然地、原封不动地接受它；顺应自然的另一个方面——主动的一面，即：一边自然地、原封不动地接受它们，凭着自己本来有的生的欲望建设性地行动（这与单纯的对症状的放弃是不同的），这对症状来说是顺应自然，同时乘着这股东风向上发展也是顺应自然。仅仅将注意集中在焦虑上后，便不能把目光转向自己本来的欲望上去，建设性地行动就成为一种不可能的事了。在充分认识到焦虑背后一定有欲望后再行动，这是森田疗法的关键，是顺应自然的根本。

顺应自然以主动的一面为主，随着好的实践自然而然地使得被动的一面得以消失。顺应自然并非单纯地忍耐，在症状存在的同时，做日常生活中应做的事、应有的行动和实践，一点一点地积累，这是顺应自然的关键。

（二）从情绪本位主义到目的本位主义

1. 何谓情绪本位主义 这是一种与顺应自然相反的态度。这种态度只把情绪、症状作为问题。与症状恶化直接相关。在这种负性实践中使现实生活倒退。例如，以不喜欢在人面前说话为理由，便一直回避各种会议，这样一来越来越不能出头露面，在别人面前会越来越感到恐怖，最后连自己的基本生活也会受到影响。这里要认识到，症状的不协调感（情绪）是非常重要的因素。

2. 何谓目的本位主义 这是一种顺从事物的发展规律，为了达到目的而采取行动的态度。顺应自然是其实践的关键。这里要注意：实践是有目的的，并非是为了治好症状；制定行动方针、评价行动准则时，不能随症状、情绪来定。例如，即使是对在众人面前说话感到害怕，但想到会议的必要性，需要参加的一定会去；被指名要求发言时，即使是战战兢兢的也上台去讲几句。这才是目的本位的态度。

3. 正确认识现实中存在的东西、重要的应该做的事 不要把症状看作一件中心事，而应该从自己所处的现实出发，做真正应该做的事。如不应该去想用什么办法逃避会议，而应主动地去考虑参加会议的重要性。

4. 只要注重现实，便能解除被束缚 如在出席会议时，不要把目光放在发言时声音发抖上，而应将自己的注意力转向发言的成功，得到了迄今为止因缺席会议而没有获得的信息上。

5. 通过理论——生活实践——经验——总结——理论来提高认识和行动 将每个单元学到的理论知识应用到实践中去，当能自我体验这种经验后，再回过头来用理论去认识它。这种反复看上去很单调，但在不知不觉的过程中自己已得到了很大的提高。例如关于顺应自然，高良武久博士曾讲过一个有名的高台跳水的例子：

从高台上往水里跳的时候，一般人都会产生恐怖心理。因为恐怖而不敢跳了，这是失败的态度。作为神经质症的态度，他们从观念上就希望恐怖心理不要出现，然而当恐怖心理出现后，他们便期待等这种心理消失以后再跳。而顺应自然的态度是，接受这种必然会发生的恐怖，即便是心惊胆战，也顺应自己想跳水的欲望去完成这个行为。

八、所谓治愈指什么

即使一直坚持在生活探讨会里学习森田理论，也常会产生疑问，真

的会治好吗？这里，我们对森田理论“治愈”这个概念存在着某种误解。

（一）在森田疗法中，“治愈”是指什么

并非是指症状（焦虑、恐怖、异样感）的消失，而是纠正把这些看做是异物的认识，体现顺应自然的一种状态。

（二）神经质症的治愈过程

因为神经质症，当一个人烦恼时，感觉只有自己一个人才为这种事在烦恼，在孤独中自我烦恼，所以一直持续在一种闷闷不乐、连该不该去医院自己都不知道的状态下。

1. 共感期 读一点森田理论的书，参加一下座谈会，从那里可以知道神经质症的苦恼并非只有自己才有，很多人都有同样的烦恼。从这里能得到安心感、共感（最初会产生别人的烦恼比自己的轻，自己是最痛苦的感觉）。这是学森田疗法中第一步，被称为共感期。在此，听别人的一些话，读一点森田疗法的书，慢慢地便能理解别人的烦恼了。例如，对人恐怖症者，对在人前发窘、面红感到非常耻辱的，为此烦恼不已；焦虑神经症者，会突然心跳不已，有一种马上就要死的焦虑袭来，痛苦不堪。二者虽然症状表现不同，但根本上是一样的（最初别人的症状会传染过来似的，但因为根本的一致性，慢慢地也就习惯了）。

在听别人讲的过程中，便能知道有很多先辈与自己同样有着神经质症的烦恼并克服了它，自己不也可以通过学习森田理论重新站起来吗？这样可以看到治愈的希望。这是从神经质症中重新站起来的契机。然后，慢慢地削弱劣等感的差别观（因为有令人烦恼的症状，所以比别人差一等，这是一种从优劣上去判断与别人的差别的态度），以及对部分弱点的绝对化的看法（对谁都会有在陌生人面前脸红、心跳不已的正常生理、心理现象却被看做是不应该有的致命的弱点的一种态度）。

2. 被动顺应自然期 在学习森田疗法中最初要接触的要领是顺应自然，它教我们自然地接受焦虑、恐怖症状，做应该做的事。然而一旦开始实践后，感觉理解容易但做起来难。虽说按照自然接受焦虑，积极地做了该做的事，但有时仍想逃避。即使有时成功了，但也累得不行。这时便会对这些成果表示怀疑，会出现停顿。在这时，即使是半信半疑也好，除了按森田先生说的，按先辈们的忠告去做以外，没有更好的办法了。这是实践的第一步。

实践的要点是要突破恐怖。准备用顺应自然的态度去行动时，谁都有必经的关口，即使能理解这点，但可能在实际中做不到，因此往往会采取逃避的态度，这是不足取的。不论怎么样，最重要的是从身边的事情开始实践，例如叠被子、做清洁、擦鞋、洗衣服、割草以及擦玻璃窗等。像这样，在小的实践中反反复复地做不断积累，得以进步。即使中途逃避了，仍可从这里再开始。总之，从小事开始反复地做，突破恐

怖。除了实践的积累，别无他路。

3. 能动顺应自然期 到了这一阶段，集中于症状、烦恼的注意力会一点一点地减少，而朝向该做的方向去行动。伴随这个变化，在痛苦之中也能看到达到的目的以及行动的成果。因为痛苦会有多次挫折的出现，然而不要焦躁、灰心，要坚持不懈地行动，这是非常重要的。即使是进三步退两步，这是很正常的（另一步要确实是进步了）。

从共感期到被动顺应自然再到能动顺应自然呈一种弧线式前进（并非直线，弧形才是自然的）。

在这一期，很自然地症状出现也不会惊慌，可以很冷静地观察、思考，接着也就不再把注意力放在症状上了。

4. 陶冶期 神经质是一生（生活意义）的问题，并非马上就能解决的问题。这一期是指克服症状发生的脆弱性。陶冶期，是指在实际生活进步的同时，使神经质好的一面开花结果的时期。然而，这一期是没有终结的。

以上的四个阶段并非按顺序依次进行的，因为这是在日常生活中一边经历痛苦，一边通过实践锻炼自己，从而树立自己站在别人的立场上去看问题的方法以及行动的过程。总之，尽自己的力量，做对人有用、与人方便的事情，结果会对自己有利。学习——实践——总结，在这个不断反复的过程中，每天努力朝着目标前进。这被认为是打破脆弱性的中心环节。

九、总结的方法

迄今为止，我们在各单元学到的东西，就像在学校里学的课程一样，不能只是为了单纯地记在头脑里就行了的。而是要将学到的东西用于实践，要将实践的经验总结出来，观察自我心身状况是怎样融于现实中的。通过反复的学习——实践——总结，将学到的东西与自己融为一体。在这个单元里，我们将学习针对症状进行科学总结的基本方法。

1. 在神经质症的基础上形成的人格，对事物的错误认识在哪里？A先生坚信自己作为职员，在能力、人际关系、兴趣以及所有一切的评价上都应是满分。不管开会，还是休息、闲谈的时候，都不能有轻率举动，一定要有绅士风度。可是所有的事情都能得满分的人是没有的。而且无论谁都有说话时心跳的时候。A先生就这样在错误认识的基础上，设计了一套不这样不行的枷锁给自己戴上了。

2. 因为对人性的认识错误，使其努力方向也错了？A先生回到家里，对今天会议的失败感到非常沮丧。觉得在会议上这也该说，那也该说，但他没有说，为此他后悔不已，于是劣等感增强。在公司里与别人的目光相遇，再在会议上发言时就变得害怕起来，于是就迟到，与人见

面不打招呼，工作变得消极起来；开始回避公司的远游、工作中的社交活动。让妻子担心，不和儿女玩耍，家庭气氛沉闷；不和朋友来往，不回朋友的信。

按A先生的想法，一切都应是完美的，而事实却不是那么完美，所以总是后悔。随着自己对完美的不满足感，在日常生活中，行动消极、逃避、工作成绩上不去，劣等感越来越强。

3. 为了达到目的，眼前的实践目标是什么？实践措施又是什么？A先生的措施是：不要迟到，为此算好时间，提前15分钟到工作地点；早晨主动和人打招呼；为了应付晋升考试，每天用一小时左右，学习一些相关的知识；作好会前准备，必要时，即使是紧张也要发言；休息时尽量与孩子们一起玩耍。

我们总是把症状作为实现自己欲望的障碍，所以想除去它。然而让症状这个障碍物顺其自然地存在，我们仍去实现我们本来的欲望，症状便会自然地远离我们而去。为了实现我们本来的欲望，我们需要设定实践的目标，要订立每天的实践措施去达到这个目标。随着我们自己的行动，亲身体验症状存在的同时，我们仍能很好地行动。

（1）制定实践措施的方法 为了治愈症状而采取的行动，反而会使症状固定下来。应该从本人所处的角度和各种关系出发（工作单位、学校、家庭等）去考虑。而且尽量不要单纯地只考虑工作，家庭、健康、自己的修养等也都考虑进去。

对于实践的措施尽量要具体，一旦抽象化后，其结果便是什么也不做了。例如，订个早起的规矩会觉得茫然，规定早晨六点半起床会感觉容易实现。说与人友好相处不如主动地给人打招呼更具体。

对于订好的实践措施，要花工夫去实现，感到有点吃力的程度就比较合适。这样做的结果能伸展自己的能力，扩大自己的生活面。然而不能过分，否则要么失败，要么做不到，这样会有挫折感，反而有副作用。

（2）实践措施的实施点

- 一定要把行动这件事放在心上，即使存在不愿意情绪也得行动。
- 不要把完美主义带进实践中来。不要因为没把握就放弃，要把目光放在成功的基点上，在这个基础上坚持做下去，这是非常重要的。
- 一个月检查一次实践结果。如果没有做到，不要归咎于症状。仔细考虑为什么没有做到，是否措施不得当、或是方向有偏差。
- 当重新评价措施时，如果措施不得当，那么重新制定一个切实可行的措施。如果已经成了习惯性的，就换一个新的方式去挑战。这样坚持做下去，就会发现与过去相比有很大的变化。
- 以前是通过症状在认识自己。现在，在实践的过程中，就会慢慢

地看到自己在现实生活中是怎样在一步一步地进步了。

4. 治愈是发生在哪个阶段？A先生的治愈是从共感期到被动顺应自然期的入口处。在这里并非指衡量治愈的程度，而是为明确自己的努力目标。A先生不愿承认自己的软弱，想变坚强，结果没做到而走上逃避之路，而且把这些归于症状。而一旦他意识到并非只有他有烦恼时，他不再逃避，于是他便得到了力量。所以得到了上述的治疗结果。

神经质的人对自己的评价比客观的要低。虽说在A先生的例子里也能看到这一现象，但他坚持不断地参加探讨会，热心地为后来的会员服务，在公司里取得的成绩也得到认可，这种建设性的生活给他带来了欢乐。

对于人来说，心灵的被束缚与争取得到更好的生存价值的过程，是一个千方百计摆脱心灵束缚，争取无忧无虑、自由自在生存的过程。尽管在人生的各个阶段会出现某种被束缚的状态：如受学校的纪律、单位规章制度及国家法律的约束，这是不可避免的。但只要用森田理论去指导自己的行动，就不会感到被束缚了，这是先辈用事实已经证明了的。当一个人一旦从被束缚状态下解放出来，身心会轻松愉快，生活会更有意义、更丰富多彩。由此可见，森田理论是神经质症患者自我解放，自我完善的精神武器。

第7章

森田疗法的学习体会

日本和中国的患者，通过学习森田疗法的理论，接受森田疗法的治疗，从中获益匪浅，许多人将自己的经验体会写出来，与后辈和他人共享，对新患者有很大的启示作用，同时通过帮助其他人，自己也体会到成就感、幸福感，也是对治疗效果的巩固。下面选用几篇日本和中国患者的学习感受供大家参考。

一、克服对人恐怖症的体验

在过去的生活中，我曾为对人恐怖而苦恼，每天考虑的都是在与人的打交道时自己脸红不红、害怕注视别人的视线、害怕别人的想法成了自己的一件心事等。于是作为家庭主妇的我，在上街买东西、与人聊天、和人一起吃饭、坐车等与人接触的所有场合，都对人有恐怖感。严重的时候，即使一个人在家里，或一个人在路上走着的时候，都感到恐怖。

当时，为什么会有这样的苦恼，连自己也弄不明白，想使自己平静下来，想改变性格使自己坚强起来，然而，越是想这么做，越是增加自己的不安。终于，我感到控制不住自己了，为自己是否正常而痛苦不堪。我当时想，如果一直这样下去后果不堪设想，不管怎么样，要治好它。于是，我读过能使自己性格变坚强的书，接受过催眠疗法，到医院接受过治疗等。

1976年，读了《森田疗法入门》一书，并加入了生活发现会，接着出席每月一次的集体座谈会，同时也参加了三个月的学习会，在学习会上找到了自己苦恼的根源。清楚地明白了神经质症的发生机制，被束缚以及在此基础上症状被固定下来的机制。

到此为止，并没有解决对人恐怖的问题，但是生活方式方法却发生了180°大转变。简单地说，不是为了治疗症状，而是着眼于每天从事最低限度的应该做的事，在这种目的本位的生活中，有症状也好，无症状也好，应该做的事也就能做了。对于我来说，出席每月的集体座谈会也是一个发现自我的好机会。价值观狭窄、生活态度偏颇的神经症，教给了我不少东西。此外，长时间让我担任发现会的各种职务，通过这样的工作，我理清了人际关系以及社会的构成，养成了从社会的角度看问题。与此同时，一种来自于康复了的会员们共同产生的喜悦，使我感到学习活动极大地丰富了我的人生。在此，对引导我走到这一步来的医生们、前辈们、好朋友们表示真诚的感谢。

日本生活发现会理事室 元武子

二、克服疾病恐怖的经验

幼儿时期我在过于溺爱的环境中长大，9岁时患了肋膜炎，加上这时候父亲去世，面对环境的突然变化，我在惶恐不安中成长起来。

结婚之后生了两个小孩，那时候考虑的是“在孩子没有成人时绝对不能死”。可是，当次子的养育总是不再需要过多费心的时候，我却开始陷入了疾病恐怖。接着为了逃避它，我尽量把时间花在与疾病无关的生活上，由于精神交互作用的关系，越这样做，疾病恐怖越严重。对于这一点，自己也很清楚地知道。于是在与疾病无关的生活上下工夫，在改变自己的操心、焦虑的性格方面也做了不少努力。

1972年在《朝日新闻》上了解到森田疗法与生活发现会，于是在1976年1月加入了该会。在入会前四年的徘徊中，自己一个人怎么样努力也解决不了问题。入会以来，首先感觉到与能理解我的好朋友在一起能安心，然后和朋友们一起发起了地区性集体座谈会，使大家产生朋友意识、集体意识，亲身体验其好处。有幸的是，在朋友中遇上了河野基树先生，他给了我不少帮助。集体座谈会是每月一次，反反复复学习森田理论，将其理论应用到自己的实际生活中，例如：将森田理论中感情和行动机制、情绪本位和目的本位、精神交互作用和拮抗作用等在日常的实际生活中加深认识、理解，从而认识到在疾病恐怖的背后，有一种欲望，即想走一条既能顺应社会，又能被承认的生活道路，于是照着自己本来的愿望循序渐进地将生活范围放宽。入会时还是专职的家庭主妇，十年后，富有生活气息的感情比重增加了。十六年后，我已成为了和服穿法的职业能手了。我从森田疗法中学了很多东西，特别是养成了协调自我与社会的关系，并认识到人生是一个有种种分歧点的连续过程。在这个分歧点上，我用森田疗法的思想去对付它，感谢的情绪和畏惧的情绪流露得很自然了。今后也想与好朋友们在一起，在不断学习森田疗法的过程中完善自己的人生。

生活发现会会员 赖田须加子

三、用森田疗法内省治疗心肌炎的体验

非常庆幸在人生的最困难时刻，森田疗法理论给了我战胜自我的力量，成功地克服了疾病带来的烦恼，使我对自身进行了深刻的反省，认识到自己的许多缺点，变得开朗豁达起来。下面是我发表于中国第三届森田疗法学术交流会上的一篇论文，真实地描述了我学习森田疗法的感受。

我是一名大学教师。1993年4月，在读硕士研究生期间，有幸认识了冈本常男先生和大原健士郎教授一行，并初次接触到他们介绍的森田疗法。当时，我为冈本常男先生的精神而感动。冈本常男先生捐出自己的钱，建立心理健康纪念财团，亲自到全世界各地，宣传和推广森田疗法，非常了不起。当时因不懂日语，也从未曾涉及过心理治疗，故对森田疗法没有深刻的认识。

硕士毕业后，我留在心理学教研室，开始独立从事教学科研工作。因为从基层单位考上来，我感觉底子差、脑子笨、有自卑心理，但害怕落后，想努力赶超，整天处于紧张状态。1996年9月，我以全系第一名的优异成绩考上了博士研究生。我的博士课题是关于空降兵跳伞应激生理心理反应方面的研究。1996年12月，在距离学校1000公里以外的部队调查新入伍伞兵的资料时，因寒冷、疲劳和感冒，觉得胸闷

气短，当时并未在意，一周后逐渐加重，1997年元月份回校去门诊检查，心电图检查为频发室早二联率伴短阵室速，被诊断为心肌炎，入院治疗。由于自己是学医出身，对心肌炎的后果非常清楚，感到随时可能猝死，非常紧张和压抑。住院后，每天接受6个小时的输液治疗，躺在床上胡思乱想：自己还这么年轻，刚满三十岁，前途就完了；女儿刚两岁，她即将失去父亲，这个家也完了；越想越恐怖。爱人每天给我做营养丰富的食物，加上我整天不活动，入院一个月，体重增加了14斤，下床活动更加心慌气短，体力不支。经过两个多月的治疗，症状虽有所减轻，但出院后每天须服药12片，仍频发室性早搏，二十四小时动态心电图检查夜间仍有短阵室速。医嘱不能饮酒、吸烟，全休三个月。我的心情变得更加忧郁，这样下去我真的完了，在事业上，将面临不能完成博士课题而退学；在家里，不能干体力活，像个废物。整天在这种情绪下，自己活得很苦，让家人跟着受累。经过一番激烈的思想斗争，我想，我必须改变自己。就在这关键时刻，无意中发现了冈本常男先生送给我的一本书——《克制自我的生活态度》，随即认真阅读了它。心中感到从未有过的惊喜，我发现自己的性格特征与书中描写的森田神经质的个性特点极其相似。我出生于大别山区一个贫困家庭，姊妹很多，得到父母的关怀很少，自小养成内向性格，自卑，但内心有一股强烈的上进心，不愿被别人瞧不起，想得到别人的表扬和重视。而且病前的一段时间常常烦恼、失眠、头痛，觉得自己身体有病，预感有一天会突然死去。我现在整天胡思乱想不就是强迫性思维，疾病恐怖吗？我的心肌炎肯定与人的性格特点有关，敏感多疑，积极上进，长期处于紧张状态，疲劳，抵抗力下降，患感冒以至发展到心肌炎。我意识到，现在对我来讲，可怕的不是心肌炎，而是自己这种恐惧死亡的强迫观念和抑郁情绪，使自己陷入不幸之地。

我要改变自己，用森田疗法进行自我治疗。首先仔细研读有关森田疗法方面的书籍，并开始自学日语，慢慢阅读一些关于森田疗法方面的日语资料，以求掌握森田理论的精髓。其次，按森田疗法中的“顺其自然，为所当为”，“外表自然，内心健康”理论，深刻反省自己，觉得心中豁然开朗。“顺其自然，为所当为”就是要平静接受已发生的一切事实，仍然做应该做的事，使自己的每一天非常充实地度过；“外表自然，内心健康”即像健康人一样去行动，其情绪自然而然地变成健康的情绪。多么富有哲理。中国古代哲人早就说过“生死由命，富贵在天”，何必“杞人忧天”呢？这和森田疗法的观点不是类同的吗？生死的问题不是自己所能决定的，想那么多有什么用呢？反正活一天就少一天，所以活一天就应该好好活一天。正如森田教授所讲的“日日是好日，日新日又新”，我们应该用工作和学习来充实每一日，忘掉已经发生的不幸，自己打断精神交互作用，使自己从内心纠葛的困扰中解脱出来，真正是退一步海阔天空。

接下来便制订计划，改变自己的生活规律。①每天坚持学习日文，力争早日达到熟练阅读日本语原始文献资料的能力；②每天早晨6点起床，慢跑锻炼，结合饮食控制，减轻体重，增强体质；③停止服药和病休，像正常人一样上下班，不再把自己看成是病人，难受就随它难受吧！

按以上计划，一个月后，体重减轻了12斤，症状明显好转，两个月后，早搏完全消失了，精神状态极佳。自己对日本语的学习由努力变成爱好，最后达到痴迷的程度。在短短的一年里，日文水平有了很大的提高，能够熟练阅读日文资料，并将教研室所有关于森田疗法的资料全部悉心研读过，对森田疗法理论有了较深刻的理解。

值得庆幸的是，自己经过不懈努力，通过国家卫生部LPT日本语考试，获得世

川奖学金的资助，于2001年4月去日本九州大学，在日本森田疗法学会理事长田代信维教授的指导下，学习一年，实现了我多年的夙愿。

中国正处于改革开放、经济转轨的关键时期，各行各业竞争愈来愈激烈，许多人经受着失业、贫困、体制不健全、人际关系紧张、信仰危机等诸多因素的困扰，一些人患上了心理障碍、神经症和心身疾病，像森田疗法这样有着东方文化背景的独特心理疗法，将在二十一世纪发挥越来越重要的作用。衷心感谢冈本常男先生对森田疗法的宣扬，我将不懈地宣扬森田疗法，为更多的中国人造福。

施旺红

四、森田疗法的学习体会

回忆起来，整个高中时代，除一两次偶尔失误以外，我的学习成绩都还不错。到了高三下学期，渐渐有了许多奇怪的感觉：总觉得自己做事不尽如人意，水龙头明明关着，却总觉得它还在滴水，一连关了好几次，还是控制不了自己的那种感觉。进入大学后，由于学习成绩处于倒数几名，心里很压抑，对世界充满了恐怖感，总觉得有一种莫名的危险向我靠近，感到孤独、无助、茫然不知所措，身体状况也越来越差。严重的时候，胃肠功能紊乱，呕吐、恶心，睡眠质量不好，白天精神恍惚，脾气暴躁，人际关系紧张，缺乏自信。在学习上对自己要求苛刻，产生负罪感，甚至有活着没意思，不如死了的可怕念头。

有幸在心理咨询时遇到了施旺红教授，得到了他耐心的指导，并细致地读了他主编的《顺其自然的心理疗法——森田疗法》，精神上有一种豁然开朗的感觉，认识上很受启发，明白了我当时所体验的各种神经症症状与所谓的精神交互作用有关。注意力集中——感觉过敏——意识狭窄——注意力集中，在此恶性循环过程中产生一系列精神躯体症状。了解了一系列打破精神交互作用的技巧，懂得了应当努力使自己具有“纯洁的心”和“素直的心”，不做完美主义者，认清精神活动的规律，接受自身可能出现的各种症状，一方面对症状采取顺其自然的态度，另一方面带着症状去做应该做的事。

现在，我自己觉得我的神经症症状虽然还没有完全消除，但我已基本上纠正了对自己症状的错误认识。虽然思想上也有忧虑、烦恼、失落感，但能从社会的角度去考虑问题，已不再为症状所恐惧，能安然接受，学习也逐渐安排得有条理起来，成绩有了初步的提高。每过一段时间，能主动给父母送去问候，社会责任感增强，有上进心，在宿舍内能积极地干好值班工作，人际关系也有改善。对引导我走到这一步的老师，尤其是施教授，还有同学及好友，我表示衷心的感谢。

某大学一年级学生 李栋

第8章

森田疗法在中国的发展

最早在中国介绍森田疗法的是森田先生的高足高良武久先生。1957年，时任东京慈惠会医科大学教授的高良武久先生访问中国，在北京和上海做了关于森田疗法的学术报告，由于当时的社会环境比较特殊，学术界对森田疗法不够重视，更谈不上实施森田疗法。

1981年，钟友彬先生在《国外医学：精神医学分册》里发表了关于森田疗法的论文，其后，关于森田疗法的论文逐渐多起来。1990年，以日本精神卫生冈本纪念财团理事长冈本常男先生为团长的日本森田疗法代表团访问了中国。成员有滨松医科大学大原健士郎教授、生活发现会会长长谷川洋等知名人士及许多生活发现会的会员。同时，中国心理卫生协会专门举行了演讲会，大原健士郎教授做了题为“森田疗法的历史及其理论”的报告，详细介绍了森田疗法的理论及发展。另外，生活发现会会员也以自己的亲身经历介绍了学习森田疗法后克服神经症的经验体会。参加演讲会的中国医生、心理学工作者受到了很大的鼓励。其后，森田疗法在中国才有了真正的发展。

冈本常男与中国的森田疗法

中国森田疗法的发展与冈本常男先生的支持是分不开的。1990年开始，在冈本先生的援助下，中国的康成俊、仇一夫、刘建成、崔玉华、郅凰卿、李合群、李振涛等医生赴日本学习，回国后成为宣传推广森田疗法的主要力量。另外，为了加深中国学者对森田疗法的理解，冈本先生又邀请了中国心理卫生协会理事长陈学诗教授、秘书长温泉润教授，北京医科大学沈渔沌教授，回龙观医院的张培炎、张向阳、王向群等参观了滨松医科大学、慈惠会医科大学、三圣病院、高良兴生病院、生活发现会等单位。其后，中国卫生部部长陈敏章先生二度接见了冈本先生，高度评价了森田疗法作为精神疗法的治疗效果。

冈本先生作为森田疗法的受益者，以自己的亲身体会，认为森田疗法的书籍有着非常重要的启示作用，决定将许多日本森田疗法的书籍翻译成中文发表。1990年以来，以中文形式出版的书籍有：《神经质的本质与疗法》《森田精神疗法的实际》《森田疗法与新森田疗法》《克服

自己的生活态度》《顺应自然的生存哲学》《心理危机管理技术》《治疗不安症的书》《行动可以改变性格》《儿童教育的再发现》。这些书籍是中国的临床医生学习森田疗法的重要参考资料，同时也对神经症患者有重要的帮助作用。

传统森田疗法在中国的实施情况

中国从1990年开始实施森田疗法。首先，在天津医学院、北京回龙观医院、西安市精神卫生中心、山东地区精神病院以及河北省、江苏省等地的医院开展。到1996年，全国约30个以上的省市、62个医疗机构实施森田疗法。三十余所为门诊治疗，详细情况见表1。

表1 中国森田疗法实施情况

机 构 名 称	方 式
北京大学医学部精神卫生研究所	门诊、入院
首都医科大学附属北京安定医院	入院
北京回龙观医院	入院
北京同仁医院	门诊
上海市精神卫生中心	入院
天津医科大学附属医院	入院
天津市心理卫生专科医院	门诊、入院
中国医科大学心理卫生专科病院	门诊、入院
西安市精神卫生中心	入院
大连市西山医院	入院
庐山心理卫生专科医院	入院
苏州市广济医院	入院
石家庄市第三病院心理治疗中心	门诊、入院
开滦矿务局精神卫生中心	门诊、入院
淄博市森田疗法治疗中心	入院
武汉市精神卫生中心	门诊、入院
湖南医科大学精神卫生研究所	门诊
江苏荣军病院	门诊
合肥经济技术学院病院	门诊
云南省精神病院	入院
解放军 254 医院	入院
青岛市第七人民医院	门诊
河南省南阳精神病院	门诊
天津市心理健康俱乐部	集团互助
哈尔滨心理健康指导学校	集团训练
北京大学心理治疗中心	门诊
广西那马精神病院	入院
江苏省镇江第四人民医院	门诊
四川省成都市第四人民医院	门诊
黑龙江省中医研究院	入院
浙江省精神卫生研究所	门诊

根据调查，每个医院实际从事森田疗法的医生只有1~2人，护士1~15人，入院治疗效果为：中等程度改善率为90%，门诊治疗的改善率

为70%左右，显示有很好的治疗作用。在中国，用森田疗法治疗的神经症种类有多种，主要有强迫性神经症、对人恐怖症、焦虑性神经症、普通神经症，现在各医院正在努力扩大其适应证，如抑郁症、精神分裂症、各种人格障碍以及歇斯底里等。尽管如此，各个医院在实施森田疗法的同时，常常合用其他疗法如认知疗法、行动疗法、精神分析及药物治疗。

森田疗法适应证的扩大及技术的修正

森田疗法是以东方传统文化为基石的一种精神疗法。其中森田理论的许多词语与中国古代的教育家老子、庄子的观点相似，又与佛教、禅宗的哲理相通。森田疗法理论容易为中国人所理解和接受，必将越来越深入地被推广应用。但是，正如大原教授所说的那样，森田疗法是在不断发展的。随着社会的进步，人类的生活方式正在发生着巨大的变化，人类的性格，人类的世界观、人生观、幸福观都在发生着变化。本书作者认为，森田疗法也应顺应自然，不能拘泥于任何形式，心随万境转，只要能让人理解烦恼是人生的组成部分，接受它，重视行动的任何方法，如说教、读书、卧床、劳动、游戏、娱乐、交流、对比、反省等措施，都应认为是森田疗法。由于各个国家、各个民族的文化差异，应结合各种文化风俗特点，发展各种各样形式的森田疗法是弘扬森田疗法的关键。

森田疗法最初是针对诸如强迫症、社交恐怖症、广场恐怖症、疑病症、惊恐发作和广泛性焦虑症等神经症的治疗而产生的。然而近年来，森田疗法已经用于治疗神经症以外的其他精神障碍。

一、森田疗法适应证的扩大

1. 强迫行为 在过去的几年里，对于强迫症的药物治疗已经日益普及，要求入院进行森田治疗的病人则往往具有重症及难治性的特点，而在这些案例中患者常常存在着相当明显的强迫行为。就这些案例的治疗而言，治疗师不应受森田疗法之原则的约束，灵活运用“策略性地忽视症状”这一技术，同时，给患者一些具体建议使其摆脱强迫行为。

2. 退缩 在森田疗法的临床设置中，对那些已进入长期退缩的患者所进行的观察频度应有所增加。对此，东京慈惠会医科大学中村敬（2001，2002）建议采取下列步骤分阶段引导。第一步是怀着共情对这些病人的自我实现（生的欲望）之愿望进行探寻，就好比玩电视游戏那样尝试性引导愿望变成行动，同时，接受退缩。接着是试图将这种欲望

转化成行动，这可以从熟悉或是容易做的事开始着手。在许多案例中，随着生活范围的扩展，病人开始重新认识与他人在一起的焦虑和恐惧如何干扰其行为。因此，当患者意识到自我实现欲望和对他人的恐惧就像是一枚硬币的两面时，患者通常通过退缩来避免的这种冲突，久而久之，这种退缩行为在病人的自我中逐步得到稳固。当病人到达这个阶段，也可采用住院森田疗法。进一步而言，在接受焦虑的同时开始实际行动以后，下一阶段的治疗目标是找到一种认同，即使其成为他们自己。

3. 抑郁症和心境恶劣 长期以来，住院森田疗法已经被运用并且证明对于治疗长期抑郁是有效的。中村敬（2002）认为当从养生的角度理解抑郁症好转过程时，“顺其自然”（某人能够成为真实的自己）这一概念应该成为治疗的基本导向。以“顺其自然”为基础的康复过程始于能够接受自己是一个病人的事实。在逐步走向痊愈的过程中，休息逐步被活动所替代，其目的在于执行“生的欲望”而不是强迫自己，促进身体和心理功能健康。必须指出，森田疗法用于治疗抑郁症病人时，其着眼点与神经症病人是不同的。举例而言，诸如“为所当为，顺其自然”等经常在森田疗法中采用的建议，不应被盲目地使用。不是盲目催促病人采取行动，而是需要建议患者接受自己目前的疾病以及在适当的情形下控制自己的行为。

4. 人格障碍 入院进行森田治疗的病人中可能具有人格障碍的数量远多于我们传统观念中所认为的。特别是自恋性人格障碍多见于强迫或是抑郁症状的病人中，而这常常会干扰治疗进程。所以需要森田疗法的技术进行修正。

二、技术修正的要点

1. 对“不问”（对症状的策略性去注意）的重新思索

“不问”作为森田治疗师的基本态度，是有效克服患者执著于症状的法门。然而，在我们当今所面对的病人中往往很容易发现，患者缺乏对内心感觉体验的敏感性，而是更倾向于在陷入焦虑前就躯体化或付诸行动。为了使这些病人对自己的真实情感有所意识，让他们倾听在症状背后所隐藏的感觉以及鼓励用语言来表达是必不可少的。特别是对那些自恋性或是边缘性人格障碍的病人，当他们不仅受困于焦虑和恐惧还承受着冲动性爆发的愤怒和空虚感时，应用“策略性去注意”原则就显得不合适了。在接受这些情绪的同时，治疗师还需要与其共同思考怎样面对自己的这些情绪。

2. 行为指导

对于那些存在着明显的强迫行为以及包括反复进食和呕吐在内的行

为障碍的病人，需要鼓励其将这类行为转化成建设性的行为，并且具体指导他们如何克服反复的冲动性行为。一个典型的例子是建议通过“深呼吸”来应对强迫行为。关于退缩患者的回避和抑郁患者的抑制行为，治疗师应该避免一开始即设定雄心勃勃的目标，而应该指导患者立即从事当前能达到的小目标任务。

3. 与其他治疗形式相结合

除了病人以外，辅导其家庭成员已经日益显现其必要性。除了受病人自身内部精神世界的影响，他们与家庭成员间互动所造成的恶性循环通常对症状的发展也起着作用。在这些案例中，改变与家庭成员间的关系能够起到有利于病人治疗的作用。

对严重的强迫症及惊恐障碍患者而言，诸如SSRIs药物联合森田疗法的方法已经被广泛运用。因此，对森田治疗师而言，思考药物在治疗中所扮演的角色以及怎样将其整合到治疗之中就更显得意义重大。

4. 对生活方式的评估

当前，不仅是青少年也包括中年人变得因为不知如何前进而进退两难，即使在症状缓解后也是如此。与此相对应的结果是，在治疗后期阶段，多次的评估都被用在讨论病人的生活方式上。治疗师支持并且观察病人的尝试及失误是重要的。病人就像是一个不知道生活道路在何方而只能茫然伫立原地、不知所措的人。治疗师唯一的工作就是去传达这样一条信息：“你所要做的就是挥动铁镐来开辟生活之路。”

森田疗法在中国的发展现状

在中国，长时期住院显得很困难，而门诊咨询简单易行，集团学习交流也是一种好形式。另外，通俗易懂的资料、网上的发现会是最简单便宜的方式。

在运用森田疗法的过程中，由于形式多样，容易混乱。一些人机械地认为传统的卧床疗法才是真正的森田疗法，加上“顺其自然，为所当为”的抽象和不好理解，所以限制了森田疗法的发展。

我一直在思索，什么是真正的森田疗法，在中国推广应用森田疗法的关键是什么？在日本，也有许多人在问同样的问题，我和中村先生仔细探讨了这个问题。他认为，森田疗法的精髓是：理解神经症的发病机制。由于诱因导致精神交互作用，所以，在森田质的性格基础上，应通过“顺其自然，为所当为”打断这种恶性循环，使患者达到以下效果：

（1）对不安或症状态度的转换。不是努力消灭症状，而是养成和症状和平共处的态度。

(2) 理解症状的深层是想更好地生存，向上发展。要通过建设性的行动更好地发挥生的欲望。

(3) 打破被症状束缚的状态，打破精神交互作用，充分发挥自己性格中的优点。

所以，森田疗法不应拘泥于形式。在日本，门诊咨询、生活发现会是常见的形式，另外，日本森田疗法学会在东京和九州定期主办森田疗法培训班，培养森田疗法人才，进行森田疗法医生资格鉴定，出版大量的森田书籍、森田疗法学会杂志及生活发现会杂志等通俗易懂的资料，使森田疗法顺应社会的发展。

因此，我个人认为，在中国推广森田疗法，关键是人才、资料以及行之有效的方式。

首先，培养一批热爱森田疗法的人才，可借鉴日本非常有效的方式——森田疗法培训班。我已经倡导中国森田疗法专业委员会于2007年在山东省淄博市第五人民医院举办了首届森田疗法技能培训班，并在陕西省咨询师协会举办了三次森田疗法技能培训班。

另外，出版通俗易懂的森田资料，开设森田网络论坛，推行教育模式的森田疗法都是适合中国国情的行之有效的方法。

森田疗法网站论坛

目前，网络论坛是推广应用森田疗法最普及高效的方法，国内影响力较大的网站有以下几个：

1. 生活发现会

<http://www.buildlife.org>

生活发现会是由晓松首先发起，以“发现生活，启迪人生”为主旨，以推广森田人生体验疗法为目的，由热心网友自发组成的一个集体。晓松是北京大学医学博士，是森田人生体验疗法的获益者，他于2000年创立生活发现会网站，旨在推广森田人生体验疗法。2002年，以网站为基础，晓松创立了网络森田交流模式，充分利用互联网便利的优势，使人们在家中就可以与其他森田体验疗法的实践者进行实时的交流。自从生活发现会创立以来，已经充分显示了它矫正心理、改变人生的效果，许多人通过将自己的实践与在线交流结合起来而获得领悟。森田体验疗法与在线交流模式相结合，使森田体验疗法显示了强大的自我治疗与修养的效果。生活发现会网站所提供的论坛与语音聊天室是完全免费的，读者可以直接登录www.buildlife.org注册并进行交流活动。此外，生活发现会还在每周六晚8~12点举行定期的免费交流活动，地点是发现者心

理人生网首页的语音聊天室，届时各位会长和其他老会员会畅谈如何运用森田体验疗法来矫正心理、人生的各种问题，并请会员们注意将聊天过程中的精华内容复制下来，贴到发现者讨论区的聊天志中。发现会成立以来，通过老会员们的自身摸索与实践，已经积累了大量的经验，读者可以在生活发现会的首页上看到森田疗法的实际体验与总结。此外，读者还可以直接进入论坛——森田人生体验日记板块，将自己的森田体验日记贴到论坛中，让老会员们进行评论，以获得更快的进步。此外，发现者心理人生讨论区还提供由老会员主持的心理咨询和人生咨询、各种生活问题分类讨论、森田书讯、电子版会刊等各种免费服务。准备应用森田人生体验疗法进行自我修养的网友可以登录发现会的网站参与交流活动，从而改变自我实践的孤寂无助的状态。生活发现会不仅是提供交流体验心得和免费的心理、人生咨询服务的场所，更重要的是它就像你我人生的支柱一样，使我们在共同的精神指引下开发生活，发掘人生的意义。

2. 阳光工程森田疗法专栏

<http://www.sunofus.com/bbs/forum-25-1.html>

阳光工程是以抑郁症为主题的心理学网站，生活发现会则囊括各种神经症，抑郁症只是其中较小的一部分。森田疗法成功应用于抑郁症的临床治疗实践，实际上具有划时代的历史性意义，但很遗憾地还不为众人所知。甚至在学界还存在着各种针锋相对的激烈争论，而质疑、贬斥、否定的声音仍在流行。“斑竹”8849是因机缘巧合接触“阳光”、“森田”而痊愈、新生的抑郁者，因而积极创办了此专栏。该网站侧重于“森田疗法与抑郁症”，尝试用森田疗法辅助治疗抑郁症，更大范围地推广应用森田疗法。

3. 施旺红教授森田论坛

<http://www.buildlife.org/cgi-bin/topic.cgi?forum=32&topic=82&start=0&show=0>

施旺红博士心理专栏

<http://www.sunofus.com/bbs/thread-12285-1-1.html>

作者本人于2004年1月16日在发现会发表了一篇关于森田疗法的论文，随后，我被邀请在发现会开设论坛。2006年，我被邀请在阳光工程设立论坛。借助这两个平台，我发表了四百多篇论文，咨询回复了上万人次的疑问，为推广森田疗法出了一点力，同时也积累了丰富的经验和案例。

附录：作者在生活发现会的论文

首先对晓松表示敬意，为大家开辟了一个学习森田疗法的场所。请允许我做一

下自我介绍：本人施旺红，男，1966年生，第四军医大学心理学教研室教授，医学博士。2001年获得世川医学奖学金，作为卫生部第24期世川生，在日本九州大学精神科，日本森田疗法第三任理事长田代信维教授门下学习对人恐怖症的治疗和森田疗法一年。2004年4月，作为卫生部高级访问学者，第13期世川特别研究员，赴日本东京慈惠会医科大学，在第四任理事长牛岛定信教授门下学习神经症的治疗和森田疗法。从1997年开始，我对森田疗法产生了浓厚的兴趣，并开始学习日语，阅读了大量的关于森田疗法的日文资料，包括《森田正马全集》。近些年也一直从事这方面的工作。下面请允许我谈几点关于森田疗法的见解：

1. 森田疗法是目前中国所有心理疗法中适用性较强的一种心理疗法。它融合了精神分析、认知疗法、行为疗法、作业疗法及中国传统文化、佛教、禅的思想内容。它操作性强，对强迫症、对人恐怖症、焦虑症（尤其是PANIC综合征），抑郁性神经症、适应性障碍、失眠等多种心理障碍有独特的疗效。如果对森田疗法的理论一无所知，很难做一个好的心理医生。

2. 森田疗法不是万能的，对器质性的精神障碍、没有反省能力、忍耐性差、生的欲望不强的患者，很难有好的效果。换句话说，也就是，对具有典型的森田神经质的患者效果好。

3. 森田疗法的运用有很多的技巧，不能拘泥于任何形式，稍微用不好，病人就产生阻抗。例如：对一个强迫症的病人，你告诉他要“忍受痛苦，为所当为”，病人可能会误解你的意思，产生愤怒的情绪，说：“医生，我实在是不能忍受了，我太痛苦了。”不论你用什么方法，只要让病人领悟到：我的痛苦并不是什么特别的东西，因为自己的过分关注而愈来愈重，如果能主动地做些事，它就会自然地减轻，不管你相信不相信，先试一试。

4. 森田疗法的精髓是：顺其自然，为所当为，目的本位，纯洁的心。这些理论是很抽象的很难理解的，必须身体力行才能真正领悟。我的导师田代信维教授认为，许多心理障碍患者真正的病因是自卑、没有自信心，在社会工作中遇到困难的时候，表现出各种症状。只有树立小的目标、做小事，得到小的快乐，在实际的工作学习中得到成就感，逐步回复自信心，才能真正地治愈。最高的境界是完善人格，对待任何事抱有一种宽容的态度。这涉及很多哲学、世界观和信仰问题，是很复杂的。

5. 学习森田疗法的人，需要较高的文化素养、较好的耐力、善于思考等前提条件，并有一颗谦虚的心，多和别人交流。可以说，一辈子也学不完。对医生，对患者，每一次交流都是一次学习。对于那些急功近利的人，很难领悟它；对于那些爱夸大的人，浮躁的人可能没有什么大作用，甚至起反作用。

6. 在中国，生活发现会是一种非常好的推广森田疗法的形式。中国的许多学者对森田疗法有很深的造诣。如：北大的康成俊教授、清华的樊富珉教授、山东的路英智教授、哈尔滨的曲伟杰先生及本站的晓松等学者都在森田疗法的运用和发展方面有自己的特色。希望以后有机会多与这些学者进行交流。

以上是我的一点体会，供大家参考。

施旺红2004年1月11日于西安

4. 中国强迫症援助站

<http://www.ocdcn.com/index.php>

强迫症患者Withboy自学森田疗法后治愈了自己的强迫症，并写下了洋洋洒洒的《中国森田疗法教程——重新学会笑》。为了帮助更多的强迫症患者，建立了此网站。中国强迫症援助站郑重声明：将永远坚持公益，拒绝任何商业广告和链接！这里将无偿为患者提供治疗方法与咨询，同时重视与患者的沟通交流和心得体会。所有文章实时更新，分类整理，如果你觉得这里不错，请帮助将中国强迫症援助站宣传给需要它的人！

附：中国已经公开出版的森田疗法书籍

1. 《森田疗法与新森田疗法》 大原健士郎 人民卫生出版社
2. 《森田心理疗法实践》 高良武久 人民卫生出版社
3. 《行动转变性格》 长谷川洋三 人民卫生出版社
4. 《焦虑不安与自我调节》 青木熏久 人民卫生出版社
5. 《神经质的本质与治疗》 森田正马 人民卫生出版社
6. 《神经衰弱与强迫观念的根治法》 森田正马 人民卫生出版社
7. 《森田疗法入门——人生的学问》 田代信维 人民卫生出版社
8. 《自觉与领悟之路》 森田正马 复旦大学出版社
9. 《森田式心理咨询》 增野肇 复旦大学出版社
10. 《顺应自然的人生哲学》 冈本常南 北京大学出版社
11. 《克制自我的生活态度》 冈本常南 北京大学出版社
12. 《心灵桑拿——森田疗法心理处方》 大原健士郎 文汇出版社
13. 《心灵困境——焦虑与忧郁的解剖》 大原健士郎 文汇出版社
14. 《战胜自己——顺其自然的森田疗法》 施旺红 第四军医大学出版社
15. 《轻松告别抑郁症——森田养生法》 中村敬 施旺红 第四军医大学出版社
16. 《社交恐怖症的森田疗法》 施旺红 第四军医大学出版社

教育模式的森田疗法

哈尔滨曲伟杰心理学于1992年引入森田疗法，并适应着不同的社会需求加以改造和应用，逐步形成了森田心理教育的多种模式。十多年的森田心理教育实践使他们摸索出一套中国特色的森田模式，为森田疗法的推广应用做出重要的贡献。下面是哈尔滨曲伟杰心理学校推广森田疗法的经验总结。

一、教育模式的森田疗法的一般情况

森田疗法既是一种医疗手段，更是一种人生哲学。对于心理疾病患者，森田疗法能起到亡羊补牢的治疗作用；对于正常人，森田疗法更能

起到提高心理素质和社会适应能力、预防心理障碍的发生、正确理解和积极开发发生的欲望的教育与训练作用。为此，自首届森田疗法国际研讨会（1992年，天津）以后，曲伟杰把森田疗法移植到心理学校，改造成为系统的心理教育与训练项目，形成教育模式的森田疗法。该校开展的森田心理教育包括以下五种具体形式。

1. 森田心理训练班（详情后述）
2. 个别心理咨询 运用森田理论帮助来访者解决心理问题。平均每天接待1~2人。
3. 函授心理指导 运用森田理论以信函的方式指导外地咨询者。
4. 生活发现会 每月26日举办生活发现会，新老学员共同交流学习和实践森田疗法的体会。生活发现会每期20人左右，共举办54期，参加者累计达1080人。《发现生活》是生活发现会会报。
5. 全程森田心理训练 如果学员的心理问题相对复杂或严重，可以参加从训练班到静卧训练、轻作业训练、重作业训练、社会生活训练的全过程，训练结束后还可通过参加生活发现会或担当志愿工作者巩固和发展训练成果。这种形式称为全程森田心理训练。此外，该校与十几家新闻单位联合开办心理专栏，通过电视、广播、报刊、杂志向全社会推广普及顺应自然、为所当为的森田精神。

本文重点介绍森田心理训练班的情况。

二、森田心理训练班

曲伟杰心理学校每月举办一期森田心理训练班，每期30课时，招生15人。学员包括从小学生到老年人在内的社会各界人士，其中以青少年居多。

1. 学习目的 学员接受森田心理训练的目的各有不同，其中包括：提高心理素质与适应能力；解决神经质式苦恼（疑病、强迫、焦虑、恐惧、失眠、口吃以及适应问题等）。

2. 教学内容 森田心理训练班通过五个单元对学员进行教育训练。

第一单元：榜样篇。①介绍冈本常男先生从心理障碍患者到成功企业家和森田疗法传播者的转变历程；②该校森田老战士现身说法，介绍自己接受森田心理训练的经历和体会。本单元训练目的是帮助学员树立榜样、明确目标、建立信心。

第二单元：陷阱篇。讲解疑病素质和精神交互作用理论：①疑病是对死亡的透支。②对苦恼的关注是苦恼的支柱。③神经质式苦恼的形成机制——“三自一折”。“三自”即自我中心（认知定位失当，表现为思考问题的出发点与归宿都仅以自我为参照系）；自作多情（情感本位，表

现为自以为自己爱自己，或自以为自己恨自己；自以为自己最痛苦，自以为自己别人都幸福）；自以为是（主观臆断，表现为总把感觉当事实、总把想象当真理）。“一折”即欲望的挫折。本单元训练目的：使学员了解神经质式苦恼的形成机制，为预防或矫正心理障碍创造条件。

第三单元：方向篇。讲解顺应自然、为所当为的理论，使学员掌握打破自我束缚机制、开发发生的欲望、实现人生价值的正确方向和根本原则。

第四单元：策略篇。讲解森田疗法的具体形式和自我调节的方法。
①顺应自然的“四不一任法”。“四不”即对痛苦感觉不拒绝、不掩饰；对愉快感觉不追求、不挽留。“一任”即凡是感觉一律任其自然。②为所当为的定位法，即根据自己的社会角色确定自己的当为之事。③顺应自然与放任自流的区别。顺应自然顺的是感觉，放任自流放的是行为；顺应自然是为所当为的前提；放任自流是为所欲为的前提。顺应自然的实践标准是为所当为。在此意义上，为所当为本身就是最积极的顺应自然。该校献给首届森田疗法国际研讨会的横幅上写着一位学员的话：“为所当为即自然。”

第五单元：实践篇。指导学员运用森田理论解决心理问题。森田疗法是一种行动哲学，只有通过行动才能转变态度与性格。本单元训练目的是使学员练习森田理论的初步应用，为今后的长期实践做好准备。

3. 教学特点

（1）指导者与被指导者的关系不是医患关系，而是师生关系或教练与学员的关系。参加森田心理训练的学员被称为森田战士。

（2）形象化教学

教学图（由教师创作）。使抽象的森田理论形象化，使学员易于理解、印象深刻。

日新图（由学员创作）。森田先生认为，生活质量高低的标准不是心情的好与坏，而是生活内容的新与旧。我们要求森田学员每天画一幅“日新图”，内容包括三个新：新行动、新态度、新设想。实践证明，每天绘制日新图，有助于森田思想在学员生活中形成这样一种良性循环：心中之图→纸上之图→脚下之图。

（3）通过生活发现会巩固教学成果。

（4）心理问题未得到根本解决的学员可以随时转入全程森田心理训练。

4. 教育性质 森田心理训练班的目标不是培养专业人员，也不是宣讲纯理论，而是融心理教育、心理训练为一体，帮助学员掌握顺应自然、为所当为的人生哲学和生活态度，通过对生的欲望的正确理解和积极开发促成人生价值的实现。

5. 教学效果评价方法

(1) 心理测量结果对比

(2) 态度对比

入学目的与结业收获对比（文字）。例如：“过去感觉操纵我，现在我试着操纵感觉。”“过去我把人生重心放在感觉上，今后要转移到为所当为上。”“让行动做我一生的将领。”

日新图对比

行动对比：换症（状）为正（正事），带着苦恼干正事（行动）。

施旺红网络论森田疗法

作者在网络上写了大量森田疗法运用技巧的文章，公开出版。在此先选择几篇供大家参考。

一、论森田疗法的运用要点

1. 理解人人都有烦恼，烦恼是不可能消除的 分析症状、烦恼产生的机制——自己的内向，爱反省，追求完满，对自己症状的过分关注的性格，外界的压力，诱因导致症状的恶性循环。

2. 通过行动打破症状的恶性循环

(1) 分析自己性格中的优点和不足。

(2) 发挥性格中优势，把注意力投向外界，尽量把自己每天的活动安排满，硬着头皮参加各种该参加的活动。

(3) 有烦恼时照样能工作，在家里尽力帮家人做家务。

(4) 忙忙碌碌时烦恼会自然减轻。

(5) 症状出现时，不要紧张，不要坐在那里克服它，而是要立即转移注意力。不要过深地研究理论，森田没有高深的理论。许多人以为森田疗法能使症状消失，那是不可能的。森田疗法是让你和症状做朋友，症状出现时不在乎，慢慢地适应它。

(6) 最后分析人生不同阶段的各种烦恼，使自己有心理准备迎接各种烦恼；逐渐完善自己的性格，提高对挫折的耐力。

运用森田疗法就像学游泳，在岸上学理论不下水是学不会的！

二、关于运用森田疗法的技巧

最近，许多患者来信诉说各种各样的症状，希望我能解除他们的症状。有些人整天泡在网上，阅读很多帖子，想寻找或钻研更高深的理论来治疗自己的症状，而不是去做事。这样症状不但不能减轻，反而因看

了别人的症状使自己体验更多的症状。其实，运用森田疗法不需要多么高深的理论，记住：“像健康人一样去行动，你就会变成健康人！”

为此我想更多地强调一点，不要期望有什么灵丹妙药能治你们的病，最好的医生是你们自己，最好的药就是把注意力投向外面的事物，很多人很难做到这一点的原因是很难从做事中得到快乐感所以就坚持不下去。

做事有几种，一种是一般性的事，做起来很让人厌烦，懒得做，如一般的家务事如洗碗。如果你带着爱心去做（我的母亲很辛苦，或我的爱人很累，我洗碗能给她们减轻负担，让她们多休息一会儿），你干活的心情就不一样了，本来是举手之劳，自己快乐，家人也高兴，反过来自己又高兴了。现在的社会，每个人的压力都很大，神经症的人整天把自己的一些烦恼当成大病，让家里人承受更多的痛苦，总希望别人关心自己，总恨别人关心自己太少。而恰恰相反的是，他从来不从别人的立场上想，不体谅别人的难处。自己也没有什么残疾，然而一点小事都不愿干。不想干事，一个人自寻烦恼的时间就多了。实际上，你带有爱心去为别人做事，得到最多的还是你自己。

另外一种事是有目标有计划的事，也就是有追求。比如，我决定要明年考研究生，从现在开始，有计划地复习并坚持，到时即使没有考上，这一年肯定有不少长进，很充实。幸福的生活总是建立在有追求的行动上。没有追求的日子就像无头的苍蝇！如果没有追求，没有行动，神经症就是对你的惩罚！（当然，如果什么也不爱思考，也就没有事。）知道了这些简单的道理，努力去做事，自然就好了！

因此，经常上网，到处寻找高深的理论没有太多的好处。路在自己的脚下，自己不走，没有别人背着你。心理医生只是指路人！

很抱歉，我因为太忙，很难对每一个提问一一回答。希望我能够解除症状的朋友请仔细体会我这个帖子，这也是我给你的最好的回答！尽管症状不一样，但原理都是一样的。至于每个人的行动，计划目标，只能由你自己去定，你在行动中会体验成功的欢乐，进步的喜悦。但不止这些，也许还有更多的失败的痛苦。生活就是这样，什么你都得承受。人生不如意十之八九。你现在的烦恼是没有意义的！行动后的痛苦是你不得不承受的。如果期望着生活中没有烦恼，别人都来关心你，什么事都心想事成，那是非常幼稚的表现，你得为你的幼稚付出代价，代价就是神经症水平的烦恼！好好体会吧！一两周之后我来网站的机会就很少了，谢谢大家对我的支持和信任。希望大家有什么好的观点、好的体验，贴在我的论坛上。也希望各位高手在这里指点！谢谢！

三、论如何为所当为

森田疗法中，顺其自然，为所当为是其精髓，理解起来很容易，但做起来很难！如何为所当为？经常病人带着症状去学习，可症状顽固反复出现，他们很快就失去信心，产生怀疑了。为所当为是有技巧的。我认为，行动必须有计划，有目标，有建设性，坚持做时自己还应不断总结自己在行动中的体会，体验到成长，体验到快乐。人是趋利避害的动物，没有快乐的事情是很难坚持的。下面我将一位烦恼者的困惑和我的答复摘录如下，帮助大家为对为所当为的理解。请这位烦恼者不要介意我将你的信公布于众，不过我也删除了你的姓名。

施教授：

您好！

非常感谢您的帮助。您这么快就给我回了信，让我非常感动。

我来这个网站已经半年多了，刚刚又拜读了一下您的一些帖子。原来也曾因为看贴，尤其是（看）别人的症状而有所领悟，感觉自己完全恢复了，还天天帮助其他的人，但多次都是好了几天就又来了。

保持充实的生活很重要，对吗？这是您的主要观点。其实我有数也数不清的欲望想去实现，一天就算是四十八小时也不够用呢，但我根本没法做。

现在我最想做的事就是学习，实现目标啊，可是我一拿起书本就马上开始烦恼。

现在我总是担心别人会学我，超过我。因为我发现同学拿到了一本新书都不会去看，总是老师讲到哪看到哪。我感到太不可思议了，要我会几天内看完，好对一门课有一个整体的把握。于是我害怕我看到了后面在书上画线，同学看到了会表扬或学习我（这种想法真是太可笑了，可我对它无能为力）。于是我每回拿起书没过多久就会有这个想法，然后马上就焦虑，一焦虑我就看不懂书了，而且人很难受，头晕。

好！森田不是说无论脑子里有什么想法都由它去吗？我也曾试着不管我对同学的担心，继续看书，结果就是我的焦虑让我要晕倒了。

日子非常难熬，因为如果不学习不工作，那还不如死了算了。可我又学不成啊。只要是涉及跟成功有关的我就紧张。人家表扬不得，自己也不能表扬自己，比如我一想到自己的某个举动很出众或是很精明就会紧张。

（真是抱歉，本来是封答谢信，不想再占用您的时间了，可没想到一写又不可收拾了，我尽量简单点，抱歉！）

这些日子我试着在使自己看淡荣誉，可这方法基本上不起效果，一点也没用，我感觉自己简直就是在要求一些我做不到的事——不看重学习什么的。

为所当为，可是为的结果就是几个小时拿着书本在那里忍受头晕和焦虑的折磨，而书本几乎就是看不懂的，这是为所当为吗？还要继续这样吗？这样下去实在是太痛苦了。而且最关键的是我学习是有目的和阶段的，如果看不进书很难再继续下去。第一课逼了接下去就是第二课。循环下去实在是受不了啊。很困惑，不过我会试着继续保持每天充实的生活的。这里再奢望请求您的一点小小的赐教，行吗？

非常非常感激您！！

我的答复：

你好，你的症状经常反复出现，这是许多人常有的体会，如果你看了易家言的强迫症的体验，你会深深认识到克服自己的症状是需要一个较长的过程。你必须要有耐心。你的看书好不起任何作用，而且，看书对你是在与症状纠缠。你应该做一些户外运动，如跑步、打球等，不管你从事什么行动，应该是有建设性的，自己能从中体验到快乐。比如，一般的跑步，很难坚持下来。你应制订计划，今天跑500米，数一下自己的心跳是多少，有多累，出了多少汗；将它记录下来，每天写日记鼓励自己坚持下去，坚持一段时间后，可能一口气能跑2000米，出的汗并不多，自己的感觉好多了！这样不断从运动中体验进步，体验快乐。你缺少运动。多运动，多出汗，对你会有许多帮助的，试一试吧。为所当为不是那么轻易能做到的，我看到了你的努力，也看到了你的希望，但是你一直在和自己的症状纠缠。你觉得自己好像明白了森田疗法，但是一知半解。每天增加运动的时间，练习某一项目，以参加今年学校的运动会为目标！每天的练习一定要出一身汗。因为，焦虑时，体内存在着许多垃圾，出汗能排去这些垃圾，你会感到很舒服的！不能期望着一两天能好，要坚持很长时间。另外，你可能缺少与人交往的时间，不能将自己一个人封闭起来，整天与症状纠缠，这样不利于恢复。不要对别人诉说自己的苦恼，即使不高兴，装着很高兴的样子，慢慢地你真的会高兴起来。积极参加集体活动，尽量多做一些帮助他人、帮助集体的小事情，大家会表示对你的友好，这样也会使自己快乐起来。总之，如果你尽量把自己每天充实起来，你烦恼的时间就会少了。你的症状，周围的人难以理解，可能会认为你不好交往、内向，甚至自私。按我说的那样做，并坚持做一段时间，你会发现自己变得外向一些了，自己的性格完善了。森田疗法的一个关键是通过行动完善性格。森田疗法是要通过行动去体验的。

四、关于失眠

尊敬的施教授：

您好！

我是发现会的一名新成员，今年大三，但在神经质方面却是一名“经验丰富的老手”了。我发病至今近6年。最近被失眠困扰数日，很是痛苦。失眠这个问题在很小的时候就给我留下了阴影，只是开始一直没怎么发作，虽然时常有失眠恐怖，但失眠不是很严重，也很快可以过去。真正出现神经质失眠是去年二月份，度过了大约四个月严重失眠的时期，从此陷入长期的失眠恐怖。那时我去看过心理医生，他们无非是开药，然后进行心理开导，比如给自己好的心理暗示啊，深呼吸啊，转移注意力啊，按摩啊（后来知道是属于行为疗法）。但所有的方法试过了都没什么效果，无法消除紧张和焦虑，因为我觉得我失眠的主要原因是预期焦虑。咨询了很长时间都没有明显好转，自己也感觉心理的毛病没有彻底解决。直到后来接触到森田疗法，我买了几本书，自己看自己理解自己体会。一开始很有效，我很快体会到顺其自然的状态，不去回避、压制症状，还很快就减轻了，不论是睡眠还是强迫还是焦虑恐怖什么的。我心里非常高兴，我想我终于可以慢慢走出以前那种痛苦了。我坚持用森田精神指导自己，对我来说它不仅是一种治疗方法，更是一种生活态度，让我改变以前很多不正确的观念，比如极度完美主义等。这样的状态持续了将近一年，症状都有大幅好转，即使有时症状有反复心里也可坦然接受，心境比较舒淡。

可是，好景不长。在今年6月不知为什么森田疗法逐渐失效，主要方面在失眠问题上。以前用森田疗法即使失眠心里也不会太焦虑，而6月底由于考试，睡眠很不

好，持续了一个多星期。考完试后我想多休息就会好些了吧，但不知为何仍然睡不着，开始也不太焦虑，后来又持续了几天，甚至有一天通宵没睡着，症状出现前所未有的严重时，我便开始焦虑和紧张起来了。这时再用森田疗法，就不大起作用了。我再也体会不到以前那种心态，即使努力体会顺其自然也依然不能减轻焦虑和痛苦。

于是我尽快回了家，在家的环境比学校好得多，有父母的关心照顾。回来一度睡眠好转了一些，但心里的问题没有解决很快再次出现失眠。到现在已经十多天没睡个好觉了。通常是半夜醒来就再也睡不着，睁眼到天亮。由于有这样的经历，如果半夜醒了，那种焦虑就会随之袭来，害怕自己又会睡不着。可是这种焦虑是你无法摆脱的，是种条件反射。其实你很想睡，也可以睡得着，因为担心和焦虑阻止你再次入睡，所以又越发焦虑烦躁起来。导致每天凌晨四五点钟必醒，醒后必然无法再次入睡。白天精神疲倦，心情不安烦躁。而且现在我面临考研，又非常担心这样的状态能否胜任考研的重荷。种种压力加上失眠的折磨令我非常痛苦！在这期间使用森田疗法仍然不起作用。于是我想到上网去查阅森田更多的资料，因为之前只看了三本书，而且都是选择性的看，我对森田疗法可能没有真正理解。于是我来到了发现会，看到了很多和我症状相同的朋友，也看到了很多解决办法。我把森田精神又仔细体味了一遍，却发现自己不幸钻进牛角尖，陷入思维怪圈里了。现在我痛苦不堪，向施教授求救！希望能给在困扰中的我一点指导。谢谢！

我的答复：

因为压力而导致失眠是每一个人都经历过的事情，失眠的原因多种多样，其中相当一部分人陷进了失眠—预期焦虑—失眠的陷阱。关于森田疗法如何治疗失眠的问题，其关键点有二：一是要认识到睡眠是一种自然现象，累极了自然会睡着的，而且个体差异很大，不能强求自己必须每天睡几个小时，一句话，是拿理智控制不了的。所以，只要第二天还能正常工作就行了（尽管第二天效率下降一点），自己主观上的各种努力都是帮倒忙。二是用行动打破失眠—预期焦虑—失眠的恶性循环，少想多做。具体措施如下：前一天没睡好，第二天白天千万不能睡，不能午休（很关键），不能打瞌睡，一分钟也不要。如何能做到这一点？就是不要让自己闲着，找些事做，逛街也行。坚持到晚12点，把自己累到精疲力竭（最好运动一小时以上，出一身汗）。如果这样做了，相信会睡得很香。即使还是早上5点醒来，只要感到头脑清醒就知足了，因为已经睡了5个小时，足够了，说明自己的睡眠质量好。如果不想起来，闭上眼，听一听音乐或外语，实际上这也是在休息，说不定过一会儿又睡着了，没睡也没关系。总之，别老想着睡眠的事。易家言是一位失眠患者，患有严重的失眠和强迫症，自学森田后治好了自己的烦恼，将自己的体会发表在发现会的网上。

我（曾）一口气读完了易家言的经历失眠，深受启发。仔细回忆我自己的成长经历，我的睡眠也不正常。不过我的睡眠问题是睡眠过多，从高一开始直到大学毕业，我几乎每天上午睡三节课。现在同学聚会时常常成为同学们的笑料。我的睡眠易受干扰，当事情多压力大时易失眠，而且是通宵不眠，但第二天睡上一整天。我是夜猫子，晚上看书学习效力极高，白天昏沉。我家的ADSL接通以前，失眠时我主要听日语或英语，有时也躺在床上海阔天空的空想，设立各种目标，经常写日记。只是，我从来没有把我的失眠当成问题。我认为每个人有他自己的生活习惯特点，

夜猫子就是我的特点。我的日语是从零开始自学的，主要在晚上，我经常是睡着了walkman还响着，不知道自己是几点睡的，也不在乎。1999年6月的一天，夜里不知几点，突然冒出邀请国际森田疗法理事长来我校做报告，我做翻译的想法，第二天就写信联系，两周后得到肯定的答复，此后几个月，我每天晚上失眠学日语，做梦说日语。9月25日圆满完成翻译任务，得到不少成就感。今年元月ADSL接通以后，我第一次接触此网站好像也是在半夜几点。加盟之后经常如此。我知道，这不是好习惯，易伤身体。现在有意识慢慢调整。

我从来没有为自己的睡眠问题烦恼过，因为我认为，睡眠是一种自然的规律，累了就自然睡着了，睡不着还是没有累够。那些睡眠不好的人是白天没有活动够，如果白天打瞌睡、小睡或昏沉的不积极活动，实际上是在攒精力留着晚上失眠用。

在此之前，我从来没有认为自己的睡眠有问题，读了易家言的“经历失眠”，仔细回忆自己的过去，才发现自己的睡眠也不正常，只不过我没有把它当问题，反过来，巧妙地利用了它。俗话说，心无二用，你的注意力指向睡眠，整天关注它，它就越来越成为问题，而忘记了其他许多该做的事；形成了森田疗法理论中所谓的“精神交互作用”的恶性循环。而当你的注意力指向学习、研究或其他事情时，即使失眠了，也没有意识到它。最简单的比如一个陷入恋爱的人可能通宵失眠，可从来没有入主诉失眠。所以我认为，正常人都会失眠。天下本无事，庸人自扰之。

下面将易家言的“经历失眠”粘贴如下，以让更多的人受益。

经历失眠

从懂事的时候开始睡眠就不太好，真是莫名其妙。躺在床上不能很快入睡，本来已有明显困意了，但当睡下时却困意全无，反而兴奋起来。情不自禁地想着我什么时候能睡着呢？对声音敏感，有一只蚊子或苍蝇在屋里飞都无法入睡，要起床把它打死或轰走。有时似睡非睡的，想起一件要办的事，其实办不办都无关紧要，但办了心里才踏实，否则就总惦记着不能入睡。在冬天要把肩膀两边的被子裹得严实不漏风。跟着父母到山区时宿舍外的墙上有一照明灯，开关是一根长拉线，拉线的一端坠了一个小塑料。秋风吹来塑料打在钉子上发出“铛-铛-铛”的响声，为这声音我睡不着，夜里起来把塑料固定在钉子上。有一次竟然感到自己的呼吸声音干扰了入睡。

因为睡眠不好我常常感到心急，越急就越睡不着，越睡不着就越急。有时半夜睁开眼看看，哟！十二点了，闭上眼睛好一会儿想想可能夜里两点了吧。也许到快天亮的时候才迷迷糊糊睡着了。

即使早早睡着了也感到睡的不踏实、不深沉，梦多，早晨醒来疲劳、累，脑子不轻松，感到头重重的。我妈的睡眠也不好，几十年都是那样，据她说睡眠不好是因为小时候她整天背着玩的小弟病死了，由此造成创伤落下失眠症。因为睡眠不好她常不愉快、生气。为此她常年服用“舒乐安定片”，我妈也劝我吃。我一向对吃药不感兴趣，因从小听医生说吃药减轻身体的抵抗力，能不吃就不吃。但是睡不着觉是很难受的，按我妈的要求安定片还是要吃。当我把药抓在手里还没吃时，就感到发困要睡了。

我睡眠不好不知是天生的还是后来的环境造成的。在家里我奶奶、姐姐、妹妹睡眠都不像我，奶奶说我姐睡觉最踏实，躺下很快就能睡着，打雷下雨都不碍事。姐姐参军后曾到海边训练，她说夜里周边惊涛拍岸，同样睡得很香。但在1979年她参加越战，十三天没怎么睡觉，因怕越军偷袭。过度的兴奋使她失去了正常的抑

制，兴奋抑制失调，睡眠从此就不好了，多少年过去还是对夜间的声音很敏感。有一次回家探亲，深夜风吹树叶的响声都会使她睁开眼睛。参加越战后她的睡眠一直没有恢复到战前状态，直到她38岁病故。

我的睡眠不好可能与后天环境有关系，从小被树立成先进模范，压力大、思想负担重，失去了自然流露天性和玩耍的机会，这对自身的睡眠肯定有负面影响。

自己的睡眠不好从小学六年级开始，到高中毕业后下放农村第一年，差不多有六七年的时间。在此期间很羡慕睡眠好的人。高中住读，羡慕同寝室的同學熟睡的声音，羡慕他们有一个好的午休，谁会想到一个个荣誉的光环的背后还有这不可求的睡眠所带来的无奈烦恼？

高二至高三毕业的前半年，获得了可遇而不可求的睡眠，那就是上课时打瞌睡。因为参加了学校宣传队，晚上排练节目到深夜，还要经常外出演出，非常疲惫，睡眠严重不足，兴奋和抑制搞颠倒了，晚上兴奋，白天上课自知不该睡，并克制自己不睡。老师经常提醒，但我毫无办法，老师也没办法。这样的睡眠没有任何杂念、焦急，是效率很高的休息，比夜间睡觉的效果好很多。在夜间是该睡的时候睡不好，在白天不该睡却睡得很好，这是大脑兴奋与抑制的交替规律，在心理方面，大脑深层次的逆反规律则表现得清清楚楚，逆反心理是这种逆反规律的外在表现。睡眠不好是否与这一规律相悖？

在这段时间晚上睡觉也强了一些，主要是太疲劳，也没精力焦虑，但梦多，脑子很累，真是日有所思夜有所梦。

高中后半年睡眠变差。因为当了长达七年的标兵模范，在偏离常态的环境中，使自己的思维品质、性格严重偏激，这正是作为先进榜样的顶峰时期。月盈则亏，强迫症的爆发离我越来越近，爆发之前是以睡眠变差表现出来的。在强迫症将要爆发的那段时间，睡眠变差与睡眠障碍不同，不是因睡不着觉而着急、焦虑。当时精力不能集中、健忘，无法调整出感觉的最好状态，白天大脑不清晰，昏昏沉沉，晚上躺在床上大脑仍是乱乱的，不能静下来，即使睡着了也是睡得很浅。

强迫观念爆发后，头三年睡眠不好，因强迫观念很厉害，每时每刻都折磨我，晚上睡下了仍在波及，这对入睡是有影响，波及入睡，只有到睡得很深得时候波及才能停止，强迫观念才能暂时终止。

三四年以后我的睡眠有了彻底的改变，这是因为强迫观念带来的痛苦远远超过睡眠焦虑情绪，强迫神经症给我带来的刺激使我的所有注意力完全集中在此。这正应了前苏联心理学家巴甫诺夫的理论：“一个更强的兴奋灶取代了一个相对薄弱的兴奋灶。”强迫症彻底改变了我的睡眠，这也是歪打正着。

后来我的睡眠很好，在部队，席地而坐听首长讲话，半小时我都能睡着，睡得实，一点睡眠杂念都没有。首长讲话结束我会自然醒来，旁边的老兵为此责怪我：“怎么半小时都这样睡？”一方面是认为这样不该，再就是对如此好的睡眠感到稀奇。

野战部队的训练从实战出发，很艰苦，整天在山上奔跑。吃了晚饭后还有公差勤务，夜间站岗。一天夜里站岗，疲惫难支的我躺在哨位边上半米高的蒿草里大睡，步枪也被摔在一米开外的野草中。此情此景令前来接岗的战友一阵惊慌，循着鼾声找去，见我四肢舒展正睡着。

我认为我患强迫症是由于表现太好、对自己要求过头造成的，为了改变性格我对自己放松要求，变得散漫，白天站岗睡觉也是常有的事。因日常太辛苦，抓紧时间休息，以恢复体力。有一天在岗亭里睡着了，被参谋长查到，让我背哨兵纪律条

例，我自然背不出来，我对这些毫无兴趣，谁愿意背那个？弄的跟随检查的营长十分尴尬。

就这样十几年过去，睡眠一直很好，质量高、很少做梦，第二天精力充沛。这是强迫症帮了我的忙。

当我通过学习森田疗法不再受强迫症的干扰时，久违的睡眠问题又回来了，这是让我想不到的。一个兴奋灶取代另一个兴奋灶不是解决问题的根本办法，关键是对睡眠的观点要正确。在强迫症干扰很厉害的时候，我虽然睡眠质量高，白天精力充沛，可充沛的精力都用在对付强迫观念上。

用巴甫诺夫的理论解释当时很好的睡眠质量是贴切的，但“一个较强的兴奋灶取代一个相对薄弱的兴奋灶”不能彻底解决问题，再说前提是要有较强的兴奋灶，可这到哪里去找呢？即使有，如果它失去了，那么被掩盖的问题会重新冒出来。

好在学习心理学知识寻求根治强迫观念的办法的同时，也掌握一些睡眠障碍的知识，使自己能正确对待重新冒出的睡眠障碍，没有形成执着，顺利走出过了困惑。

追溯小时候的睡眠障碍原因在哪里呢？睡觉是自然的生理需要，白天和黑夜大脑的兴奋与抑制是生理的规律。在障碍之前我睡觉是比较好，后来不好了是为什么呢？把先天的因素放在一边，对睡觉好与不好所带来后果的迷惑是关键原因。睡的不好会怎样？万一睡不好怎么办？这是存在于潜意识中的心理困惑。在生命的历程中，要经历对这些问题的认知，以积累经验和教训获得对生活知识正反两方面的正确看法，提高心理素质。自己有这样的迷惑深层次是对睡不好的担忧，执着深了就发展到对睡不好觉的害怕，害怕更加导致睡不好，睡不好强化了害怕，不良循环发展成恶性循环。

这里有必要说一下，睡眠障碍跟先天素质应有一定关系，在同样的环境和条件下，为什么别人没有睡眠障碍而你有？因为你的易感素质在这里，形成了睡眠障碍的“固结”。有了这方面的先天素质，是否就没有办法排除睡眠障碍了呢？不是的。我是神经质素质，我爆发强迫神经症与这一素质有很大关系，我的“固结”点十分顽固，但通过实践森田疗法强迫症已与我远离，这说明有神经症素质的人患强迫症同样能痊愈，有睡眠障碍的人也一样。当然要找到适合于自己克服障碍的方法。

小时候为了让自己能尽快睡着想了很多办法，这些办法主要是我妈传授的，一种是睡不着就数“1、2、3、4、5……”一种是把手放在丹田处，心中默念“松……松……松……”还有就是睡不着就看书，通过看书让自己发困。这些办法效果都不明显，特别是看书，越看越兴奋。我对半夜起来上厕所也很伤脑筋，睡得迷迷糊糊的，上完厕所就睡不着了，睡不着心里就急、焦虑，刚发现有这一体验时还无所谓，可日久越来越敏感，睡的再迷糊一上厕所马上一困意都没有，数数、放松更是没一点用，只有忍着似睡非睡到天亮。有时也能睡好，那就是在十分无奈时想到“睡不着就算了，不睡了”，这样一来反而睡着了。

为什么要数数？为什么要默念“松……松……松”，包括看书，本来大脑要休息，却额外的让大脑想这些，这不是干扰吗？这样做的目的是什么？是为了能按照自己的愿望尽快入睡，这是执着，执着没能促进睡眠，反而成了阻挡自然入睡的一道坎。本来睡不着就够难受的了，又增加了一道坎，从而增加了入睡的难度，这是多么划不来呢？我觉得失眠症起源于心理障碍，顽固不化的失眠是神经质症的一种。既然是心理障碍和神经质症就有它的特征和规律，不能违背。前一段时间看了网上的一篇文章，讲一个人在行进途中，遇到路中间有一块小石头，他试图用脚把

这块石头踢开，不仅没踢开石头还越变越大，使他无法逾越，以至不能继续前行，当他放弃要踢开这块石头时，石头又还原到原来的体积。这虽是神话，但揭示了神经症的特征（当然也包括失眠的特征）。

当你越要克服失眠则越克服不掉，越把睡眠当成大事它就成了难事，反之，以平常心待之，睡眠就成了平常事。有人睡觉之前跑步、用热水烫脚、开窗通风。目的是什么？跑步是为了锻炼身体、烫脚是为了解乏、通风是为了呼吸新鲜空气，这是好事。但有失眠症的朋友若将这些做法与促进睡眠联系在一起，则是制造了紧张，增加了心理压力，成了执着。试问这样做真的能促进睡眠吗？若这么些办法都用了仍不能改善睡眠，岂不是强化了失眠？

为什么一心想入睡却睡不着，当“睡不着就算了”的意念一出现时反而睡着了，这难道不是失眠症与思维对抗的微妙体现？也就是森田疗法中所提到的“拮抗”作用，这正是神经质症的特征，也是它的规律。要尊重这一规律，否则就会面临失败。当然不能为了要睡着而想着“睡不着就不睡”，若这样仍然存在着执着，一定要把执着彻底放下。

因此要接受失眠，与之共存，甚至与其交朋友。这样你势必会获得全新的轻松感受，心旷神怡地进入一片新的天地。

靠药物不能根治强迫症，在症状严重时吃药可以抑制大脑，暂时减弱症状的折磨，不过，有吃药经历的朋友可能体会到，即使吃了药强迫观念仍然会顽固出现。但是，用药物治疗失眠其效果比对付强迫症明显得多。因为失眠是大脑兴奋与抑制失调所致，而药物（安定片、安眠药等）能控制大脑的兴奋，帮助你抑制，从而使你尽快进入睡眠状态。但即使效果明显仍不是根治失眠症的根本办法，因为失眠症主要源于心理原因，而药物是不能解决心理问题的。吃药的结果是什么呢？它有两方面的作用，一是控制兴奋使你睡着，再就是吃药的行动本身成了种暗示，促进了睡眠。正像第一篇所说的，药拿在手里还没吃就有了睡意，这是药物作用的条件反射，这种暗示（条件反射）也是对失眠的一种心理控制，而这种控制是以吃药的行动来实现的。随着暗示的反复强化就形成心理依赖，不吃不行。在这种情况下，高明的医生把糖丸说成是安眠药让其服下，也可起到与真安眠药相同的作用，对药物的心理依赖占据了上峰，药物自身的作用则退居到第二位，对药物依赖成瘾的新的心理障碍形成了。

对药物依赖成瘾，被睡眠障碍掩盖着，在睡眠障碍还没解决的情况下，新的障碍又形成，这新的障碍实际上是根治睡眠障碍的绊脚石，往深层次想一想，是不是这样？因此有失眠症的朋友一定要树立坚定的信念，根治失眠要从心理入手，依赖药物不是根本的办法。

再说，通过吃药而入睡，不是真正的高质量的睡眠，不可能获得发自生理自然深度的、深层次的、高质量的睡眠，这点大家一定深有体会。暗示的作用是明显的，超强的暗示可以让人死，也可以让人活。前苏联心理学家巴甫诺夫对被剥夺一切权利的死刑犯做了一次试验：通知死刑犯马上用静脉注射的方式执行死刑，并告知药性非常厉害，注射后三分钟之内死亡。过了必要的时间，医生开始注射。但注射的并不是毒药而是对身体毫无伤害的蒸馏水，三分钟后犯人在极强的心理暗示之下死去。

休息是多方面的，不一定非是睡觉，不能拘泥于一种形式。体育是读书的休息，同样读书也是体育的休息。上班、看电视、跑步、劳动、做家务活等都互为休息。任何一项活动做长了都会疲劳，过了头就会造成兴奋与抑制的失调，时间久了

就会带来障碍。从我自己来说，热爱工作、练习书法、喜欢收藏、上网谈对心理学的感悟，这四个方面投入的精力都不少，但从来不感到疲劳，因为彼此之间是互为调节、互为休息的关系。

有这样一种说法，中年人每天要保证八个小时左右的睡眠。现在我们把青少年和老人的睡眠时间放在一边，专门谈谈中年人这八小时睡眠问题。

每天睡八小时是不错的，这是正常的生理需要。但是“要保证”这三个字似乎就没什么依据了，正如南京脑科医院鲁龙光教授所说的，保证八个小时睡眠是谁规定的？是不是通过科学试验得出的结论？没有谁规定，也从没听说科学界有过这样的结论。睡眠时间的长短是由各人不同的生理需要自然形成，有人时间长，有人时间短。英国有一位科学家，每天要睡十二个小时左右，否则第二天就不能精力充沛地工作，而周恩来总理每天仅睡四、五个小时，仍然精力充沛、记忆力极佳。所以不要为睡眠时间的长短去计较、去发愁。白天大脑处于兴奋状态（醒着），夜间大脑处于抑制状态（睡着），当你兴奋到一定的时间后，必定要进入抑制，光兴奋不抑制，或光抑制不兴奋，都是不可能的。有人躺在床上睡不着心里着急的不得了，盼望自己尽快睡着，其实睡不着是因为你兴奋的时间还没结束，为什么要强制自己提前进入抑制？这不是给自己找别扭吗？兴奋结束后你自然会抑制的，何必强为呢？

兴奋和抑制要顺其自然，不该睡的时候非让自己睡，想睡的时候又强制性地不让自己睡，这都不是科学的态度。前面讲到的英国科学家，白天在上课或做学术报告时，若困意来临（即大脑要进入抑制状态时）他会坐在讲台的椅子上呼呼睡去，十几分钟后会自然醒来。

白天工作，夜间睡觉，是作为人这种高级动物的自然生理规律，但也不是绝对的。许多事情要因人而异，不能一概而论。白天睡也是可以的，有白天睡觉习惯的若条件许可在白天多睡一会，这可能给工作带来一些影响，但有什么办法呢？你是白天睡觉的规律，只好顺其自然了。毛泽东就是夜间工作，白天睡觉。所以要根据个人的生理规律去处理这些问题，不要划违背规律的框框。

当然有失眠症的朋友情况要复杂得多，兴奋和抑制常常处于临界状态，该抑制时抑制不下去，该兴奋时又兴奋不上来，有时两种状态搅在一起，兴奋和抑制互相打架，非常痛苦。

为了睡觉而睡觉就睡不好觉，创造条件防止失眠则加剧失眠。

失眠有三种表现形式：功能性、药物依赖性、习惯性失眠。先讲药物依赖，不吃安眠药就睡不着，不管药的作用怎样非吃不可。正像鲁龙光教授讲的，有一个人，本来每晚吃两片才能入睡，后来在医生指导下减药，由两片减到一片半、一片、半片、一片的五分之一，药已无法再分割了。其实这五分之一已起不到作用，但这人一定要吃，不吃就是睡不着。再就是习惯性失眠，每夜在固定的时间，总要醒来一两个小时睡不着，这是人体生物钟的表现，或者以前喜欢半夜看书（认为那时记忆力好），所以形成到时就醒的习惯，准确地说这不能算失眠，习惯成自然，要尊重这个自然状态。前面讲的这两种情况与社会因素没有关系。功能性失眠是社会心理因素引起的，这有两方面原因，一是外界的某种压力的力度太大，超过接受能力，受无法解决的问题的困扰，心理冲突频繁，失去心理平衡。大脑因此持续兴奋超过了度，无法自然抑制（在这种情况下人为地去强迫自己入睡，在本应是自然的事情里加入人为的成分，这就形成焦虑，更睡不着）。因此，解决这一问题的根本是把不平衡的心态调整至平衡。二是失眠留下的创伤形成“固结”，创伤无法抹平，固结不能离去。面对这深层次顽固的失眠症，只有按森田疗法，与之共存、

交朋友、去寻找失眠给自己带来的好处、把它当作人生旅途中的一笔财富，若如此你一定会获得一片新的天地。

文章写完了，若能给有失眠的朋友带来启示，自己则感到欣慰。

易家言

五、抑郁症自我调节之关键

施教授：

抑郁症复发出现诸多非理性的负性思维（想法），如归己化、贬低自己、非黑即白、乱猜疑等，并且有层出不穷的强迫观念。抑郁和强迫交互非常痛苦。吃氟西汀，知道这个绝症会伴随一生。痛苦是不会消除的，只是希望老师救命指点能承受这种痛苦的策略。行动靠自己，我现在在学森田疗法和认知疗法的书。

抑郁症加上有大量强迫思维，有时是抑郁为主，有时是强迫为主相互恶性循环，看了森田、您和鲁龙光老师的著作。对强迫症状有所领悟，药在吃，单靠这个也不行，心理辅导和自己的行动是必需的，人到中年，为了自己，为了家庭，为了我爱和爱我的一切，恳求您赐教。

按照贝克等的认知治疗原则就是当负性思维想法（比如我真笨、我是无用的）等出来后，就要设法记下来，看看到底是哪类错误，比如非黑即白，归己化或者应该推理等，并用合理的想法替代它们。而森田疗法认为这些想法无论好坏都要接受而不排斥。两者怎样理解，似乎有矛盾。这些负性想法是否就是森田疗法的“症状”？

我的回复：

谢谢你的信任，我认为抑郁症是很痛苦的情绪障碍，负性思维想法是它的症状之一，是抑郁症的一部分，健康的时候可能也有负性思维的性格特点，但和犯病时相比就不是一回事了，在严重抑郁发作时，很难通过改变认知来改变负性思维！

森田疗法本来并不是针对抑郁症的，但近年来国内外学者将其发展用在抑郁症的调节养生方面。在日本，以中村敬先生为首的学者在这方面做了不少工作，我读了他的文章和专著，深受启发，于是花了一年半的时间与中村敬博士合著了《轻松告别抑郁症——森田养生法》。

这本书提出的观点与现在国内外其他学者的观点完全不同，因为许多专家学者以及家人、亲朋好友都不断激励病人要努力改变自己、改变认知，努力和抑郁作斗争，或者用参加运动、旅游等方法转换情绪，结果是徒劳无益！

中村先生的观点是：得了严重的抑郁症时，要接受这样一个事实，即情绪低落、兴趣丧失、负性思维是抑郁症的特点。因为病人由于长期的心理冲突精力衰竭，元气大伤，这些症状也是机体对我们的警告，是没有任何办法的，对它的焦虑、担心和努力运动、娱乐活动都加速耗尽精力元气，就像汽车没有油，走不动了，使劲踩油门只会伤害发动机一样，我们必须尊重客观规律！抑郁症不是精神病，是一种能自愈的情感障碍！人天生就有自愈能力！但自愈的周期较长，要半年左右，如果服用抗抑郁药物，绝大多数两周就好转。但许多病人刚好就停药，并且开始努力补偿以前的损失，结果立即复发，掉进反复发作的陷阱，自己恐慌绝望。因为抑郁症恢复时的特点是时好时坏，有个过程，不懂这个规律是许多抑郁症变成难治性的原因。

所以，森田的治疗精髓：顺其自然，为所当为。在治疗抑郁症时的意义和对强

迫症是完全不同的，在这里，是指要接受得抑郁症这个事实，了解它的特点和恢复规律，此处的为所当为是：什么也别干，安心卧床休息，按规定坚持服用抗抑郁症的药物，无为而无所不为。抑郁的症状缓解后负性思维自动缓解。恢复期不是急于弥补耽搁的工作，而是慢慢来，反思自己得病的各种原因，例如减轻自己的心理压力，重新调整人生目标，认识自己的性格特点，不要追求完美，不要盲目攀比，不要蛮干。了解抑郁症的早期症状，如果能够做到这些，下次开始出现早期症状时只要充分休息，好好睡上两三天，就可避免发作了。可以说，许多人的抑郁症都是可以避免的，由于过分努力改变，过分恐慌反而使自己跌入陷阱。

中村先生的养生观点是非常符合实际情况的，他从事抑郁症的治疗和森田疗法30余年，将两者完满结合，是对森田疗法的一大发展。我有幸在中村老师的指导下从事森田疗法的研究，读完了他的著作，兴奋得好几天睡不着，下决心一定要引进国内。我花了一年半的时间终于完成了这本著作，已由第四军医大学出版社出版。现在国内有关抑郁症的资料和著作有很多，我的这本书夹于其中，不知道有多少人能读到它。我相信，这本书对中国抑郁症的治疗是有划时代意义的（你们可以认为我是在自夸、狂妄，是金子总会闪光的，条件是必须让人们发现，没有太阳照射，埋在地里和垃圾没有什么两样），希望读过我的书，有很大启发的人在此发表感想，宣传它，让更多的人受益！

下篇 战胜自己

第9章

关于人生自然的思索

森田疗法的精髓是：顺其自然，为所当为。当神经症患者能真正理解了顺其自然、为所当为的真谛，并能照之行动时，其神经症的症状就不治自愈了。那么，什么是人生的自然呢？老子曰：“出生入死”，意思是说，人始出于世而生，最终入于地而死。这就是人生的自然规律。面对人生，老子希望人们能够做到少私寡欲，清静质朴，纯任自然。人生烦恼的来源是我们不得不思考的问题。因此，对人生自然的思索，如生命的目的、生与死、金钱与幸福、情商等，会使我们的头脑更加清醒，不易为生活中的挫折所压倒。对这些问题的思索，会帮助我们尽快从各种烦恼中解脱出来。

人生的目的

生命的目的是什么？怎样的人生才有意义？人们总是问这个问题。但每个人的答案都是不一样的，且人生的不同阶段答案也不一样。有些人找到了答案，有些人找到的答案却是“没有意义”。

有个拜访毕加索的人，看了毕加索的画后问：“这一幅画看上去很美，但它有什么意义？”毕加索耸耸肩，说：“往窗外看——这棵树有什么意义？那只正在唱歌的鸟呢？升起的太阳有什么意义？如果这一切都毫无意义地存在，为什么我的画不能毫无意义地存在呢？”

是的，如果没有上帝专门创造人类，那么人、大象、蚂蚁、树木、河流、大海乃至地球、太阳，都只不过是宇宙中的一种自然存在，存在的都是有意义的。

日升日落，月圆月缺，花开花落，春去冬来，人的生生死死都是大自然的规律。

在漫长的历史长河中，前不见古人，后不见来者。你从哪里来？什么时候来？到哪里去？什么时候去？没有人能知道，也不可能知道。

我这么努力，到底有没有意义？我们不时会问自己这个问题。

我们不只问人生有没有意义，还会问很多事情有没有意义：我这么努力读书有没有意义？做这种工作有没有意义？这么辛苦地帮他忙有没有意义？

到底什么是“意义”？是成功，是利益，还是某种荣誉？

我们问的“意义”，通常只是很现实的利益，名或利。

但是，我们的意识在提出这个问题的同时，其实已经给予了否定的答案——我们是因为觉得没有意义，所以才提出这样的问题。在解答自己疑问的同时，我们往往让负面想法取代了正面想法。换句话说，我们只是拿“意义”来打击自己，让自己沮丧，却又改变不了现状，或根本无力改变现状。

一个人活着，生活的意义到底在哪里？在一个人的一生中，许多时候我们无法准确地设计我们的人生之路，一个人在这社会中是渺小的，它就像一粒粉末或是一滴水珠，在社会大潮中有时根本无法主宰自己的命运，人被动地在这个社会中生存着，只能按照社会的需要来扮演自己的角色。

普鲁斯特在《追忆似水年华》中说过：“我只觉得人生一世，荣辱得失都清淡如水，背时遭劫亦无甚大碍，所谓人生短促，不过是一时幻觉”，“万事万物犹如过眼烟云，都会逝去，它们留下了什么踪迹呢？世间一切，包括人类本身，就像河中的水滴，它们紧密相连，组成了无名的水流，涌向大海。”

“如果人生没有目的，那人为什么活着？为什么不自杀？”这是一个难以回答的问题。也许生存是人类及一切生命现象的本能，“好死不如赖活着”，在严寒的极地，在贫瘠的高原，在沙漠，在海洋深处的火山口，都有生命在顽强地生存着。

在贫穷的年代，为了身上衣服口中食，人们辛勤劳作，秋季的丰收，过年时吃的一餐肥肉，让人们沉浸在幸福之中，这也许就是“人生的目的”。如今，平日的的生活与过年没有差异，人们又应该去追求什么呢？

“人生最宝贵的是生命，这生命给予我们每个人只有一次。一个人的一生应该这样来度过：当他回首往事时不因碌碌无为而羞耻，也不因虚度年华而悔恨。”

人活着，总应该创造点什么，为后人和历史留下点什么，而不应是过客一场，徒劳地消耗了地球上的一些物质……

关于死亡

死亡，这是人生的自然大限，是造成人类悲剧意识的根本性原因。对死亡的恐惧无疑是最普遍最根深蒂固的人类本能之一。一切迷信活动、神话乃至宗教都与人类的死亡意识有关。

正如有登场就有谢幕，有出生也就有死亡。生和死仿佛是一枚硬币的两面，相互不可分离。所以，从某种意义上说，我们每一位生着的人时时刻刻都在迈向死亡，死亡不过是我们现在所知道的一种生命的结束。然而，让人接受死要比接受生难得多。虽然每个人都清楚，我们不过是茫茫宇宙中的匆匆过客，任何人最终都难逃一死，但对于大多数人来说，死亡仍然充满了神秘、痛苦与恐惧。这种对于死亡的普遍误读，在某种程度上说明，对于死，我们给予的关爱实在少得可怜。

多数人在健康的时候，总认为疾病和死亡离自己很遥远，所以当听说别人得了重病或死亡时，同情心油然而生，觉得这些人好可怜，并没有想过重病和死亡也可能正在等待着自己。一旦自己得了重病，消极、悲观、痛苦、恐惧、绝望一齐袭来，使疾病得不到好的康复。最可悲的是，在生命的最后时期，被剥夺了人生的快乐，给自己的亲朋好友蒙上了不幸的阴影。

人的一生假设能活100岁，也就是3万3千多天，活一天就少一天。其实多数人是活不了3万天的。认识到生命是短暂的，时间是很有有限的，一切名利都是过眼烟云，我们就能正确地对待生活中的很多不公平现象。我们有很多的事要做，有很多责任要负，我们更应该享受每天平凡生活的乐趣。

其实，死亡是必然的，在我们有限的人生之旅，死亡总是与我们如影随形。认识到这一点，我们就会更加珍惜生命。在面对死亡的时候，我们就会更加勇敢和坦然，在生命的最后时刻，体验到人生的意义。

陆幼青在身患癌症后，顽强地与病魔搏斗，写下了《生命的留言》。陆幼青的妻子时牧言在向抗癌协会捐赠《生命的留言》一书时说：“直到现在我还是非常感激陆幼青，他给我们留下的精神财富确实远远大于物质财富，他那种精神是使我能够尽快走出那场磨难、那种孤独和无奈的最大动力。”

《挑战死亡》的作者隋继国原系解放军某部少校，上过老山前线，3次荣立三等功。身患双癌（脑癌、血癌）的他决心以生命的余晖播洒爱心。他每天骑车10个小时，用了300多个日夜，行程3万公里，足迹遍及4000个城镇，沿途义务宣传建立骨髓库。每到一处，他都散发自费印刷的宣传单，探望白血病病友，用自己的亲身经历鼓励病友战胜病魔，消除人们对捐献骨髓的误解，动员人们捐献骨髓。据粗略统计，沿途经隋继国宣传而对捐献骨髓有了新认识的群众多达上亿人。

认知死亡，是为了更好地活着。《死亡日记》的广泛影响，使原先对于死亡讳莫如深的陈旧观念被逐渐打破。快乐登场，幸福生活，安详谢幕，是每一个人的愿望。

生是尊严的，死也应是庄重的；生是幸福快乐的，死也应该是安详

愉悦的。一个人要获得幸福和成功的人生，就必须由“死”观“生”，即了解死亡，才能学会生活。在现代社会，人的一生所碰到的问题中，死亡是最普遍的问题，一个人如果不了解死亡，它的人生不会圆满。我们谈的是死亡观，实际上是谈生。如果了解了死，人生就会有正确的方向，活得比较充实。

在我们生活的空间里，死亡随时都在窥视着每个人。向死而生是需要勇气的。的确，任何人都有可能在一个偶然的时刻突然地死去。死是我们无法选择的，我们只有向前走，没有回头的路，哪怕前面是沼泽，是荆棘！我们不怕，因为我们活着，活着就可以做事，就有希望，就是幸福！

论金钱与幸福

谈到幸福，当代人大多数都会认为：有钱就是幸福。人们常说“钱不是万能的，没有钱万万不能的”，“贫贱夫妻百事哀”，“经济基础决定上层建筑”。金钱作为货币，是生活水平的标志，没有钱无法在社会上生存。尤其在市场经济的今天，每日的生活、住房、养老保险、子女教育等，没有钱的确是寸步难行。

因此，人们都渴望金钱，以为有钱就有了一切，但事实并非如此。今天，对于生活在美国和欧洲的人们来说，物质生活的享受可以说是应有尽有，但人们对今天生活的满意程度却越来越低。2003年6月美国著名记者兼学者伊斯特布鲁克的新书《自相矛盾的进步》对这一现象进行了分析。伊斯特布鲁克写道：“统计数字表明，认为自己生活得‘幸福’的美国人在人口总数中所占的比例50多年来没有增加；而认为自己生活得‘非常幸福’的人数却减少了。与此同时，西方国家中患‘单极性忧郁症’的人数在这50年间增加了10倍之多。除了‘幸福’以外，目前美国人和欧洲人所拥有的每一种财富比以往任何时候都多。”他们发现：幸福是金钱买不来的。

实际上，世上的富人，过着奢侈的生活，未必都能真正体验到生活的乐趣。美国微软前总裁比尔·盖茨是当今世界首富，那么，这位富豪妻子的生活又是怎样呢？美琳达嫁给世界首富，从金钱的角度讲，她是这个世界最幸福的女人，因为她可以享受别的女人无法企及的物质财富。比如，她与比尔·盖茨1994年1月在夏威夷结婚，其婚礼的隆重豪华无与伦比。婚礼那天，新郎比尔·盖茨包下了夏威夷拉那伊岛的全部轿车、直升机和250间酒店客房，客人中有6位亿万富翁。比尔·盖茨为给美琳达一个惊喜，特意安排了一家珠宝店，在星期日的上午只对她一人

开放，让她尽情挑选。但是，除了这幸福美好的一面外，这位世界首富夫人也有着普通人难以想象的烦恼和苦衷，她会经常遭受不法之徒对丈夫的敲诈勒索及暗杀的威胁；她竟然同意她的丈夫每年有一个星期的假期与他的情人在一起。这样的尴尬和羞辱很难让一个妻子接受，但美琳达却默默地忍受了，这与其说是宽容，倒不如说是金钱的威力胁迫她这样做。

克里斯蒂娜是希腊船王奥纳西斯最宠爱的女儿，是亿万财富的法定继承人。70年代初，克里斯蒂娜嫁给了两度离婚的花花公子，48岁的企业家博尔克。第二任丈夫是希腊银行家安德烈亚季斯。在巴黎的谈判桌上，她又与苏联海运部租船公司代表谢尔盖·卡乌佐夫相识了，婚后，克里斯蒂娜购买了莫斯科市中心一幢高楼的两层，因为不堪忍受有轨电车成天从楼旁驶过发出的噪音，她甚至打算向市政府支付一笔费用以变更电车线路，但遭到拒绝。于是，她返回了希腊。他们的婚姻只维持了两年时间。然而，数亿美元的财富并没有给克里斯蒂娜带来幸福，她继续寻找着她的“白马王子”。1983年，她再度坠入爱河，第四次披上婚纱，嫁给了法国人吕塞尔。两年后，女儿阿菲娜呱呱坠地。1987年，却再次劳燕分飞，她又孑然一身。1988年11月19日，人们在布宜诺斯艾利斯她女友的住宅里发现了她的尸体，经法医鉴定，她死于心肌梗死。然而，女友却说她是因吸毒过量而死。可见，幸福并非与金钱成正比。

那么，究竟什么是幸福呢？这是一个复杂的问题，可能每个人的回答是不一样的。我认为幸福是一种美好的内心体验。一个人不管地位尊卑、生活贫富、学历高低、长相俊丑，只要他内心是舒畅的、惬意的、甜美的，那么他就是幸福的。幸福是来自需要的满足，是通过人的感官对事物感知后的评价。“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，不同的人因需要的不同对幸福的理解也不尽相同。长年疾病缠身的人，渴望健康，身体健康就是最大的幸福；生活贫困潦倒、饥不择食、衣不遮体的人，需要的是粮食、衣物、住房等生活必需品，得到了这些物质的东西，他就会感到幸福；现在社会的许多人，追求事业的成功是他们的理想，事业上的成就使他们感到幸福——这是高层次的幸福。

人的需要是不断变化的，所以人的幸福体验也是在变化的。比如一个体弱多病的人，渴望的是健康，经过治疗与锻炼，健康恢复了，他很幸福。但过了一个时期，他又会追求新的目标——金钱、工作、事业等，健康渐渐退居次要的地位。由于人的需要不是单一的，所以幸福是复杂的，很少有人事事都能称心如意，人们常常是这事称心，那事就不称心了，于是各人都有一本难念的经，各人都有酸甜苦辣。真是“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全”。

那么，究竟怎样才算幸福呢？是拥有金钱、权势、名气、漂亮的爱

人吗？否。我以为幸福的人生应由五大要素组成：身体的健康、心灵的愉悦、道德的高尚、智慧与学识、必要的物质生活条件。

记得有人把健康用阿拉伯数字中的“1”来表示，将票子（金钱）、美丽的妻子、可爱的孩子、宽大的房子、豪华的车子用一个个“0”来表示，一个人若同时拥有健康、妻子、孩子、房子、票子、车子，便可用“1000000”来表示。人们通常认为这样的人是最幸福的。如果将“1000000”中头一个代表健康的数字“1”去掉，那么，所剩下的只是一串“0”而已。可见健康对于我们是何等重要。

有了健康的身体，还要有好的心境。心灵的愉悦对于健康的好处，几乎尽人皆知。人们常说的“喜乐的心，乃是良药；忧伤的灵，使骨枯干”讲的就是这个道理。一个乐观的人，能够战胜生命中的种种挫折、困难、疾病和厄运。倘若心理上出了问题，也不能真正地享受到人生的幸福。

有的人虽然身体很好，也有一种与生俱来的“乐观”态度，但若缺少了道德的修养，也不能算是真正幸福的。譬如许多罪犯身体都很强壮，精神上却不愿受到道德的约束，肆无忌惮，这并不能说他们是幸福的。他们侵害了别人的正当权益，因此会受到人们的谴责、蔑视与痛恨，同时还会受到法律的制裁，另一方面，他们也会受到自己良心的审判与责备。因此，只有不断地提高自身的道德水准，心中才会有一种真正的平安与宁静。

然而，幸福的人生还离不开智慧与学识。在当今的社会里，竞争激烈，如果缺乏智慧与学识，在学习、工作上都不如别人，一事无成，很难获得幸福的感觉。智慧和学识亦是构成人生幸福的一大要素。要想长久地保持一种愉悦宁静的心态，非智者不能。学识丰富的智者对宇宙人生洞悉得十分透彻，外在的环境和人、物很难干扰他们那深邃而宁静的心！

当然，幸福离不开必要的物质生活条件。一个人只有在满足了温饱、睡眠、居住等基本需要后，才有可能从事自己所喜欢的工作，才有可能拥有健康和快乐。古人说：“衣食足，则知荣辱。”离开了最起码的物质生活条件来奢谈幸福，只能是自欺欺人。

如果你有一个健康的身体，你的心灵充满快乐，又在不断地提高道德修养，同时努力追求和丰富自己的知识，且拥有必要的物质生活条件和一个美满和睦的家庭，那么，你就是一个十分幸福的人了。

情 商

我大学毕业22年，品尝了生活的许多酸甜苦辣后才真正意识到，社会是极其复杂的，一点不像上学时想象得那么简单。生活不是一道数学题，只有一个答案，而是有很多选择，甚至是很多痛苦的选择。在学校里成绩好就会受到老师和同学的称赞和羡慕。而参加工作以后，不是你能干，就会得到奖励或提升，也许会“好心得不到好报，烧香惹鬼叫”。我深深理解了什么是人们常说的“高分低能”现象。在现实生活中，影响一个人的前途命运的重要因素不仅仅是智力，情商起着更重要的作用。

一、情商（EQ）的定义

何谓EQ？它是Emotional Quotient的英文缩写。它的汉语意思是情绪智慧或情绪智商，简称为情商。

有些人在潜力、学历、机会各方面都与别人相当，后来的际遇却大相径庭，这便很难以IQ来解释。IQ即Intelligence Quotient（智商），早已耳熟能详了。许多人都做了IQ测验，即智商测验。一般人都认为一个人的智商高低与一个人的人生成就是密切相关的。然而，如今这种观点被认为大大落伍了！在美国，曾有人追踪1940年哈佛95位学生人到中年后取得的成就，发现从薪水、生产力、社会地位诸多方面来说，在校考试成绩高的不见得成就也高。

人们发现，情商在人生中起着重要的作用。美国心理学家沙洛维认为EQ包括以下五个方面：

1. 认识自身的情绪 认识情绪的本质是EQ的基石，对了解自己非常重要。不了解自身真实感受的人必然沦为情绪的奴隶，反之，掌握这种能力才能成为生活的主宰，面对婚姻或工作等人生大事时能自如抉择。

2. 妥善管理情绪 情绪管理必须建立在自我认知的基础上。如何自我安慰，摆脱焦虑、不安，这关系到事业的成败。这方面能力匮乏的人常与低落的情绪交战，熟练自控的人则能很快走出生命的低潮，重新出发。

3. 自我激励 自我激励、发挥创造力，将注意力专注于某一目标是绝对必要的。成就任何事情都要有情感的自制力——克制冲动与延迟满足。保持高度热忱是成功的动力。一般而言，能自我激励的人做任何事效率都比较高。

4. 认知他人的情绪 同情心也是基本的人际技巧，同样建立在自我认知的基础上。具有同情心的人能从细微的信息觉察他人的需求，这种人特别适于从事医护、教学、销售与管理的工作。

5. 人际关系的管理 人际关系就是管理他人情绪的艺术。一个人的人缘、领导能力、人际和谐程度都与这项能力有关，充分掌握这项能

力者常是社会上的佼佼者。

当然，每个人在这些方面的能力不同，有些人可能很善于处理自己的焦虑，对别人的悲伤却不知从何安慰。基本能力可能是与生俱来的，无所谓优劣之分，但人脑的可塑性是很高的，无论哪方面的不足都可加以弥补与改善。

IQ与EQ虽互异但不冲突，每个人都是两者的综合体，IQ高而EQ奇低，或IQ低而EQ奇高的人都很少见。事实上，IQ与EQ尽管不同，二者之间却有一定的关联。

二、EQ必不可少的指标——希望与乐观

现代研究人员发现，希望不只是痛苦时的慰藉，在生活中它扮演着更为重要的角色。不论是学习或事业，总是怀抱希望的人在各领域都能比其他人更占优势。希望的意义不只是乐观的心态，希望是“相信自己具有达到目标的意志力与方法，不管目标是什么”。

当然每个人的自信程度都是不相同的。有些人自信总能摆脱困境，解决难题，有些人则怀疑自己达到目标的精力、能力或方法。明尼苏达大学心理学家史耐德发现高度乐观的人具备若干共同点：较能自我激励，能寻求各种方法实现目标，遭遇困境时能自我安慰，会变通，能将艰巨的任务分解成容易解决的小部分。

所谓乐观是指面对挫折仍坚信形势必会好转。在面对挑战或挫折时，不会满腹焦虑，持失败主义或意志消沉；这种人在人生的旅途上较少出现沮丧、焦虑或情感不适应等问题。

从EQ的角度来看，乐观是让困境中的人不致流于冷漠、无力感、沮丧的一种心态。乐观也和自信一样使人生的旅途更顺畅（当然，你的乐观必须是务实的，太天真的乐观可能导致可悲的结果）。

沙里曼将乐观定义在对成败的解释上：乐观的人认为失败是可改变的，结果是能转败为胜的。悲观的人则把失败归于个性上无力改变的恒久特质。不同的解释对人生的抉择造成深远的影响。举例来说，乐观的人在求职失败时多半会积极地拟定下一步计划或寻求协助，即视求职的挫折为可补救的。反之，悲观的人认为已无力回天，也就不思解决之道，亦即将挫折归咎于本身恒久的缺陷。

沙里曼通过对大都会保险公司业务员的研究，发现微笑地接受拒绝是销售人员的要素，乐观的心态对激励人心起着至关重要的作用，从而找到了为什么保险业务员前三年辞职的比例高达3/4的缘由。

沙里曼还研究发现个性乐观的销售者前两年销售成绩比悲观者高出37%，悲观者第一年辞职的比率是乐观者的两倍。

对业务员而言，每一次被拒绝都是一次小挫折，一次次地被拒绝必

然会打击士气，让人觉得拜访客户颇难。生性悲观者更难以适应，他可能会对自己说：“这一行不适合我，不妨另觅一条路。”此种心态会导致消极、灰心，甚至沮丧。反之，乐观者会告诉自己，“可能我的方法欠佳”或是“不过碰到一个情绪不佳的客户”。乐观者能从失败中找出教训，因而能尝试新的方法。悲观的心态泯灭希望，乐观者则能激发希望。

综上所述，对于一个人而言，乐观的心态对成就感的形成和满足具有重要的作用。而对儿童影响最大的，莫过于自己父母的心态和习性。如果父母具有乐观开朗的心态与性格，遇事不怕艰难且能愈挫愈勇，努力向前，而不是意志消沉，一蹶不振，那势必会带动孩子学会更好地生活和生存，有助他形成开朗乐观的心态和习惯，在以后成长道路上能不断克服困难而开拓前进。

乐观与悲观不是与生俱来的，即使是天性也是可改变的，这主要取决于孩子生活的环境。而且乐观与希望可通过父母的教育而得，亦如绝望也可能慢慢养成一样。

孩子要是具有乐观的心态，可能更愿意冒险与追求挑战，而一旦完成挑战便可增加能力感，如此形成良性循环，使孩子的能力得到最大的发挥，缺少的能力也会努力去培养。

由此可见，父母乐观，孩子也会乐观，这是孩子健康成长的前提。

三、EQ与社会交往

在社会中生存，每个人都必然面对纷繁复杂的各种关系网。而EQ，是解决人在关系网中如何正确对待各种性格不同的人，如何处理各种类型的矛盾、事务，从而保证自己能游刃有余地在社会人际关系中一展风采的有力工具。EQ在人际关系中的精彩表现可谓异彩纷呈、千变万化。

如果说安抚他人痛苦的情绪是社交技巧的表现，那么妥善对待一个愤怒中的人，却是高难度的表现。根据对愤怒的控制及情绪感染的研究，面对一个愤怒的人最有效的方式可能是转移他的注意力，对他的感受表现出同情，进而使他产生较愉悦的感受，这是一种以柔克刚的方法。下面是一则控制愤怒的典型事例。

泰瑞是50年代最早去日本学习气功的美国人之一。一天下午，他坐车回家，在车上遇到一个酒气冲天的壮年男子，阴沉沉地仿佛要打架滋事。只见他高声叫骂，把一个怀抱婴儿的妇人撞得跌在一对老夫妇身上，老夫妇吓得与其他乘客逃到车厢另一端。那醉汉又继续冲撞他人，但因醉得太厉害而丧失理智，紧急抓住车厢正中央一根柱子，大吼一声想将它连根拔起。面对这种情景，其他乘客都僵坐着不敢动弹，这时，

泰瑞却慢条斯理站了起来。醉汉一看见他便吼道，“啊吁！一个外国佬！教你认识认识日本礼仪！”接着便作势准备出击。就在醉汉将动未动之际，突然有人发出一声洪亮而且愉快得有些奇怪的声音：“嗨！”那仿佛是好友久别乍逢的欣喜，醉汉惊奇地转过身，只见一个年约70、身着和服的矮小日本老人坐在那里。老人满脸笑容地对醉汉招了招手说，“你过来一下。”醉汉大踏步走过去，怒道：“凭什么要我跟你说话？”这时泰瑞目不转睛地注意他的动作，时刻准备一有不测立刻冲过去。那老人眼睛充满笑意地望着醉汉，问道：“你喝的是什么酒？”“我喝清酒，关你什么事？”醉汉依旧大吼大叫。“太好了，太好了！”老人热切地说，“我也喜欢清酒。每天晚上我和太太温一小碗清酒，拿到花园，坐在木板凳上……”接着又说起他花园的柿子树……然后老人愉快地问他：“你一定也有个不错的老婆吧！”“不，她过世了……”他哽咽地开始说起他如何失去妻子、家庭和工作，如何感到自惭形秽的悲伤故事。这时泰瑞要下车了，他走过时听到老人鼓励醉汉把所有的心事都说出来，只见醉汉斜倚在椅子上，头几乎是埋在老人怀里。泰瑞向老人竖起了大拇指。

这就是EQ的精彩表现。

在社会交往过程中，要巧妙地运用情商，应遵循以下几个原则。

（一）不做空洞的变色龙式的交际人

人际交往能力其实是建立在EQ基础之上的。譬如说社交能力好的人必须善于控制自己的情感表达，善于体察对方的微妙心理，进而随时对自己的表现做出微调，以达到预期的效果。就此而言，一个交际能力高明的人实际上就是一个高明的演员。

然而，每个人必须清楚掌握个人的需要，才不至于成为一个空洞的交际人。史耐德便持此种看法。他研究发现，有些高明的社交变色龙极善于提高自我形象，其心理状态正如文学家奥登所说的，其自我观感“迥异于为使自已受欢迎而营造的形象”。如若你的社交技巧超越自知之明，便可能发生这种现象，社交变色龙便具备了“见鬼说鬼话，见人说人话”的本领。史耐德发现这种人通常能给人绝佳的印象，但极少有稳定而满意的亲密关系。当然，较为理想的是在忠于自我与社交技巧之间取得平衡。

社交变色龙很容易为了获得认可而说一套做一套，他们在公开场合与私下生活中戴有不同的面具。心理分析家海莲娜·戴伊茨称之为“面具型性格”，这种人可根据周围人们的反应而改变自己的性格。史耐德说：“有的人公私场合表现出一致的性格，有些人却像万花筒似的令人眼花缭乱，就好像伍迪·艾伦的人物赖利格一样急于与周围的人打成一片。”

这种人会先观测对方的期望再作回应，而不会坦陈心中的感受，而且为了维持良好的关系故意对自己不喜欢的人表示友善。在不同的情况下，他可以有判若两人（或多人）的表现，一会儿是活泼的小鸟，一会儿是保守的谦谦君子。

当然，某些行业确实需要如此技巧，如演艺界、法律、销售、外交、政治领域等。

有的人会成为随波逐流的变色龙，有的人却能在社交技巧与真实感情间取得平衡，关键在于是否能忠于自我，即无论如何都能坚持内心深处的感受与价值观，甚至为了揭穿谎言不惜与人对立，而这种勇气正是变色龙所缺乏的。

（二）诚信是交往的前提

人和人之间的交往，贵在真心诚意，不虚假，不欺诈，讲信用。只知玩弄手段，自然不能为他人接受。没有为对方尽力着想的心情，就不能称之为有诚信。

诚信的表现是多方面的，多形式的。当一个人需要得到你的援助时，你尽可能地伸出援手，这既是爱的奉献，也是诚信的表示。一个人没有过分的期待，就没有过重的负担，能够看透这一道理的人，才是真正聪明的人。人类社会中的诚信，并不是非要鞠躬尽瘁，死而后已，而是人与人之间真挚感情的自然流露。

然而在现实的生活中，有些人却连这最起码的诚信都丧失了，这是令人痛心的。古人云：“人无忠信，不能立于世。”“以信接人，天下信之，不以信接人，妻子疑之”。在市场经济环境下，诚信是社会系统赖以运行的主要润滑剂，这也是为人处世的第一要点。

（三）节制欲望

荀子说：“人生而有欲”，就是说凡是人总是有欲望的。如果一个人连一点欲望都没有，这个人可就如同行尸走肉一般。从某种意义上讲，欲望是人的行为之动力，是精神的兴奋剂，它可以使人产生前进的力量。关键是，一个人的欲望必须是现实的、合理的、符合自己身份的。中国有句谚语：“人心不足，蛇吞象”。人们对物质财富、权力、名誉的追求是没有止境的。如果不知足，欲望很快就膨胀起来，就会使人产生永不满足的烦恼、苦闷和痛苦，永不休止的人际矛盾和冲突。如果一个社会中的人都不会节制欲望，在欲望面前变得穷凶极恶，那么，这个社会肯定不会安定，肯定是混乱的、无序的。相反，如果人们都能自觉地节制欲望，就不会产生那些肮脏的、邪恶的、伤天害理的行为。人一到这样的境界就会自由了。

四、卡耐基的EQ训练法

美国著名的教育家卡耐基对EQ也有许多精辟的看法：生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法，因为生活是由思想造成的。

“几年以前，我参加一个广播节目，他们要找出‘你所学到的最重要的一课是什么？’这很简单，我所学到的最重要的一课是：思想的重要性。只要知道你在想些什么，就知道你是怎样的一个人，因为每个人的特性，都是由思想造成的。我们的命运，完全决定于我们的心理状态。”

在思想中，卡耐基寻求着快乐原则，他为自己及世人制定了一个快乐的计划，名字叫做《只为今天》，这项计划对我们肯定会有所启示。《只为今天》里写道：

■只为今天，我要很快乐。假如林肯所说的“大部分的人只要下定决心都能很快乐”这句话是对的，那么快乐是来自内心，而不是存在于身外。

■只为今天，我要让自己适应一切，而不去试着调整一切来适应我的欲望。我以这种态度接受我的家庭，我的事业和我的运气。

■只为今天，我要爱护我的身体。我要多加运动，善自照顾，善自珍惜；不损伤它，不忽视它；使它能成为我争取成功的最好基础与条件。

■只为今天，我要加强我的思想。我要学一些有用的东西，我不要做一个胡思乱想的人。我要看一些需要思考、需要集中精神才能看的书。

■只为今天，我要用三件事来锻炼我的灵魂：我要为别人做一件好事，但不要让人家知道；我还要做两件我总想做的事，这就是像威廉·詹姆斯所建议的，只是为了锻炼。

■只为今天，我要做个外表讨人喜欢的人，外表要尽量修饰，衣着要尽量得体，说话低声，行动优雅，丝毫不在乎别人的毁誉。对任何事都不挑毛病，也不干涉或教训别人。

■只为今天，我要试着只考虑怎么度过今天，而不把我一生的问题都一次解决。我能连续12个钟点做一件事，但若要我一辈子都这样做下去的话，就会吓坏了我。

■只为今天，我要订下一个计划，我要写下每个钟点该做什么。也许我不会完全照着做，但还是要制定下这个计划。这样至少可以免除两种缺点——过分仓促和犹豫不决。

■只为今天，我要为自己留下安静的半个钟点，轻松一番。在这半个钟点里，我要想到明天，使我的生命更充满希望。

■只为今天，我心中毫无惧怕。尤其是，我不要怕快乐，我要去欣

赏美的一切，去爱，去相信我爱的那些人会爱我。

如果我们每个孩子的父母都能自觉遵循这些“只为今天”的生命准则，对于孩子的未来将是何等重要的事情啊！

关于EQ的训练，卡耐基认为应注意以下几个方面：

（一）切莫报复

爱你的仇人，善待恨你的人；诅咒你的，要为他祝福；凌辱你的，要为他祈祷。

有些孩子的父母心中充满仇恨，生活中睚眦必报，殊不知这样对孩子会有十分消极的影响。请听听卡耐基怎么说吧！

“当我们恨我们的仇人时，就等于给了他们制胜的力量。那力量能够妨碍我们的睡眠、我们的胃口、我们的血压、我们的健康和我们的快乐。要是我们的仇人知道他们如何令我们担心，令我们苦恼，令我们一心想报复的话，他们一定会高兴地跳起舞来。我们心中的恨意完全不能伤到他们，却使我们的生活变得像地狱一般。”

“你猜是谁说过‘要是自私的人想占你的便宜，就不要去理会他，更不要想去报复。在你想跟他摆平的时候，你伤害自己的，比你伤害那家伙的更多……’这段话听起来好像是什么理想主义者说的，其实不然。这段话出现在由米尔丽基警察局发出的一份通告上。报复怎么会伤害你呢？伤害的地方可多了。根据《生活》杂志的报道，报复甚至会损害你的健康，‘高血压患者最主要的特征是容易愤怒’，‘愤怒不止的话，长期性的高血压和心脏病会随之而来。’现在你该明白耶稣所谓‘爱你的仇人’不只是一种道德上的教训，而且是宣扬一种20世纪的医学。当他说‘要原谅七十个七次’的时候，他是教我们怎样避免高血压、心脏病、胃病和许多其他的疾病。”

要培养自己平安和快乐的心里，请中国父母记住：“让我们永远不要试图去报复我们的仇人，因为如果我们那样做了，我们会深深地伤害自己。让我们像艾森豪威尔将军所说的那样，不要浪费一分钟的时间去想那些我们不喜欢的人。”

（二）不求感谢，只求奉献

如果你想要快乐、被爱，那么就不要再希望得到任何回报，只是默默地付出。

要想培养出感恩仗义、正直的孩子，请做父母的先听听卡耐基所讲的故事吧！

我的姨妈奥薇拉·亚历山大，就是一个从来不会想到孩子会对她“忘恩”的好例子。当我小时候，奥薇拉姨妈把她的母亲接到自己家里来照顾，也同样照顾她的婆婆。我现在闭上眼睛，还能看见两位老太太坐在

奥薇拉姨妈农庄壁炉前的情景，她们会不会给奥薇拉姨妈惹上麻烦呢？噢，我想常会有的。可是你在她的态度上一点也看不出来。她很爱这两位老太太，所以她顺从她们，宠她们，让她们过得很舒服。

除这两位老人家之外，奥薇拉姨妈还有六个孩子。她从来没想到她这样子有什么特别，或者把两位老太太接到家里是件值得令人赞赏的事情。在她看来，这只是一件很自然的事，也是应该做的事，并且是她希望做的事。

今天奥薇拉姨妈在哪里呢？

嘿，她现在守寡已20多年了，有五个孩子已经长大成人，分别组织了五个小家庭，但都吵着要跟她在一起，让她住在他的家里。她的孩子非常敬佩她，怎么也不离开她。这是因为感恩吗？不是的，这是爱——纯粹的爱。这些孩子在他们童年的时候，就懂得爱的温暖，现在他们能付出爱心，这有什么值得奇怪的吗？

所以，想要避免因别人不知感激而引起的难过、忧虑，请天下父母记住以下三条规则：

- 不要因为别人忘恩负义而不快乐，要认为这是一件自然的事。让我们记住：耶稣基督在一天之内治愈了十个麻风病人，而只有一个人感激他。为什么我们却希望得到比耶稣更多的感激呢？

- 让我们记住，找到快乐的唯一的方法，就是施恩勿忘报，只为施予的快乐而施予。

- 让我们记住，感恩是教化的结果。如果我们希望我们的子女能知道感恩，那就先从我们自己做起。

（三）找准自我，维持本色

一个人想要集他人所有的优点于一身，是最愚昧、荒谬的行为。

你是这个世界上独一无二的，应该为这一点而庆幸，这是大自然所赋予你的。你只能唱你自己的歌，你只能画你自己的画，你只能做一个由你的经验、你的环境和你的家庭所造就的你。不论好坏，你都得自己创造一个自己的小花园；不论好坏，你都得在生命的交响乐中，演奏你自己的小乐曲。

就像爱默生在他那篇《论自信》的散文里所说的：“在每一个人的教育过程之中，他一定会在某一个时期发现，羡慕就是无知，模仿就是自杀。不论好坏，他必须保持本色。”

诗人道格拉斯·马罗区写道：“如果你不能成为山顶上的一株松，就做一棵小树生长在山谷中；如果你不能成为一棵大树，就做灌木一丛；如果你不能成为一丛灌木，就做一片绿草让大地也有几分欢娱；如果你不能成为一只麝鹿，就做湖里的一条鱼；我们不能做船长，我们就做海员。世上的事情，多得做不完，工作有大的，也有小的，如果你不能做

一条公路，就做一条小径；如果你不能做太阳，就做一颗星星。世人不能凭大小来断定人的输赢，不论你做什么，都要做最好的一名。”

请记住卡耐基的话：“让我们不要模仿别人。让我们找到自己，保持本色。”

现代人的烦恼

“得陇望蜀”这句成语指的是人的欲望难以得到满足，是会得寸进尺的。美国《新闻周刊》曾发表《理想的社会在哪里？》一文，在文章开头有这样一段话：“日子已过得不错了，却谁都怀有不满，这是我们这个时代的矛盾。”

经济的繁荣、个人的自由、劳动条件、卫生状况和社会保障制度等等，一言以蔽之，美国已成为容易居住的国家，可是老百姓仍臭骂国家领导人，对将来感到悲观。物质文明可谓世界第一的美国尚且如此，何况其他国家！

人类生存在世界上，总是面临各种问题的困扰。虽然几千年的文明已解决了许多问题，可今天人类的烦恼却比起过去还要多得多。人类为什么会有那么多的烦恼，这些烦恼是如何产生的？我们必须重新认识这个问题。笔者认为，现代人的烦恼主要来自以下几个方面。

一、由心理上产生的问题

首先是对人生意义和目的认识上的困惑。人生在世界上总有许多问题弄不明，从迷迷糊糊来到世界，几十年后又毫无目标地死去，究竟生从何来，死向何去？人死了是否有来生，如果有来生又将是什么情形？今生与来生的关系如何？人与人之间为什么有的缘分特别好，有的却无缘无故彼此看不顺眼？人的贫富贵贱是天生的，还是后天的努力？人究竟有没有命运？世界是怎么回事？这个世界与自己的关系如何？由于人们对宇宙人生缺乏正确的认识，所以始终生活在迷茫中；由于找不到生活目标或意义，于是感到很烦恼；由于错误的认识，导致犯罪的行为，造成了人生的痛苦。

另一个烦恼是人的欲望得不到满足。按理说，随着科技的不断发展，人类的物质财富日趋丰富了，生活水平提高了，人的欲望应该得到满足了，而现代人却是没完没了地追求享受。比如，今天看到人家有电视，想想自己还没有，心里很难过；一旦有了电视，高兴不一会儿，明天又发现那个人有电冰箱、洗衣机，心里依然苦恼；等到自家有了电冰箱、洗衣机，转而又发现某某家里已安上了电话，于是还是烦恼；电话

装上了，又想有音响、空调、新楼房、大公司、小车、别墅乃至飞机，新的烦恼总是接踵而至；纵使这些东西都已拥有，又要追求更新式的，心里还是烦恼。所以，人的欲望是无止境的，科技在不断发展，人的欲望也在不断膨胀，人的烦恼总是那么绵长。

二、由生理上产生的问题

生理上会给人带来什么样的烦恼呢？主要是生老病死这四种现象，它是我们生命中必经之苦的。就算有的人能一生无病，但是生老死却是谁也逃不了的。我们生活在这个世界上，谁都有过轻重不同的病，病起来很苦。一般小小病痛我们都难受得六神无主、坐立不安的，如果病情严重更是百般受折磨。最惨的是有的人老来无人管，病时也无人问，自己又没钱，躺在床上遭受痛苦折腾，凄楚落泪，简直是活着等死。有的人患了绝症治不好，病床上翻来覆去，求生不得，求死不成，简直是苦不堪言。死就更恐怖，将断气时，体内各种细胞渐渐变坏，气脉血液流不动了，亲人们都在身边哭泣，自己心里有话讲不出来，眼看马上就要离开亲人骨肉，真是千般凄苦、万般无奈，心里面是多么眷恋他们，又多么的不舍得离开这个世界啊！选但无奈生命已到尽头，死后的世界是那么遥远、陌生、黑暗和恐怖，一个人凄凄楚楚不知要到何处去。这个时候无论是身体，心里都是一种剧烈的痛苦。

三、社会关系给我们带来的烦恼

虽然人生有苦有乐，但终归还是苦多乐少，甚至许多快乐到头来都成为痛苦的根源，快乐越多给我们带来的痛苦就越大。比如人世间的别离，在我们生活中，能与自己喜欢的朋友或关心自己的亲人在一起，固然是件快乐事，但这个瞬息变幻的世间，随时随地都会把我们分散扯开，或是亲人暴病而卒，或被好友抛弃而去，这时你就会感到痛苦无比、悲伤不尽，这是爱别离苦。生活中还有一种“求不得”之苦，就是自己喜欢的人或物，乃至某种事业，心中念念想得到，但是无奈又终成空想，心里痛苦无比。人际上还有一种怨憎，就是自己生活的周围，有些人就是与自己过不去，处处与自己作对，真不想见到他，可是又同在一个部门里，每天抬头不见低头见的，真是冤家路窄啊！实在令人苦恼。

四、自然界带来的烦恼

尽管科技水平是不停地向前发展，科研成果也很惊人，但是对于大自然的千变万化我们还是束手无策。自古以来，地震、火山爆发、瘟疫、洪水等自然灾害给人类带来了不可避免的悲剧。雨水过多我们好难

受，太阳炎热我们受不了，台风吹来我们好担心，财产和生命随时都会遭到危害。艳阳天冰雹打来，天昏地暗，人们不仅是冷得难受，有生命危险，而且农作物严重损毁，一年的收成因此泡汤。洪水来临就更惨，轻则财物损失，田地冲垮，严重则房屋倒塌，人命遭殃。自然的灾难真的非常可怕，多少个千变万化的一年四季，给人类带来了莫大的烦恼。大自然的面孔既无常又无情，说变就变，我们对付它的办法却远远不够。

人类的烦恼举之不尽，说之不完，但归纳起来，不外乎心理、生理、社会、自然等四个方面。为了解决这些问题，首先我们得想办法认识它、透视它、找到它产生的根源，然后我们才谈得上对症下药解决它。

第10章

人生的误区

俗语说：灯笼不知脚下黑。每个人或多或少都存在着这样那样的弱点，但自己并不知道。人贵有自知之明。一个人如果能站在他人的立场，站在一个客观的立场，从不同历史时期不同的角度，用辨证的方法来观察问题，思考问题，从而认识自己，调节自己，那么，就不容易误入歧途，被一般的挫折和困难所压倒。人们常见的弱点如嫉妒、猜疑、自恋自大、自卑、贪婪、虚荣等，常常干扰着我们的思维，使人易产生不良情绪；如果这些弱点过分突出，就可能形成人格障碍，影响人们的工作学习效率。当今世界，科学技术飞速发展，伴随着的竞争越来越激烈，一些人在不知不觉中患上了诸如适应性障碍、社交恐怖、考试焦虑等心理障碍，严重者悲观失望，患上了抑郁症，甚至不堪忍受，心理崩溃，走上自杀的绝境。人生存在着如此多的误区，因此我们有必要经常反省自己。

人性的弱点

拉封丹的一则寓言说：“老鼠认为世界上最可怕的动物是猫。”其实，这也是人常有的一种心态。人们常用自我中心的眼光来看待周围的事物，在认识世界时总是把自我的观念或感情投射到客观对象上，就像寓言中的老鼠一样，人们对自己的了解往往比对客观世界的了解少得多。在人的内心深处，隐藏着自己不知的许多劣根性，如嫉妒、自恋自大、自卑、贪婪、猜疑、报复等。这些劣根性就像恶魔在人的心中作祟，使人们不能认清世界，不能正确地行动，甚至使人发狂。人常说：“当局者迷，旁观者清”，“人贵有自知之明”，“知己知彼，百战不殆”。但一个人要正确地认识自己，尤其是了解自己的弱点，这是需要勇气的。

一、嫉妒心理

嫉妒是对他人的优越地位而产生的不愉快的情感。是对别人的优势以心怀不满为特征的一种不悦、惭愧、怨恨、恼怒甚至带有破坏性的消极感情。嫉妒心理的产生是人与人之间差别和比较的产物，属于一种内

心情绪体验。差别和比较的结果是：从差别和比较中形成的心理不平衡。为了达到心理平衡，所采用的方式往往是消极的。

嫉妒心理总是与不满、怨恨、烦恼、恐惧等消极情绪联系在一起，构成嫉妒心理的独特情绪。不同的嫉妒心理有不同的嫉妒内容，但主要是在四个方面表现得尤为突出，这就是名誉、地位、钱财、爱情。有的表现笼统，即只要是别人所有的，都在其嫉妒之内。

（一）嫉妒心理的发展阶段

1. 早期的、程度较浅的嫉妒 往往深藏于人的不易觉察的潜意识中。

2. 程度较深的嫉妒 是由强度较浅的嫉妒发展而来的。其标志是当事人的嫉妒心理不再完全潜抑，而是自觉或不自觉地显露出来。

3. 非常强烈的嫉妒 嫉妒者此时已丧失理智，向对方作正面的直接的攻击，希望置别人于死地而后快。这往往会导致毁容、伤人、杀人等极端行为。

（二）嫉妒心理具有的特征

1. 明显的对抗性 古希腊斯葛多派的哲学家认为：“嫉妒是对别人幸运的一种烦恼。”嫉妒心理的对抗特征具有明显的攻击性，其攻击目的在于颠倒被攻击者的形象。由于嫉妒使道德天平倾斜，往往不看别人的优点、长处，而总是挑剔别人的毛病，甚至不惜颠倒黑白、弄虚作假。

2. 明确的指向性 嫉妒心理的指向性往往产生于同一时代、同一部门的同一水平的人中间，即产生于一种以极端自私为核心的绝对平均主义者身上。因为曾经与别人“平起平坐”过，或是曾经“不如自己”，如今成了“能干”者，因此，常使一些人产生抵触和对抗的嫉妒情绪。

3. 不断发展的发泄性 一般说来，除了轻微的嫉妒仅表现为内心的怨恨而不付诸行为外，绝大多数的嫉妒心理都伴随着发泄性行为。主要有三种方式：一是言语上的冷嘲热讽；二是行为上的冷淡，疏远被嫉妒者；三是对抗性、攻击性的行为。

4. 不易察觉的伪装性 由于社会道德的威力，嫉妒心理为大多数人所不齿。因此，一些人的嫉妒心理一般都不愿直接地表露出来，千方百计地伪装，企图不易被人察觉。有时表现为故意拐弯抹角地从另一方面对他人进行指责或攻击。

二、猜疑心理

《三国演义》中有这样一段描写：曹操刺杀董卓败露后，与陈宫一起逃至吕伯奢家。曹吕两家是世交。吕伯奢一见曹操到来，本想杀一头猪款待他，可是曹操因听到磨刀之声，又听说要“缚而杀之”，便大起疑

心，以为要杀自己，于是不问青红皂白，拔剑误杀无辜。这是一出由猜疑心理导致的悲剧。

猜疑是人性的弱点之一，历来是害人害己的祸根，是卑鄙灵魂的伙伴。一个人一旦掉进猜疑的陷阱，必定处处神经过敏，事事捕风捉影，对他人失去信任，对自己也同样心生疑窦，损害正常的人际关系，影响个人的身心健康。

生活中我们常会碰到一些猜疑心很重的人，他们整天疑心重重、无中生有，认为人人都不可信、不可交。如有的人见到几个同学背着他讲话，就会怀疑是在讲他的坏话；老师有时对他态度冷淡一些，又会觉得老师对自己有了看法等等。喜欢猜疑的人特别注意留心外界和别人对自己的态度，别人脱口而出的一句话也会琢磨半天，努力寻找其中的“潜台词”，久而久之不仅自己心情不好，也影响到人际关系。人心有疑惑，不愿公开，整天闷闷不乐、郁郁寡欢。由于自我封闭，阻隔了外界信息的输入和人间真情的流露，长此以往，有些人便由怀疑别人发展到怀疑自己，怀疑自己的能力，失去信心，变得自卑、怯懦、消极、被动。

（一）造成猜疑的原因

1. 作茧自缚的封闭思维 猜疑一般总是从某一假想目标开始，最后又回到假想目标，就像一个圆圈一样，越画越粗，越画越圆。最典型的例子就是“疑人偷斧”的寓言了。一个人丢失了斧头，怀疑是邻居的儿子偷的。从这个假想目标出发，他观察邻居儿子的言谈举止、神色仪态，无一不是偷斧的样子，于是，他断定贼非邻子莫属了。可是，不久在山谷里找到了斧头，再看那个邻居儿子，竟然一点也不像偷斧者。现实生活中猜疑心理的产生和发展，几乎都是这种封闭性思维主宰了人们正常思维造成的。

2. 对环境、对他人、对自己缺乏信任 古人说：“长相知，不相疑。”反之，不相知，总相疑。不过，“他信”的缺乏，往往又同“自信”的不足相联系。疑神疑鬼的人，看似疑别人，实际上也是对自己有怀疑，至少是信心不足。有些人在某些方面自认为不如别人，因而总以为别人在议论自己，看不起自己，算计自己。一个人自信越足，越容易信任别人，越不易产生猜疑心理。

3. 对交往挫折的自我防卫 有些人由于以前轻信别人，在交往中受过骗，蒙受了巨大的精神伤害和感情挫折，于是一叶障目，不再相信任何人。

（二）如何避免猜疑

猜疑的人通常过于敏感。敏感并不一定是缺点，对事物敏感的人往往很有灵气，有创造力，但如果过于敏感，特别是与人交往时过于敏

感，就需要想办法加以控制了。具体可采用以下几种方法：

1. 用理智力量克制冲动情绪的发生 当发现自己开始怀疑别人时，应当立即寻找产生怀疑的原因，在没有形成定势思维之前，引进正反两个方面的信息。如“疑人偷斧”中的那个农夫，如果失斧后冷静想一想，斧头会不会是自己砍柴时忘了带回家，或者挑柴时掉在路上。那么，这个险些影响他同邻人关系的猜疑，或许根本就不会产生。现实生活中许多猜疑，戳穿了是很可笑的，但在戳穿之前，由于猜疑者的头脑被封闭性思维所主宰，就会觉得他的猜疑顺理成章。此时，冷静思考显然是十分必要的。

2. 培养自信心 每个人都应当看到自己的长处，培养起自信心，相信自己会处理好周围的人际关系，会给别人留下良好的印象。这样，当我们充满信心地进行工作和生活时，就不用担心自己的行为，也不会随便怀疑别人是否会挑剔、为难自己了。

3. 学会自我安慰 一个人在生活中遭到别人的非议和流言，与他人产生误会，没有什么值得大惊小怪的。人常说：哪个人前不说人，哪个背后无人说。重要的是听到别人的议论不必斤斤计较，可以糊涂些，不要自找烦恼，不要在意别人的议论，心胸开朗些，将那些流言飞语当成耳旁风，让其自生自灭。这样不仅解脱了自己，而且还取得了一次小小的精神胜利。

4. 及时沟通，解除疑惑 世界上不被误会的人是没有的，关键是我们要有消除误会的能力与办法。如果误会得不到尽快地解除，就会发展为猜疑；猜疑不能及时解除，就可能导致不幸。一旦产生误会，最好同你“怀疑”的对象开诚布公地谈一谈，以便弄清真相，解除误会。对于猜疑者来说，冷静地思索是很重要的，但冷静思索后如果疑惑依然存在，那就应通过适当的方式，同被疑者进行推心置腹的交流。若是误会，可以及时消除；若是看法不同，通过谈心，也可达到相互切磋的目的；若并非无端猜疑，那么，就应心平气和地与对方沟通，以求互相谅解，避免矛盾升级。

三、自恋自大

自恋的英语为Narcissism，直译成汉语是水仙花。这来自古希腊一个美丽的神话：美少年那西斯在水中看到了自己的倒影，便爱上了自己，每天茶饭不思，憔悴而死，变成了一朵花，后人称之为水仙花。

自恋从感情角度说，是指人的自我欣赏、自我怜爱的感情。小孩向大人诉说自己极小的委屈，含泪撒娇；妇女在镜前顾影自怜，想象某个男子怎样爱自己，都是自恋的表现。其实，我们每一个人，都会有或多或少的自恋倾向——小到对一枚指甲的专心修饰，大到只爱自己而不爱

他人。自恋自大的心理不仅个体有，而且群体有，甚至人类整体都有。

一般性的自恋不是坏事。在某种程度上，艺术家、政治家的自恋，有时候不仅不是问题，反而可以增加他们的个人魅力，但适度很重要。自恋是人格菜肴中的盐，少了则寡然无味，多了便难以入口。

人人都应该爱自己，但是爱得过火了，就危险了。过分自恋，其实与自私无异。凡事看到的都是自己，渐渐地整个世界也都变成自己一个人的了。

自恋者自我表演，自我欣赏，但他们很在乎别人是否关注他，并且在心底期望得到别人的认同或赞美。因为这种心态的支配，总是对人有期待。又因为缺少与他人平等相处沟通的能力，因此必然会活得很累。

病态的自恋是一种自恋性人格障碍，是人格障碍的类型之一。其主要特征是：强烈的自我表现欲和从他人那里获得注意与羡慕的愿望；一贯自我评价过高，自以为才华出众、能力超群，常常不现实地夸大自己的成就，倾向于极端的自我专注；好做海阔天空的幻想，内容多是自我陶醉性的，如幻想自己成就辉煌，荣誉和享受接踵而来；权欲倾向明显，期待他人给自己以特殊的偏爱和关心，却不愿相互承担责任，很少意识到其剥夺性行为是自私的和专横的；缺乏责任心，常用自负傲慢、妄自尊大、花言巧语和推诿转嫁等态度来为自己的不负责任辩解；在人际交往方面，与他人缺乏感情交流，喜欢占便宜；在面对批评和挫折时，要么表现出不屑一顾，要么表现出强烈的愤怒、羞涩或空虚；表面上给人一种毫不在乎和玩世不恭的假象，事实上却很在意别人的注意和称赞；为谋取个人利益可以不择手段，只愿享受，不想付出等。

自大是把自己看得比实际上要好要大，骄傲自满、目空一切，甚至在言行中把自己神圣化。据史记载，汉朝的时候，在中国西南方有一个很小的夜郎国。它虽然是一个独立自主的国家，国土却小得可怜。有一次，汉朝派人去拜访夜郎国的国王，他一脸骄傲地问：“你们汉朝和我们夜郎，究竟是哪一个国家大呢？”汉朝的使者一听，都忍不住想笑。以后，大家就用“夜郎自大”这句话，来形容那些见识浅薄，自大骄傲的人。

在人生旅途上，骄傲是一种常见病和多发病，几乎每个人都曾偶染此疾，只不过程度不同而已。骄傲是成功的天敌，自满是无知的兄弟。骄傲自满是一种盲目自信的表现。谦虚的人常思己过，骄傲的人只论人非。自私者不体谅人，自大者看不起人。

水满则溢，月满则亏；自满则败，自矜则愚。骄傲的实质是自命不凡，缺乏自知之明。得了此病，轻则晕头转向，忘乎所以，重则事业受挫，一败涂地。

四、自卑

自卑是在社会生活中形成的一种心理情结，是人与人之间在相互比较中发现自身的某一不足而体验到的压抑性感受。自卑是一种性格上的缺陷，是一种怀疑自己，自我否定的心理表现。

容易为自卑所困扰的人，多半是那些有所缺憾的人。一是有生理上的缺憾者，如身有残疾、身材矮小、长相不佳等；二是有物质上的缺憾者，如职业威望过低、家庭条件较差、个人收入较少等；三是有交往上的缺憾者，如交际范围小、缺乏交际实践和经验、不善与人交际等。有所缺憾者，最容易产生自卑感。他们在社会生活中感受到自己与别人在政治、经济、职业、智能、体格、相貌等方面存在着差异，感受到自己处于劣势，从而产生仰慕、嫉妒他人，贬低自我的心理，导致情绪低落、心灰意冷。

自卑者常常处在多种低落情绪的体验中，如害羞、不安、内疚、胆怯、忧伤、失望、孤独等，有时还会伴随着冲突性、破坏性的情绪体验，如敌意、仇恨、绝望等等。

自卑伴随着自信心的丧失。自卑感是一种缺乏自信的情绪体验。自卑感的出现，往往是对自我潜能估计不足，丧失了自我胜任能力的信心。许多心理学家认为，在活动中经常遭受失败和挫折，这是产生自卑心理的根本原因。在求职的过程中也不例外。一个人如果经常遭受失败和挫折，其自信心就会日益减弱，自卑感反过来就会日益增强。因此，当面对新的交往对象、处在新的交际情境、去新的单位应聘时，自卑者常常显得怯懦、害羞和不知所措，对事物的判断、处理也具有更多的依赖性。

自卑还常常伴随着孤独的自恋。自卑者有着明显的自爱倾向。但是，由于自卑者的自爱是由对缺憾的痛苦体验和挫折体验而造成的。因此，自卑者的自爱只能是自叹自怜、孤芳自赏的自恋。孤独、失意、哀怨、无助的情绪沉重地笼罩着自卑者。

自卑又常常扭曲人的自尊。虚荣心强往往成为自卑者的个性特征。自卑是一个人自尊心的曲折表现。自卑者希望自己达到某种理想境界，但客观的环境和主观的能力，成了这种理想境界的限制。由于自卑感强，缺乏在重大问题上竞争取胜的信心，甚至干脆放弃，转而把自尊的心理寄托在其他小事上，时时处处都在考虑个人得失，以补偿大问题上自我价值的贬低和失落，从而扭曲了自己的自尊，导致了爱慕虚荣和斤斤计较的交际形象。

自卑者的心理冲突往往采取两极排遣。一种极端选择是麻木自我，陷于自欺欺人的怪圈。自卑者潜藏着宗教意识，很容易崇拜某个权威，盲目地轻信某种神秘的预感。他们爱“算命”，在算命人那里寻求自我懂

憬的东西。另一种极端选择是敌意抗拒，如当受到他人轻视时，就回敬一句“你有什么了不起！”有的自卑者甚至于对所记恨者采取敌意行为。这两种极端的自卑排解方式，实际上并没有排除内心的自卑，相反，加重了自卑感。

由于自卑情绪性很强，所以它给人的情感生活带来的不良影响就特别大。长期的自卑心理也会引起生理上的不良变化，最敏感的是对消化系统和心血管系统产生不良影响，而生理上的疾病反过来又会影响心理变化，加重人的自卑心理。

自卑心理是求职过程中的心理障碍之一。有自卑心理的求职者，虽然自己也具备一定的实力与优势，而对激烈的竞争却总感到这也不行，那也不如人家，从而在面试时不能很好地将自己的长处发挥出来，以致在求职的过程中连遭失败。自卑者在面试时，情绪十分不安，局促紧张、面红耳赤、说话结巴，而每一次挫折，都会令他们的自卑感更加强烈。

自卑，孕育和抚养了弱者的情感，它是弱者情感的摇篮。只有消除自卑，克服自卑，超越自卑才能获得健康的情感生活。要克服自卑，须注意：第一，要正确看待自己的弱点和缺陷。每个人都有自己的弱点和缺陷，你越是看重不足，无形中就会放大自己的不足。而强者则能正确地估价自己，他们注重内在潜力的挖掘，注重自我优势的发挥，以长补短，以成功感来建立起人生的自信。第二，要正确对待别人的鄙视。一个人为自己的缺陷和弱点所困惑，越在乎它，越不能自拔。如果自己能正确看待自己，正视自己的不足，同时也能承受别人一时的轻视，化轻视为动力，以自己艰辛的努力，弥补自我的不足，那么就会以崭新的面目出现于人前，也自然会改变人们的评价。第三，正确看待挫折和失败，人生的道路从来不是一条坦途，挫折和失败在所难免。在挫折和失败中沉没的自卑者是可怜的，在挫折中奋发，在失败中崛起，在逆境中磨砺，生活的赐予将更加丰厚，事业的成功将属于自己。

五、贪婪与愚蠢

贪婪常常使聪明变成愚蠢。据说，印度南部马哈尔丛林里生活着一群猴子，人们想要捉到它极为不易，纵然陷阱、罗网也无可奈何。然而，就是这些聪明的猴子，近年却锐减了80%，且面临“灭种”之灾，原因是人们已经找到了一种捕捉它的简易方法：木箱里放上这些猴子最贪吃的核桃，箱上开核桃般大小的洞口，猴子准会来偷吃，而当猴子将爪子伸进洞里抓住核桃时，爪子就再也不能从洞里抽出，于是就这么乖乖地被人套上绳索……

那么聪明、狡黠，为什么会变得愚蠢呢？应该说是一个“贪”字。偷

核桃时，贪吃的猴子眼里、心里全是核桃，乃至置逼近的危险和身家性命于不顾，是贪婪使这些“聪明”的猴子变得十分愚蠢。悲哉！

然而，更为可悲的是，有些自诩聪明的人与这种猴子惊人地相似，结局甚至比猴子更为可悲。存在主义者萨特从人性的弱点出发，发出惊世骇俗的呐喊：“人心即地狱！”人，是趋利的动物，现代人更是趋之若鹜。面对利益的诱惑，脆弱的人性就会断裂、扭曲，最终把人格中的“性善条款”撞击得支离破碎。

厦门“远华”大案倒下了一大批干部，其中不乏高智商的聪明者，可是，他们一个个都如饥似渴地吞下了赖昌星投其所好下的钓饵，有的走进了牢房，有的被推上断头台。这些身居要位的腐败分子，智商不低，能力不差，上司面前八面玲珑，下属跟前威风八面，怎么会被犯罪分子牵着鼻子当猴耍呢？是这些犯罪分子神通广大、骗术高明吗？翻开近年的反腐卷宗看看：将胡长清送上断头台的周兴华，手段很简单，就是直接向胡长清送钱、送“色”；而“远华”大案的罪魁赖昌星素质就更不能让人恭维了，就连被他拉下水的不少腐败分子也觉得赖昌星“素质差”、“没品味”……其中一些人甚至根本看不起赖昌星这个社会“混混”，但他们却因“贪”而与这个“混混”混在了一起。他们在贪财食“色”时，利令智昏，其贪婪、妄为已到了疯狂的程度，结果是祸害了国家，毁灭了自己，这不正像马哈尔丛林里的猴子吗？可悲，可叹！

赖昌星之流固然该严惩，可我们的干部为什么会那么轻易地被别人拉下“水”？有人说，如果胡长清不遇上周兴华，成克杰不遇上李萍，他们的历史将要重写。一些身陷囹圄的贪赃者也往往悔恨交加：精明一世，糊涂一时。这些人的犯罪原因真的是一时糊涂，或出于某种偶然吗？马克思主义哲学认为，事物发展的偶然性寓于必然性之中。成克杰遇不上李萍，还会遇上其他什么“萍”；没有周兴华，胡长清照样还会遇上王兴华、刘兴华……“肉腐出虫，鱼枯出蠹”。贪官落马是注定的、必然的，骨子里的原因则是一个“贪”字，如马哈尔丛林里的猴子一样，“贪”遮住了他们的双眼，“贪”让他们变得愚蠢可笑。

“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”这是两千五百年前老子说过的一句话。纵观今日一些落马之人，探其缘由，“祸咎”无不出于“不知足”和“欲得”。

人都有欲望。人的欲望与生俱来，挥之难去。但同时人又是具有理性的高级动物，应该而且能够把握好欲望的“度”。人活在世上，有些东西应该得到，也能够得到；有些东西不该享有，也不能攫取。

古今中外无数事实表明，过度的欲望满足不是幸福，而是一种自我放纵。面对金钱的诱惑而利令智昏，面对权力的诱惑而官瘾难耐，面对美色的诱惑而迷乱失态，则必定一步步跌进诱惑的陷阱、罪恶的深渊。

现实生活中，有这样一些人，他们在职务上嫌低、在待遇上嫌差、在荣誉上嫌少，片面地同别人比地位、比待遇，稍不如意，就牢骚满腹、消极怠工；比物质享受，比豪华气派，一旦己不如人，就心生邪念，步入歧途。不知足就必然贪心，放纵欲望必然成为贪婪的“魔鬼”，最终使自己身败名裂。

“知足者常乐，贪婪者常悲。”这是古人从生活的酸甜苦辣中提炼出来的至理名言。当前，市场经济使人们的世界观、人生观、价值观发生了很大的变化。面对各项改革措施的出台，面对各种利益关系的调整，面对权力、金钱、美色的诱惑，自觉节欲戒贪，“知足常乐”很重要。

贪婪，能让聪明变成愚蠢。做一名智者，切记莫饮贪泉之水。

六、虚荣心

所谓虚荣，就是以不适当的、虚假的方式来保护自己自尊的心理状态。心理学上认为，虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。虚荣心的产生与人的需要有关。人类的需要分生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。其中尊重的需要包括成就、力量、权威、名誉、地位、声望等方面。一个人的需要应当与自己的现实情况相符合，否则就可能通过不适当的手段来获得满足。在条件不具备的情况下，为了达到某种需要的满足就产生虚荣心。在虚荣心的驱使下，往往只追求面子上的好看，不顾现实的条件，有时会产生可怕的动机，带来非常严重的后果。因此，有的人说虚荣心是一种歪曲了的自尊心是有一定道理的。

英国哲学家培根说：“虚荣的人被智者所轻视、愚者所倾服、阿谀者所崇拜，而为自己的虚荣所奴役。”“虚荣心使人多嘴多舌；自尊心使人沉默。”也有人说：“这是傻瓜送给与他最亲近的驴子的礼物。”在现实生活中，虚荣心在女性中具有较普遍的倾向，是许多女性的通病。受虚荣心驱使的人，只追求表面上的荣耀，不顾实际条件去求得虚假的荣誉。人常说的“死要面子”、“打肿脸充胖子”就是对虚荣心的生动描述。虚荣心强的女性，在工作学习中，常常把注意力放在别人对自己的评价上，爱听奉承话，不是刻苦努力，而是热衷于文过饰非，做表面文章；她们嫉妒比自己强的人，容不得别人有成就，贬低别人，幸灾乐祸。因此，这种人的人际关系往往也很紧张，她自身也心理不平静。

与其说女人爱虚荣，倒不如说男人比女人更爱慕虚荣。女人的虚荣是表面的，一串项链就可以让女人的虚荣心得到满足；男人的虚荣心是骨子里的，他可能不会恼恨别人的衣服与他的一样，但他会看牢他的位子，并时刻准备踩着别人的肩膀往上爬，把别人的位子抢过来。

虚荣的女人恨人家说她不漂亮、没人爱，因此常常换时装、变发型，对时尚杂志登的化妆品广告趋之若鹜，把钱拿去包装自己。虚荣的男人怕人家说他没用、没本事，为了证明自己有本事，他可能频繁地换房子、换车子、换女人，把钱拿去满足女人的物欲。

虚荣在商品社会是受鼓励的。如果没有如此多的虚荣男女，那么多名牌服装、轿车、豪宅卖给谁呢？而一点虚荣心都没有的人，几乎是没有的。即使经济不发达地区的老农民，也不愿背个“乡巴佬”的名声。生活在都市的人，为了显示自己，常在别人面前炫耀，他的衣服什么牌子，他昨天和什么样的名人吃饭，他和哪位高官是至交，他打算在哪里买房子等，无一不是虚荣的表现。

然而，虚荣是极其不好的，因为虚荣心是一股强烈的欲望，欲望是永远不会满足的，一切烦恼、悲剧都围绕虚荣心而生。要克服虚荣，应做到以下几条：

1. 做到自尊自重 要克服虚荣心，这是首先要做到的。做人起码要诚实、正直，绝不能为了一时的心理满足，不惜用人格来换取。有的少女为了满足物质的追求，牺牲自己最宝贵的贞操，这都是值得深思的。只有把握住自尊与自重，才不至于在外界的诱惑下失去人格。

2. 树立崇高理想 人应该追求内心的真实的美。很多人能在平凡的岗位上做出不平凡的成绩，就是因为有自己的理想。同时，有自知之明。这就是说要能正确评价自己，既看到长处，又看到不足，时刻把消除为实现理想而存在的差距作为主要的努力方向。

3. 正确对待舆论 虚荣心与自尊心是联系的，自尊心又和周围的舆论密切相关。别人的议论，他人的优越条件，都不应当成为影响自己进步的因素，起决定作用的是自己的努力。个人的价值、美丽、智慧和性格，无需别人赞美。只有这样，才能不被虚荣心所驱使，才能成为一个高尚的人。

人格障碍

人格一词的英文personality是从拉丁文persona演变来的，拉丁文的原意是面具。面具是用来在戏剧中表明人物身份和性格的，而这也就是“人格”最初的含义。早在古希腊时期，人们就已使用“人格”的概念，并引申出较复杂的含义，包括：一个人的外在行为表现方式，在生活中扮演的角色，与其工作相适应的个人品质的总和。在现代英文词典里，仍然可以在“人格”这一词条下看到上述含义的影子。心理学家们对人格的定义并不完全一致。阿尔波特（G. Allport）曾列举出50种不同的定

义，足见人格概念的分歧，同时还表明人格的复杂性。但众多定义有一个基本相似的看法，即人格是与人的行为风格或行为模式有关的概念。从以下各种定义可以看到这种共识：“人格是个体由遗传和环境决定的实际的和潜在的行为模式的总和”（艾森克，1955）；“人格是一种倾向，可借以预测一个人在给定情境中的行为，它是与个体外显的和内隐的行为联系在一起的”（卡特尔，1965）；“人格是稳定的心理结构和过程，它组织人的经验，形成人的行为和对环境的反应”（拉扎勒斯，1979）；“人格是个人心理特征的统一，决定（内隐、外显的）行为，同他人的行为有稳定的差异”（米歇尔，1980）。如果把诸多解说归纳起来，可以这样概括：人格是心理特征的整合统一体，是一个相对稳定的结构组织，在不同时空背景下影响人的外显性和内隐性行为模式的心理特性。人格标志一个人具有的独特性，并反映人的自然性与社会性的交织。

在生活中有这样一类人，他们能够较好地处理日常事务，在某些方面，例如学习、事业等方面还可能很出色，但他们与常人格格不入，我们习惯上称这一类人为“脾气古怪”的人，这种古怪可以在他们的一言一行中表现出来，这一类人在心理学上被称为患有人格障碍的人。人格障碍又称病态人格。关于病态人格的研究，历史并不算长，尚不到200年。首例病态人格的发现，并引起医学界重视的，是1806年Pinel报告了一例一名法国农民在狂怒中将一名妇女投入井内的事件。罪犯并非精神病人，又与该妇女无冤无仇，杀人动机难以理解，罪犯自己也无法说明自己的行为。当这一案例在医学界提出后，引起强烈反响，因为世界各国都有这类案件发生。于是第一次提出了“精神病理学卑劣”一词。后来，随着对病态人格的认识进一步深化，“精神病理学卑劣”一词被摒弃，而“病态人格”一词却为全世界的医学界所接受。

一、人格障碍的特征

人格障碍是指明显偏离正常或根深蒂固的行为模式，具有适应不良的性质，其人格在内容上、性质上或整个人格方面异常。人格异常妨碍了情感和意志活动，破坏了其行为的目的性和统一性，给人以与众不同的特异感觉，在待人接物方面表现尤为突出。人格障碍有明显的社会环境适应不良，从而使人际交往和职业功能受到不良影响，使自己感到痛苦或给他人带来麻烦。从本质上看，人格障碍是一种人格发展的内在不协调，是在没有认知过程障碍或没有智力障碍的情况下出现的情绪反应、动机和行为活动的异常。所谓人格发展的内在不协调可表现为理智活动和本能情绪反应活动发展的不协调，抽象思维与形象思维之间发展的不协调，认识能力、情绪反应和意志行为三方面的活动发展不协调。

由于人格内在发展的不协调，使得具有人格障碍的人往往难以正确评估社会环境对自身的要求；难以正确评价自己的行为反应方式；难以正确处理周围复杂的人际关系；难以对环境刺激做出恰如其分的反应，有时甚至是病理性反应。因此，他们常常与周围的人包括亲朋好友发生冲突，很难友好相处。他们对工作缺乏责任感和义务感，甚至超越社会规范，做出扰乱他人或危害社会的行为，以至无法适应正常的社会生活。

异常人格的表现十分复杂，不同时期的研究者对人格障碍特点的描述有所不同。根据国内资料，总结出人格障碍的7个特点：

1. 早年开始 一般在青春期开始出现人格异常。
2. 严重的人格缺陷 人格严重偏离正常，人格的不同方面不协调，与他人格格不入，在性格的某些方面非常突出和过分发展。
3. 严重的情感障碍 情感不稳定、易激怒，情绪易于增强或低落，有的对人情感肤浅，甚至冷酷无情。
4. 行为的目的和动机不明确 行为大多受情感冲动、偶然的动机或本能的愿望所支配。因此，行为缺乏目的性、计划性和完整性。自制力一般较差，容易发生冲突和不正常的意向活动，结果不仅使周围人蒙受损害，往往也伤害了自己。
5. 对本身人格缺陷缺乏自知力 由于缺乏自知力，以致不能从过去的生活经验中吸取教训。有的虽有部分自知力，但却始终不能以正确的认识来有效地指导自己的行动。
6. 人格偏离的相对稳定性 病态人格一旦形成后就比较恒定，不易改变，但40~50岁以后可渐趋缓和。
7. 矫正困难 对人格障碍，不管是药物治疗，还是环境影响，或教育引导，都收效甚微。

二、常见的病态人格

（一）偏执型人格障碍

偏执型人格障碍又称妄想型人格，其行为特点常常表现为：极度的感觉过敏，对侮辱和伤害耿耿于怀；思想行为固执死板，敏感多疑，心胸狭隘；爱嫉妒，对别人获得成就或荣誉感到紧张不安，不是寻衅争吵，就是背后说风凉话，或公开抱怨和指责别人；自以为是，自命不凡，对自己的能力估计过高，惯于把失败和责任归于他人；在工作和学习上往往言过其实，同时又很自卑；总是过多过高地要求别人，从来不认可别人的动机和愿望，总认为别人存心不良，不能正确、客观地分析形势，有问题易从个人感情出发，主观片面性大；如果建立家庭，常怀疑自己的配偶不忠等等。持这种人格的人，在家不能与家人和睦相处，

在外不能与朋友、同事融洽共事，人们只好对他敬而远之。

（二）分裂型人格障碍

分裂型人格障碍又称为敏感孤独性格。患社交恐怖症、脸红恐怖症、广场恐怖症的患者，多半持有这种性格，男性多于女性，是青春期间常有的一种人格障碍。

分裂型人格障碍患者通常表现为：内向、孤独、不合群、不爱与他人交往，尤其回避繁华的群体环境，喜欢离群索居，自行其是，独来独往；情感反应冷淡，尽量避免与人产生亲密的关系，缺乏热情和激情。这种人通常对人既冷漠平淡、无温情，又无情感交流、不通人情，是一个处世待人刻板无情的“怪人”。这种人平时沉默寡言，对外界事物缺乏兴趣，对表扬和批评也处于无动于衷的超然态度，甚至对父母也情感冷漠。喜欢一个人躲在房子里看书、想事或做白日梦，冷漠孤单、超然自大。但是，分裂型人格障碍患者的思维能力和智力不一定低于常人，其中的少数人可能毕生沉醉于某一事业中，并做出突出的贡献，取得很大的成就。

（三）强迫型人格障碍

强迫型人格障碍又称强迫固执性格。持有此性格的人，其特征为做事谨慎，过分墨守成规，缺少随机应变。其优点为责任心强，谨慎小心，善用理智；但常常太顾虑小事，而忽略大事。有时，因顾虑太多，且怕犯错误，常难于做出决定。其主要症状是：把事情的黑与白、错和对分得很明显，不会通融；内心常伴有明显冲突，徘徊于服从或反抗、控制或爆发两个极端。这种人容易与人竞争、比较，过分注重干净、金钱、时间等，常常害怕表露情绪，不习惯体贴、温柔的感情，缺乏幽默，不易与人做情感上的来往与交流。有这种性格的人，适合于做理智性、有规律的工作。但不适合做变化无常的事情和要付出感情的事情。假如遇到左右为难的事情，这种人会感到极不适应。在心理方面，常因无法控制自己强烈、矛盾的内心冲动和欲望而崩溃。

强迫型人格障碍主要表现在行为上和思想上两种强迫形式。前者表现为行为小心谨慎，后者表现多思多虑，哪怕是细小事情也力求完美，生怕出错。这种人格障碍的最大危害是发展成为强迫性神经症。

（四）癡症型人格障碍

癡症型人格障碍又称为表演型、戏剧化人格障碍，这种类型的性格多见于女性，各种年龄层都可能发生，但以青少年和中年女性多见。男性患者较为少见，并且常在25岁以下。

持这种人格的人，其特点为表现戏剧化、善变、做作、喜欢吸引他人的注意和关心，且有强烈的情绪反应，喜欢生活有变化及有兴奋的事情发生。这些特点，刚好与强迫型性格者相反。持有这种性格的人，常

常以自我为中心，依赖性很强，需要别人的支持。喜欢挑逗别人，诱惑异性，玩弄或威胁别人。表面上看，这种人很容易与人接触，并很快熟悉，可是很难进一步交往。此种性格的人大多善变，易于被暗示，做事随便，不善于做仔细的计划。若是女性，则喜欢过分表现其女性特征，并追求时髦；若是男性，穿着较浮华，或过分表现其男性气概。从表面上看这种人的穿着、动作、言语常富于挑逗和诱惑性，但事实上，其目的并非男女之间的挑逗或诱惑，而是在寻找别人的夸奖、认可与保护，与性无关。

（五）反社会型人格障碍

反社会型人格障碍以不负责任和违背社会道德的行为模式为主要特征。因此，也称为悖德性人格障碍。这类人在童年期和少年期就表现出不少品行障碍的行为，如逃学、离家出走、说谎、打架斗殴、肆意毁坏他人财物、纵火、行窃、抢劫、残害动物、侮辱妇女等。在成年期多表现为具有情绪易激惹、攻击别人和不负责任的行为。如反复打人，包括自己的配偶、孩子；不履行经济和工作责任；不遵守社会规范；从事非法职业；不能保持单一的配偶关系等。他们常因这些行为表现而受到刑事处分。

反社会型人格障碍的共同心理特征是：爆发性的情绪、冲动性的行为、冷酷无情、仇视、缺乏好感与同情心、缺乏责任心、缺乏羞愧悔改之心。他们目无法纪，不能从挫折与惩罚中吸取教训，缺乏罪恶感。

（六）冲动型人格障碍

冲动型人格障碍又称爆发型或攻击型人格障碍，冲动型人格障碍是青少年期和中青年常见的一种人格障碍。

冲动型人格障碍又分为主动型人格障碍和被动型人格障碍。主动型人格障碍常表现为：

- 情绪暴躁易怒，存在无法自控的冲动和驱动力。
- 性格上常表现出向外攻击、鲁莽和盲目性。
- 冲动的动机形成可以有意识的，亦可以是无意识的。
- 行动反复无常，可以有计划的，亦可以是无计划的。行动之前有强烈的紧张感，行动之后体验到愉快、满足或放松感，无真正的悔恨、自责或罪恶感。
- 容易产生不良行为和犯罪倾向。

而被动攻击型人格障碍则是以被动的方式表现其强烈的攻击倾向。这类人外表表现为被动和服从，内心却充满敌意和攻击性。

（七）依赖型人格障碍

依赖型人格障碍患者一般缺乏自信。自以为难以独立，自愿从属别人，任凭别人左右。如儿童时生活需靠父母安排；成人时职业需靠配偶

和他人决定；为了获得别人的帮助，不惜奉迎讨好，而且这类患者普遍表现为精力不足，易疲劳，常为小事伤感，缺乏生活的乐趣。

（八）循环型人格障碍

循环型人格障碍指生活中情绪高涨与忧郁循环波动的人格类型，一般女性多于男性。

情绪兴奋时表现兴奋高涨、活泼乐观，有发自内心的欣喜和满足感。此时雄心勃勃，精神振奋，非常自负，自我评价很高，社会活动能力很强，有夸大的认知倾向。同时还表现出性格急躁，不遂心时容易激动发怒。思想行为缺乏专一性和持久性，情感不深刻，容易感到疲惫，情绪波动不稳定。

情绪低落时，则表现郁郁寡欢，对任何事物缺乏兴趣，精力和体力不足，悲观沮丧，少言寡语，懒于做事，遇事感到困难重重，一筹莫展。

循环性格缺陷在临床上可分为三种类型：

- 情绪兴奋与情绪低落交替型。
- 情绪低落型。仅以情绪忧郁为主要表现，无兴奋表现或兴奋期不明显，或为期短暂。
- 情绪兴奋型。单纯以情绪兴奋高涨为主要表现，情绪忧郁不明显或持续期很短，在性格特征中不占主要地位。这类人群在青少年中并不少见。

（九）自恋型人格障碍

自恋型人格障碍指以自我为中心，以不顾及别人的感受作为自己的行为准则。自恋型人格障碍患者一般具有以下特征：

- 对批评的反应是愤怒、羞惭或感到耻辱（尽管不一定当即表露出来）。
- 喜欢指使他人，要他人为自己服务。
- 过分自高自大，对自己的才能夸大其词，希望受到特别关注。
- 坚信他关注的问题是世上独有的，是不能被一般人所了解的。
- 对成功、权力、荣誉、美丽或理想爱情有非分的幻想。
- 认为自己应享有他人没有的特权。
- 渴望持久的关注与赞美。
- 缺乏同情心。
- 有很强的嫉妒心。

三、人格障碍的评估及治疗

（一）人格障碍的评估

对人格障碍的评估和诊断一般采用临床会谈、量表测查和临床评定

3种形式。

1. 临床会谈 结构化的临床会谈被认为是比较有效的诊断评估方法，然而这种方法需要医生与病人面对面的会谈，工作量大，需时较长。

临床会谈时，医生所提问的内容多以诊断标准和临床描述为依据，通过临床会谈探测患者是否符合某类人格障碍的标准，然后综合被试者对多个问题的回答，计算和判定其是否患有某种类型的人格障碍。

2. 自陈量表 自陈量表能否作为评估人格障碍的可靠指标一直存有争议。但自陈问卷毕竟是简便而经济的方法。许多临床心理学家和精神科医生多倾向采用“明尼苏达多项人格调查表”和“卡特尔16种个性因素问卷”等自陈量表。

3. 临床评定 临床评定是介于结构会谈和自我报告之间的一种方式，即由熟知病人情况的医生对某些症状的有无做出判断。这种评定方法比临床会谈省时，也比自我报告更客观，但施行的条件是病人必须是长期住院患者或多次在某一心理医生处就诊，医生才可能对该病人的情况有足够的了解，以完成对于病人情况的临床评定。

中国精神疾病分类标准（CCMD-3）关于人格障碍的诊断标准如下：

（1）症状标准：个人的内心体验与行为特征（不限于精神障碍发作期）在整体上与其文化所期望的和所接受的范围明显偏离，这种偏离是广泛、稳定和长期的，起始于儿童期或青少年期，并至少有下列1项：

- 认知（感知及解释人或事物，由此形成对自我及他人的态度和行为方式）的异常偏离。
- 情感（范围、强度及适时的情感唤起和反应）的异常偏离。
- 控制冲动及满足个人需要的异常偏离。

（2）严重标准：特殊行为模式的异常偏离，使病人感到痛苦或对社会适应不良。

（3）病程标准：开始于童年、青少年期，年龄18岁以上，已持续2年。

（4）排除标准：人格特征的异常偏离并非躯体疾病或精神障碍的表现及后果。躯体疾病及精神障碍所致人格特征偏离正常，乃原发疾病的症状，称为人格改变。

因为人格障碍表现的复杂性和各种评估方法的局限性，因此对人格障碍的诊断并不是一件容易的事情，往往需要付出多种努力，才能做出正确评估。

（二）人格障碍的治疗

由于人格障碍主要是自我评价的障碍，选择行为方式的障碍和情绪控制的障碍，其集中表现为社会环境适应不良。因此，人格障碍的治疗应以心理治疗为主。药物治疗只能作为临时对症的手段，因为药物治疗难以改变人格结构，但镇静剂、抗焦虑与抗抑郁药可酌情选用。心理治疗的原则是帮助患者认识自己存在的个性缺陷，鼓励其改变不适应的行为模式，强化其适应性行为和积极表现。其次，必要的教育和训练对人格障碍的矫正也有一定的作用。

适应性障碍

“你好，医生，我是一名刚入学的大学新生。开学半个学期以来，常有一种很痛苦的情绪在困扰着我。具体的感觉就是体会不到生活带给人的快乐，每天的心情总是很糟糕。我对自己身体条件的不满，家庭的穷困，复杂的人际关系，渴望爱情和前途的迷茫，这些东西总是在时时折磨着我。通过看一些书籍，我感到我是患上了抑郁性神经症，因为我的症状同书上说的一模一样。现在看到校园里那一对对情侣，看到同学们和谐的关系，看到又帅又有钱的同学，都会莫名地产生自卑的情绪。我对前途仿佛失去了信心，也不能主动与人交往，但我也渴望有朋友，有恋人，我现在很怕开学，苦恼……”这是一名大学生在新学期所遇上的烦恼。实际上，我们每个人在人生的转折时期，都会有过类似的感受，只是程度的轻重或时间长短的差异。

在人生道路上，每时每刻都可能遇到各种不良的社会因素对心理刺激。研究证明，适量的刺激对于个体的生存和发展是有益的，但过多、过强、过长的心理压力或刺激可影响人的身心健康，如致心因性精神障碍、心身疾病、神经症以及诱发或加剧内因性精神病或躯体疾病。

适应性障碍是指遭受日常生活的不良刺激，又由于具有易感个性，加之适应能力差，导致适应性障碍。其主要表现为：以出现情绪障碍为主，伴有适应不良的行为或生理功能障碍，而影响病人的社会适应能力，使学习、工作、生活及人际交往等受到一定程度的损害。

一、适应性障碍的临床特征

适应性障碍一般是在环境改变（如移民）、地位改变（新工作岗位）、突发事件（患病、离婚、丧偶）等情况下，个体不能适应新的情况而出现的心理障碍，症状表现以情绪障碍为主，也可伴行为障碍或生理功能障碍。成人一般以情绪障碍多见，青少年则以品行障碍多见。儿童可表现退化现象，如尿床、幼稚言语或吸拇指等表现。症状出现通常

在应激事件或生活改变后一个月之内。病人一般有个性缺陷，心理障碍持续时间在半年以内。

临床上常有以下几种表现形式：

1. 以情绪障碍为突出表现的适应性障碍 多见于抑郁者，表现为情绪低落、沮丧、失望、对一切失去兴趣，也有以紧张不安、心烦意乱、心悸、呼吸不畅等为主。

2. 以品行障碍为突出表现的适应性障碍 多见于青少年，表现为侵犯他人的权利或违反社会道德规范的行为，如逃学、斗殴、破坏公物、说谎、滥用药物、酗酒、吸毒、离家出走、过早开始性行为等。

3. 以躯体不适为突出表现的适应性障碍 患者可有疼痛（头、腰背或其他部位）、胃肠道症状（恶心、呕吐、便秘、腹泻）或其他不适，而检查又未发现躯体有特定的疾病，症状持续不超过半年。

4. 以工作、学习能力下降为突出表现的适应性障碍 患者原来工作学习能力良好，出现工作能力下降、学习困难。

5. 以社会退缩为主的适应性障碍 患者以社会性退缩为主，如不愿参加社交活动、不愿上学或上班、常闭门在家，但不伴抑郁或焦虑。

二、适应性障碍的治疗原则

1. 心理治疗 为主要的治疗方法，可采用支持性心理治疗、行为治疗、认知疗法，也可用精神疏泄疗法等，森田疗法对适应性障碍有较好的疗效。

2. 药物治疗 对抑郁、焦虑明显者可酌情使用抗抑郁药或抗焦虑药物，如多虑平、阿米替林，12.5~25mg / 次，2~3次 / 日。如有明显暴力行为者也可使用氟哌啶醇2~4g / 次，2~3次 / 日。

附：心理压力自测

心理压力的自我检查，可根据日本的调查研究报告编制的一份诊断表来测试。这个诊断表列举了30项自我诊断的症状，如在这些症状中，你出现了5项，属于轻微紧张型，只需多加留意，注意调适休息便可以恢复；如有11~20项，则属于严重紧张型，就有必要去看医生了；倘若在21项以上，那么就会出现适应障碍的问题，这就需要引起特别的注意。这30项自我诊断的项目是：

- 经常患感冒，且不易治愈。
- 常有手脚发冷的情形。
- 手掌和腋下常出汗。
- 突然出现呼吸困难、苦闷、窒息感。
- 时有心脏悸动现象。
- 有胸痛发生。
- 有头重、头昏感。

- 眼睛很容易疲劳。
- 有鼻塞现象。
- 有头晕眼花的情形发生。
- 站立时有发晕的情形。
- 有耳鸣的现象。
- 口腔内有破裂或溃烂情形发生。
- 经常喉痛。
- 舌头上出现白苔。
- 面对自己喜欢吃的东西却毫无食欲。
- 常觉得吃下的东西像沉积在胃里。
- 有腹部发胀、疼痛感觉，而且常下痢、便秘。
- 肩部很容易坚硬酸痛。
- 背部和腰经常疼痛。
- 疲劳感不易解除。
- 有体重减轻的现象。
- 稍微做一点事就马上感到很疲劳。
- 早上经常有起不来的倦怠感。
- 不能集中精力专心做事。
- 睡眠不好。
- 睡觉时经常做梦。
- 在深夜突然醒来后不易再继续睡着。
- 与人交际应酬变得很被动。
- 稍有一点不顺心就会生气，而且时有不安的情形发生。

社交恐怖症

对于绝大多数人来说，在社交活动中感到不好意思和没有自信，在公众面前演讲，甚至和别人约会时会紧张，出现心跳、手抖或是感觉神经性的发抖，这些焦虑情绪是暂时的，很快会消失，并不会影响你的正常生活和学习。如果这些焦虑情绪影响了你的正常生活和学习，成为一种严重的问题——社交恐怖症，就必须引起人们的重视。

一、社交恐怖症的概念及诊断标准

社交恐怖症和社交焦虑障碍可视为同义词，指在社交场合患者出现焦虑或恐惧情绪，伴有典型的自主神经功能紊乱（交感释放），如心跳加快、出汗、脸红、发抖、呼吸困难等，使病人痛苦而难以忍受，并有回避行为，正是回避行为严重妨碍了病人的社会功能。

基本特点是：害怕参加集体活动，害怕在一对一的场合下与人会面交谈，害怕吃饭时有人注视自己而显得丑态百出，害怕在公共厕所里小

便，甚至有人在旁就解不出小便，有人在旁便害怕得手抖以至无法写字等。

诊断标准需符合以下三条：

- 在与人接触时或被人注意时产生强烈的焦虑或恐惧情绪。
- 伴有痛苦的自主神经症状。
- 回避行为。

许多人或多或少对跟陌生人接触有些害怕，但是，社交恐怖症患者总是处于焦虑状态。他们害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。甚至在公共场所与人交往，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。

患者可能会认为自己是个人乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就会变得过于敏感，更不愿意打搅别人。而这样做，会使患者感到更加焦虑和抑郁，从而使社交恐怖的症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活，来适应自己的症状。他们（和他们的家人）不得不错过许多有意义的活动。他们不能去逛商场买东西，不能建立正常的两性关系，不能带孩子去公园玩，甚至为了避免和人打交道，他们不得不放弃很好的工作机会。这就是社交恐怖症。它是最困扰我们的心理问题之一，它使人非常痛苦，严重地影响着患者的生活质量。

二、社交恐怖症的主要类型

（一）根据对象可以分成两类

1. 一般社交恐怖症 如果你患了一般社交恐怖症，在任何地方，任何情境中，你都会害怕自己成为别人注意的中心。你会发现周围每个人都在看着你，观察你的每个小动作。你害怕被介绍给陌生人，甚至害怕在公共场所进餐、喝饮料。你会尽可能回避去商场和餐馆。你从不敢和老板、同事或任何人进行争论，捍卫你的权利。

社交恐怖症患者总是担心会在别人面前出丑，在参加任何社会聚会之前，他们都会感到极度的焦虑。他们会想象自己如何在别人面前出丑。当他们真的和别人在一起的时候，他们会感到更加不自然，甚至说不出一句话。当聚会结束以后，他们会一遍一遍地在脑子里重温刚才的镜头，回顾自己是如何处理每一个细节的，自己应该怎么做才正确。

2. 特殊社交恐怖症 如果你患了特殊社交恐怖症，你会对某些特殊的情境或场合特别恐惧。比如，你害怕当众发言，当众表演。尽管如此，你在别的社交场合，却并不感到恐怖。推销员、演员、教师、演奏家等，经常都会有特殊社交恐怖症。他们在与别人的一般交往中，并没有什么异常，可是当他们需要上台表演，或者当众演讲时，他们会感到极度的恐惧，常常变得结结巴巴，甚至愣在当场，半天说不出话来。

上述两类社交恐怖症都有类似的躯体症状：口干、出汗、心跳剧

烈、想上厕所。周围的人可能会看到的症状有：脸红、口吃结巴、轻微颤抖。有时候，患者发现自己呼吸急促、手脚冰凉。最糟糕的结果是，患者会进入惊恐状态。

（二）根据症状，社交恐怖又可细分为许多种

1. 赤面恐怖 一般人在众人面前时，经常会由于害羞或不好意思而脸红，但赤面恐怖患者却对此过度焦虑，感到在人前脸红是十分羞耻的事，最后由于症状固着下来，则非常畏惧到众人面前。患者一直努力掩饰自己的赤面，尽量不被人觉察，并因此十分苦恼。患者惧怕到众人面前，在乘公共车时，总感到自己处在众人注视之下，终于连公共车也不敢乘。如有位赤面恐怖的学生患者，对上学乘公共车感到痛苦，便总是在别人上车完毕，公共车快开时才匆匆上车，以此方法避开人们的注目，因为坐下会与别人正面对峙，便干脆站在车门口来隐藏自己的赤面。又如一位学生患者，因赤面恐怖不能乘公共汽车，只好坐出租车或干脆步行。在必须乘公共车时，就事先喝上一杯酒，使别人认为他脸红是喝酒所致，以此自我安慰，或拼命奔跑急匆匆上车，解开衣服的纽扣，用什么东西煽着风，让别人相信他脸红是由于奔跑所致，以掩饰赤面。上述症状在正常人看来似乎很可笑，但对患者来说却像落入地狱般痛苦不堪。他们觉得不治好赤面恐怖症状，一切为人处世都无从谈起。

2. 视线恐怖 患者主诉与别人见面时不能正视对方，自己的视线与对方的视线相遇就感到非常难堪，以至于眼睛不知看哪儿才好。患者一味注意视线的事情，并急于强迫自己稳定下来，但往往事与愿违，终于不能集中注意力与对方交谈，谈话前言不搭后语，而且往往失去常态。

有的视线恐怖患者与许多人同在一个房间时，主诉不能注意自己对面的人，而强迫注意旁边其他人的视线，或认为自己的视线朝向旁边的人而使其感到不快。结果患者的精力无法集中于对面的人。有的学生患者在上课时，总是不能自己地去注意旁边的同学，或总感到旁边的同学在注意自己，结果影响了上课，并感到无比的痛苦。

3. 表情恐怖 患者总担心自己的面部表情会引起别人的反感，或被人看不起，对此惶恐不安。表情恐怖多与眼神有关。患者认为自己眼神令其他人生畏，或认为自己的眼神毫无光彩等。有一位表情恐怖患者，他固执地认为自己的眼睛过大，黑眼球突出，这样子被人瞧不起，又认为自己的表情经常是一副生气的样子，肯定会给别人带来不快，他冥思苦想，竟然使用橡皮膏贴住自己的眼角，认为这样就会使眼睛变小，但眼睛承受极大的拉力，非常痛苦，也很难持久。最后，患者下决心动手术，当然没有一个眼科医生会给他做这样的手术。还有一位患者，他认为自己总是眼泪汪汪，样子肯定很丑，竟找医生商量是否能切

除泪腺。另有一位公务员，他认为自己说话时嘴唇歪斜，给人带来不快，竟因此而考虑辞职。有的患者认为自己笑时是一副哭丧相，有的患者则认为自己眉毛、鼻子长得像病态的样子等。有个女同学在和别人开玩笑时，听别人说自己的脸长得像一副假面具，从此她对自己面孔倍加注意，不知如何是好，最后甚至不愿见人了。

4. 异性恐怖 主要症状与前几种情况大致相同，只是患者在与异性或者自己领导接触时，症状尤其严重，感到极大的压迫感，不知所措，甚至连话也说不出来。与自己熟识的同性及一般同事交往则不存在多大问题。

5. 口吃恐怖 口吃恐怖可归类于社交恐怖的一种。患者本人独自朗读时，没有什么异常，但到别人面前时，谈话就难以进行，或出现发音障碍，或才说到一半儿，就说不下去了。患者对此忧心忡忡，为不能顺利地与人交谈而感到自己是个残缺的人，终日因此而非常苦恼。

三、流行病学调查

日本的森田正马教授是世界上最早报道对人恐怖症的学者，他当时称之“赤面恐怖”。日本对人恐怖症的发病率占神经症的30%，关于对人恐怖症症状的报道也是最详细的。如：对人紧张、视线恐怖、自己视线恐怖、正视恐怖、横目恐怖、丑形恐怖、赤面恐怖、表情恐怖、异臭恐怖、会食恐怖、唾液咽下恐怖等。森田疗法也是目前治疗对人恐怖症最有效的心理疗法。

在美国，社交恐怖在人群中占12%~13%，即每8个人中就有一人。这种恐怖严重地影响到他们的生活、交往和人性的发展。它和抑郁症以及酒精依赖，并列为美国社会三大危害，引起医学界的广泛关注。

我国台湾地区患社交焦虑症者的发病率为10%。我国台北市立疗养院精神科主治医师林世光表示，社交焦虑目前已可有效治疗。该症患者90%以上是在20岁以前发病，有约40%个案可能在青少年或学童年龄发病。其中青年或成人患者高达近20%。因有药物或酒精滥用等，可出现忧郁症状，多数并发其他畏惧症。该病除造成较严重的功能障碍外，病程中自杀危险性比一般公众高5倍。

祖国大陆的情况也不容乐观，特别是改革开放以后，人们面临着各方面的心理压力，不适应现象日益加剧，社交恐怖症也猛增起来。虽然迄今还没有全国性的流行病调查报告，但从我们日常的门诊业务中已不难看出，社交恐怖症所占的比例，几乎占心理疾病的20%，仅次于抑郁症和焦虑症。如果以年龄划分，则社交恐怖症是青少年心理障碍中的首发疾病。

四、发病机制

种种发病的迹象表明，社交恐怖症不单是心理问题，而是生理、心理、社会多方面的因素共同导致的。

上海社交焦虑症研讨会主讲人美国南佛罗里达大学医学院著名精神病学教授戴维德·西汉（David Sheehan）说：“社交恐怖症的发病是因为人体内一种叫‘5-羟色胺’（又称血清素）的化学物质失调所致，这种物质负责向大脑神经细胞传递信息以控制人的情绪。这种物质过多或过少，都可引起人们的焦虑情绪。”

另外，专家们还提出了另一种新的观点，即社交恐怖症可能源于家族遗传或经历过某种精神创伤和窘迫生活事件。

任何一个发病的人，在经过对病史的调查分析后都会发现其真正的发病背景：家族、性格、教养环境和方式、童年创伤与经历，特别是青春发育期的性教育和由性而产生的压抑等都有关联。在社交恐怖症中，那些表现为恐男、恐女，还有“色目”恐怖的患者，基本上源于青春期的性压抑。

家庭背景是一项重要的影响因素。从小性格受到压抑或者是父母没有教会他们社交的技能，要么就是搬家过多。或者是心理上的原因所致：自尊心太强，害怕被别人拒绝；或者就是对自己的外貌没有信心，过分肥胖或脸上长有严重痤疮等。

有些孩子，生活中常受到父母的批评，有时只是因为一个小小过错而遭到父母过分严厉的训斥，甚至受体罚；有时则因为父母情绪不好而毫无道理地发泄到孩子身上。孩子在这种家庭里，心里便产生惧怕心理，孩子甚至不能辨别该做什么，该说什么，什么是对的，什么是不对的。孩子大多数时间生活在恐惧和焦虑之中，他们从父母的行为中得出这样一个结论：自己很无能，总是做错事，是个一无是处的孩子。这类孩子长大后，可能会有程度不等的社交恐惧倾向，严重者会成为社交恐惧症患者。患了此病，无法建立稳定的人际关系，他们会变得内向、孤独，人生观也变得消极、悲观。

如果把我们国家的社交恐怖症与美国的社交恐怖症比较，一个非常明显的不同就在于，我们有关性的问题多，而他们主要是家庭和性格问题。另外在症状表现上，也有所不同，比如中国的社交恐怖症中的视线恐怖、异臭恐怖、做作恐怖（即见人挤眉弄眼、躯干僵直、强颜欢笑、扭捏不安等）较多，而美国人在公共厕所当众小便，面对推销员的强行推销、演示或演讲的恐怖多，显然这与社会文化背景有关。

细小的生活事件是构成社交恐怖症的诱发因素，如初次进入大场面、初次相遇异性、在人前丢丑、意外的躯体暴露、骤然被推举上台以及意想不到的惊吓等。

国内外专家都注意到这样一个事实，就是患社交恐怖症的同时，有些患者常并发其他类型的精神疾病。它的同病率比其他心理疾病要多，比如最多并发的有抑郁症、疑病症、躯体变形感，以及人格障碍或不典型的分裂症等。

大多数社交恐怖症患者到门诊就医时，其病程多半已达数年乃至十几年之久，直到恐怖已严重干扰到生活时才想到治疗。而中年以上的患者较少，并不是说他们的社交恐怖症已愈，主要是他们在长期痛苦的情况下，已经从心理上适应并接受了它。比如一位老人，从十几岁就不敢当众小便，五十多年一直不上公众厕所，非去不可时就采取女式蹲法。一旦习以为常，那种恐怖感就不存在了，其他疾病也基本如此，这是长期对疾病适应的结果，也相当于一种持久的行为疗法。

五、社交恐怖症的治疗

治疗的方法有两种：第一种是心理疗法，森田疗法对社交恐怖症有较好疗效；第二种为药物治疗。

目前用于治疗社交恐怖症的药大约有以下几大类，按药物问世的先后顺序有：抗焦虑药（安定类）、不可逆性单胺氧化酶抑制剂（苯乙肼类）、5-羟色胺受体阻断剂（以心得安为代表）、三环抗抑郁剂（以氯丙米嗪为代表）、四环抗抑郁剂（以马普替林为代表）、丁螺环酮、选择性5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRI）（以赛乐特为代表）、5-羟色胺、去甲肾上腺素再摄取抑制剂（SARI）（以博乐欣为代表）、可逆性单胺氧化酶抑制剂（吗氯贝胺类），以上10种都可以用于治疗社交恐怖症，至于哪种药更适合于某个患者，当然要由医生认定。药物治疗只是暂时消除症状，要想治疗效果持久巩固，必须进行心理治疗，坚持生活锻炼。

你是否患有社交恐惧症，得由精神科医生来进行判定，一般可用以下的专业测试表来进行测试得知：

- 我怕在重要人物面前讲话。答：（0 1 2 3 4）
- 在人面前脸红我很难受。答：（0 1 2 3 4）
- 聚会及一些社交活动让我害怕。答：（0 1 2 3 4）
- 我常回避和我不认识的人进行交谈。答：（0 1 2 3 4）
- 让别人议论是我不愿的事情。答：（0 1 2 3 4）
- 我回避任何以我为中心的事情。答：（0 1 2 3 4）
- 我害怕当众讲话。答：（0 1 2 3 4）
- 我不能在别人注目下做事。答：（0 1 2 3 4）
- 看见陌生人我就不由自主地发抖、心慌。答：（0 1 2 3 4）
- 我梦见和别人交谈时出丑的窘样。答：（0 1 2 3 4）

记分方法：

每个问题有5个答案可以选择，它们分别代表：0从来没有；1很少如此；2有时如此；3经常如此；4总是如此。根据你的情况在上表中圈出相应的答案，此数字也是你每题所得的分数。将分数累加，便是你的最后得分了。

0~9分，放心好了，你没患社交恐惧症；10~24分，你已经有了轻度症状，照此发展下去可能会不妙；25~35分，你已经处在社交恐惧症中度患者的边缘，如有时间一定要到医院求助精神科医生；36~40分，很不幸，你已经是名严重的社交恐惧症患者了，快去求助精神科医生，他会帮你摆脱困境的。

考试焦虑

在当今的社会里，从小学生、中学生、大学生至研究生，甚至参加工作的各类专业人员，都面临着考试的压力。最紧张的考试莫过于每年一度的高考。通过高考，许多人实现了自己的梦想，踏进了大学的校园，但有些平常成绩很好、极有希望考上大学的学生，却名落孙山。其中原因可能很多，但心理紧张过度、承受能力低却是一个不容忽视的问题，即通常所说的“考试焦虑症”。

所谓考试焦虑是指个体为了达到目标而不能克服障碍的威胁，致使自尊心与自信心受挫，或使失败感增加，形成一种紧张不安，带有恐惧的情绪状态。这必然影响了学生的正常发挥。据一项调查表明，高三学生有将近三分之一属于高焦虑者。对此，我们究竟应该怎样看呢？

一、考试焦虑的原因

信念是考试焦虑的直接诱因。总的来说，刺激事件与人的焦虑反应之间存在一个中间变量，即人对刺激事件的看法、解释和评价，这些统称为信念，它是焦虑反应的直接诱因。信念的合理或不合理，会使人产生两种截然不同的行为反应。优秀考生常常带着合理的考试信念：“考试只是对自己平日学习的检阅”、“是显露自己才智的机会”。这类信念使考生充满信心地备考、应考。相反，考试失败者往往带着一些不合理的信念：一是要求的绝对化，如认为“我必须考好”、“我应该进入前三名”等，岂不知考试的偶然性很大，不可能有常胜将军；二是“过分概括化”，如遇某次测验失败，就自责自罪、自暴自弃，认为“自己一无是处、一钱不值”，忘记了自己的优点和长处；三是“糟糕透顶”，如认为“毕业考试失败，高考还有什么希望？”“高考落榜，有什么颜面去见江东父老？”正是这些不合理信念使考生被动地赴考，其结果不是过度

紧张、频频失误，就是兴趣索然，每次考试都名落孙山、惨遭淘汰。

引起紧张的主要原因是父母要求过严、自己期望过高和害怕失败。很多孩子把高考升大学看成是实现理想的唯一出路。他们迫切希望成功，却又不能排除失败，内心深处既充满对成功的渴求，又隐含着对可能失败的担心畏惧。特别是临考前，孩子们承受的心理负担越来越大，容易表现出心神不宁、失眠厌食等情况。若这种情况不能改善，一进入考场就可能产生“怯场心理”。

有些人甚至为了多记、强记考试知识而“披星戴月，闻鸡起舞”，导致睡眠严重不足，这样不仅没有收到好的学习效果，反而影响了正常的记忆能力，本来已经记住的知识，常常因恐惧而忘掉，偶尔遇到小挫折就会恐慌。久而久之，就会出现心情紧张、焦虑、烦躁、强迫、抑郁、敌对等“考试焦虑症”的各种症状。

二、考试焦虑的危害

心理学的研究表明，适中的焦虑是正常的、合理的。也就是说，中度焦虑水平最有利于提高效率，过高或过低的水平都不利于考试成绩的提高。就多数人来说，面临重要的或关键性的考试总会引起一些心理压力，产生一定程度的考试焦虑，这是不可避免的，无多大危害。所以，同学们不应该陷入过度紧张的“恶性循环”之中。“考试焦虑症”是阻抑个体认知活动的一种消极的情绪反应，他们大部分不同程度地感到学习困难，记忆力下降，精神难以集中，很容易把注意力分散到各种各样使人担忧或多余的事上，容易使思维活动陷入呆滞状态，平时记得很清楚的东西这时怎么也想不起来，从而不利于复习和考试。轻度的考试焦虑反应有：肌肉紧张、心跳加快、血压升高、出汗、手足发冷、内心苦恼、无助感、担忧、胆怯、自我否定等。重度的考试焦虑反应有：坐立不安、头痛、头昏、无法集中注意力、思维阻滞等，以致产生逃避考试的行为。过度考试焦虑对考试成绩的负面影响十分明显，一般来说，考试焦虑的程度越高，考生的考试成绩也会越差。这种不良影响主要表现在：分散和阻断注意力，干扰回忆过程，瓦解思维过程。

过度的考试焦虑，不仅会影响考试成绩，长此下去，还会危害身心健康。影响神经系统的功能，导致大脑神经活动兴奋和抑制功能失调，造成神经衰弱、注意困难等多种类型的神经症：一是使交感神经系统持续处于兴奋状态，可能造成心血管功能紊乱，出现心律不齐、高血压、冠心病等；二是对消化系统产生不良影响，使胃肠蠕动减慢、胃肠分泌减少、胃肠功能紊乱，这种情况长期持续，会导致胃炎、胃溃疡、溃疡性结肠炎等疾病；三是对内分泌系统、呼吸系统造成不良影响。例如，甲状腺素分泌增加造成的甲状腺功能亢进，自主神经系统功能改变、免

疫力下降等多种因素综合作用导致的哮喘病等。

近年来，在全国各地，由于不堪承受学习压力而导致的学生自杀时有发生。2002年1月16日，当暨南大学生命科学技术学院本科生黄某在家中跳楼自杀的消息传回学校时，几乎所有认识黄某的同学都感到震惊和难以置信。黄某性格外向，与同学相处融洽，学习成绩在班里名列前茅，连续两年都获得了一等奖学金。自杀前不久，黄某还曾向班主任咨询过报考外校研究生的有关事项，并表示去外校读研将是自己未来规划的重要一步。“太突然了，我想象不出这样一个人有什么自杀的理由。”黄某的一位同学这样告诉记者。然而，在采访中记者了解到，在黄某自信开朗的背后，由于过度好强而导致的焦虑和脆弱一直隐隐存在。据其同学反映，黄某对自己要求很高，他从来不说自己不好的地方，从来不把自己的困难向别人说，有什么事都自己承担，即使在产生巨大压力时也不愿寻求疏导和帮助。上学期末，黄某所在班级在1月9日至14日要考6门功课（包括英语六级），这使下定决心英语六级一定要考优秀的黄某压力陡增。在遗书中，他提到自己已连续7天失眠，自觉英语六级和另一门课程考得不好，担心要重修，并因此而不能自拔。1月16日，黄某在割脉自杀不成后，从楼上跳下，死时手上还留有先前缝针的痕迹。这血淋淋的教训让我们不得不进行深思。目前考试焦虑正成为威胁青少年身心健康头号杀手，考试焦虑的防治迫在眉睫，势在必行。

三、预防考试焦虑的措施

1. 端正对考试的认识 考试只是检验所学知识的一种手段，对考试结果要正确对待。我们要明白高考前出现紧张是很正常的，当人面对一些重大的或紧急的事件时会很自然地出现应急状态，这是一种正常反应，可调动人的积极性，激起比平常更大的力量和更多的智慧去战胜它，所以对待考前出现的轻、中度的紧张心理不必忧虑，否则会产生适得其反的效果。要相信，天生我材必有用。比尔·盖茨大学一年级没读完就辍学了，不也成为世界首富了吗？

2. 提高应试技能 如考前有关的物质准备，考试过程中从容答卷等。更重要的是，家长和老师要指导孩子把平时的模拟训练都当成高考来对待，把考试中可能出现的问题充分估计到。如进入考场很紧张，考试中遇到了难解的试题，时间分配不合理，没有做完试卷，紧张而看错了试题，进入考场前忘记了带准考证或考试用具等，要有意识地进行总结，有针对性地进行训练，这样就会减少考试中的焦虑。

与此同时，在考前约一个星期左右，家长要督促孩子从繁重的学习中解放出来，通过各种方法来调整情绪、保持体力。

考前家长要和学校一起努力，尽量让孩子熟悉考场环境。因为考场有一种特别的严肃气氛，容易让孩子紧张。要尽可能让孩子知道自己在哪个考室、哪个座位。另外，要让孩子形成这样一个认识：考场里的一切设施和工作人员都是为考生服务的。要努力缩小孩子和考场的情感距离。

凡参加过高考的考生都有一个共同的体会：怯场主要发生在考前和第一场考试前约半个小时之内。第一场考试下来，考生有了亲身的体验，特别是第一场考试发挥正常的话，就会产生“不过如此”的想法。因此，如何让孩子有一个良好的心态，保证有一个良好的开端，这是家长们应该重视的。

对考生来说，当拿到试卷时，要有一个镇静自若的心态。题难，可能因焦虑、紧张而不知所措；题易，可能按捺不住冲动而大意失荆州。考生们要学会自我暗示，如碰到难题时，就想：“我不会，别人也可能不会，不必紧张。”碰到容易题目时，要告诫自己：“我会的，别人也会。要小心，不要出错。”在考试中，谁能沉着冷静，发挥出水平，谁就能获胜。

3. 考试前要有充足的休息 复习考试是紧张的脑力劳动，是消耗精力和体力最大的时期，因此，考试前要有充足的休息。要科学地安排复习时间，因人而异地制定复习计划，不可打“疲劳战”。经过3年的学习，我们已经掌握了所学的大部分知识，现在的复习只是理顺一下我们的思路，以使我们以前所学的有一个全面的理解，不必过多纠缠细枝末节，对已经掌握的知识稍微巩固即可，对过难过偏的题目可以放过，因为高考不是奥林匹克竞赛。一般学习50分钟就要休息10分钟，学习之余，要适当参加文体活动，当感到压力大或身体疲劳的时候，要调整一下学习的节奏，听听音乐，散散步，如果一味地消磨时间，打疲劳战，反而会事倍功半。应保持每天8小时的睡眠时间，中午也要休息1个小时左右，对消除疲劳和紧张有好处。参加适量体育活动，参加自己喜爱的室外活动，劳逸结合。放松和调节自己兴奋、紧张的情绪，使自己的身心放松，进入一种“假消极状态”。心理学家认为这种“假消极状态”最有利于激发人的心理潜能，有利于发挥自己的水平。有张有弛才是制胜之道。

4. 注意营养 考前是脑力和体力的特大消耗期，应注意对营养的补充，特别是对脑营养的供给。学生在此期间应多食富含卵磷脂、茁胡萝卜素以及维生素B、C、E的食品，多吃蔬菜、鱼类等，综合而均衡地补充营养，对避免和消除学生的考前紧张有一定的帮助，但没必要买过多的补品，喝过多的健脑口服液，这样做不但于事无补，反而会增加考生的心理压力。

5. 进行放松训练和想象训练 放松训练是通过交替收缩和放松自己的身体肌肉，细心体验肌肉的松弛程度，最终达到缓解紧张状态的一种自我训练方式。它可以消除因紧张、焦虑造成的精神压力，使人的身心得到充分的休息和恢复。想象训练的特点是：通过在想象中对使自己感到紧张、焦虑的情景和事件的预演，加强自己的积极反应，抑制消极反应，从而达到当那种真实情景出现时，也能控制好自己的心理和行为。用想象的方法来对付焦虑情绪引起的心理压力，是很有效果的。

6. 降低家长的期望值 考前家长对孩子的影响非常大，一言一行都对孩子起着潜移默化的暗示作用，考生在这时都非常敏感，有时一句话就会导致想不到的结果。专家们认为，在这关键时刻，家长们应首先调整自己的心态，要有所不为，才能有所为。首先自己要有一种平和的心态，不要过多表露自己的期望，要为孩子们减压而不是加压，努力创造一个宽松的气氛，不要给孩子过多的关心，否则会让让他们觉得是一种负担，觉得考不好对不起家长的付出。

抑郁症

情绪低落是一种很常见的现象，几乎所有人都体验过沮丧、忧郁的心情，但很少有人意识到这种心情可能会严重到成为一种需要治疗的障碍。抑郁的心境是一种忧伤、悲哀或沮丧情绪的体验，也就是我们常说的“不快活”。它不仅与许多精神和躯体疾病有关，而且与社会和外部环境的许多因素有密切的关系。贫困、失业、婚姻问题、家庭不和、年老和伤残等均可诱发抑郁症。有抑郁心境的人经过适当的自我调整和心理治疗，是可以纠正的。只有当抑郁心境发展到一定程度，具备抑郁症的基本特征，并持续一段时间，影响到自己的学习、工作和生活时，才成为抑郁症。也就是说，抑郁不等于抑郁症，但抑郁不及时调整和治疗，便会发展成为抑郁症。抑郁症严重影响人们的生活质量，使工作效率下降，由此造成的各种无形损失代价巨大，有些极端严重者还可能有消极自杀举动。抑郁症还会引起物质滥用，特别是烟草滥用和酒精滥用，由于心情郁闷，无法解脱，抑郁者往往求助于具有轻度欣快和麻醉作用的香烟和酒精，因此很容易染上吸烟和酗酒的恶习。

抑郁症正侵袭着现代人，是一种危害人类身心健康的常见病，约13%~20%的人一生中曾有过抑郁的体验，其终生患病率为6.1%~9.95%。据世界卫生组织调查，全世界人群中患有抑郁症的比例是3%~5%。全世界抑郁症患者已达2亿多人，患有双向抑郁症的病人占抑郁症群体的1/3，抑郁症患者占自杀人数的52%。抑郁症目前已成为世界

第四大疾患，而到2020年时可能成为仅次于心脏病的第二大疾病。

一、抑郁症的诊断

抑郁症是指一种以持久的抑郁心境为主，并伴有焦虑、空虚感、疲惫、躯体不适应和睡眠障碍的神经症。以情绪低落为中心，整个精神活动处于低下状态。思维活动、行动明显减少，对什么都缺乏兴趣。

（一）抑郁症的特征

1. 情绪障碍 总觉得高兴不起来，或易怒，自我评价过低，或自责，或有内疚感，甚至反复出现想死的念头，或有自杀行为。
2. 睡眠障碍 特别是早醒应引起高度重视，也有睡眠过多者。
3. 动力缺乏 对日常活动兴趣减退，对前途悲观失望，遇事往坏处想。
4. 生理欲望明显减退 主要表现为：疲乏、头痛、耳鸣、心悸、胸闷、腹胀、便秘、失眠、多梦、食欲减退、注意力分散、记忆力下降等，而且这些症状可以因情绪改善而减轻甚至消失。

（二）诊断要点

1. 以情绪低落为主要特征且持续至少2周，同时伴有下述症状之四：
 - 对日常活动丧失兴趣或无愉快感。
 - 精力明显减退，无原因的持续的疲乏感。
 - 精神运动性迟滞或活动明显减少。
 - 自我评价过低，或有自责、内疚感，可达妄想程度。
 - 联想困难或自觉思考能力下降。
 - 有自杀念头或行为。
 - 食欲减退或体重明显减轻。
 - 性欲明显减退。
2. 严重程度造成社会功能受损，或给本人造成痛苦或不良后果。
3. 须排除脑器质性、酒和药物所致精神障碍，以及精神分裂症单纯型。

二、抑郁的原因

1. 心理和社会因素 这是最常见的。随着现代生活节奏的日趋加快，人们的竞争意识越来越强，人际关系也变得日渐复杂、冷漠了。客观上的精神压力以及随之而来的榜上无名、失业、失恋、工作变动、家庭矛盾、离婚、失去亲人、经济损失等心理打击都会导致人的情绪低落。“人非草木，孰能无情？”多数人的一生都会有一两次上述的经历，

情绪低落是正常的，随着时间的推移和自我调适，这种情绪很快就会消失了。但是如果这种低落情绪长时间挥之不去，并已妨碍了自身的心理功能（如注意力、记忆、思考、抉择等）或社会功能（如上学、上班、家务、社交等），而且“心境抑郁”的特征十分明显，就应引起重视。严重者在抑郁的状态下不能自拔，容易酿成自杀的悲剧，像海明威、三毛等。

2. 内源性的，与遗传有直接关系 多数人莫名其妙地发病，有时与季节性有关，这种情况的治疗以吃药为主。

3. 继发于其他疾病或药物 由脑器质性病变、慢性躯体疾病、精神分裂症、药物等引发。如一些治疗高血压的药物能引起有些人出现抑郁发作，应立即停药。

三、抑郁症的防治

（一）自我诊断

抑郁性神经症主要是围绕抑郁情绪而出现的。例如，对生活 and 活动的兴趣显著减退乃至丧失；心情压抑，忧伤苦闷，悲观消极，丧失希望，对工作缺乏热情，无所企求，缺乏动力，身心疲惫；自卑、自责、自我贬低、自我评价下降；感到生活甚至生命失去意义，愿意长眠不醒；常将自己的抑郁心情归咎于他人或外部环境，对外界和人际关系失去兴趣，不愿主动与人交往；自认病情严重，希望治好，要求治疗。总体来说是：没有乐趣，没有希望，没有办法，没有精力，没有意义，没有用处。由此引起躯体症状，如疲劳、头痛、耳鸣、心悸、胸闷、腹胀、便秘、失眠、多梦、食欲减退、注意力分散、记忆力衰退等，这些躯体症状可随情绪状态的改善而减轻或消失。

在自诊的时候一定要注意区分两种情况：一是区分抑郁性神经症与一般性的抑郁状态。人们平常都可能产生情绪的抑郁状态，这种短暂的抑郁状态情境性很强，通常会随着情境的变化而好转或消失；抑郁性神经症的抑郁症状在情境改善后仍不能自拔。二是区分抑郁性神经症与抑郁症。这一点特别重要，尽管两者都有情绪抑郁的临床表现，但是，抑郁症属于情绪性精神障碍的范畴，是精神病，有躁狂或抑郁的发作史，有明显的精神运动阻滞，有自罪观念，有妄想和幻觉，自知力严重缺失；抑郁性神经症属于神经症的范畴，不是精神病，能与现实保持正常关系，抑郁性神经症患者对自己的症状有清晰的自我意识，主动求医。

（二）自我调节

抑郁性神经症可以自我调节，常用的方法有：

1. 改善认知 从改善心理状态开始，对于抑郁性神经症的治疗是非常重要的。患者需要通过自我诱导启发，进行深刻的反思，排除心中

的非理性观念。不论是哪种原因导致的抑郁性神经症，都有非理性观念在作怪。比如，“工作失败是我的无能，我的无能让我没有希望，没有希望我活着还有什么意思”，这是许多年轻人常有的非理性观念，只要破除了这一非理性观念，抑郁情绪很快就会消失了。

2. 充分疏泄 把心中的忧愁、烦恼、痛苦、悲哀等，向自己的亲朋好友倾诉出来，该哭的时候就痛痛快快地哭一场，别怕丢面子。大雨过后有晴空，心中的抑郁情绪会一扫而光。

3. 勤写日记 美国心理学家曾用让患者写日记的方法对抑郁性神经症患者进行治疗，发现患者在坚持写了一段时间日记后，心理状态都有所改善，生活多了几分乐观。日记可以有两种写法：一是主观性的。有消极情绪时，在日记中自我倾诉，然后对消极观念进行剖析，辨明其中的谬误。二是客观性的。不写自己的内心感受，不提“我”字，尽可能地记录外界的现实生活。这样逐渐会看到生活中的阳光，心中也就会洒进阳光。

4. 寻找快乐 抑郁性神经症患者应该学会寻找快乐。生活中不是没有快乐，需要的是善于寻找快乐。培养一种兴趣爱好是一种快乐，看一次喜剧小品是一种快乐，踢一次球是一种快乐，唱一首歌是一种快乐，说一个笑话是一种快乐，来一次聚会是一种快乐……一句话，快乐的方式有很多。

5. 广交朋友 搞好人际关系，增进人际交往，是保持精神振作、情绪开朗的一剂良药。良好的人际交往可以化解挫折带来的精神创伤，进行心理保护，维护心理健康。同时，以真诚的态度来帮助和关心别人，自己还会获得欢乐，这便是助人为乐。助人为乐是心理健康的重要保证。

6. 面对现实 一些朋友所以感到工作、生活受到挫折，往往是因为自我目标定得不切实际。目标难以实现，就感到自卑失望，抑郁不振。所以，应该调整自己的生活目标，不要太高太严，让自己有一颗平常心。目标调低了，就容易获得成功，心里就容易多一些欢乐。

（三）抑郁的治疗

1. 药物治疗 抑郁症的治疗有多种方式，以药物治疗为主。

二十世纪五十年代初期，随着第一代抗抑郁药——单胺氧化酶抑制剂（MAOI）的诞生，陆续出现了第二代抗抑郁药——三环类抗抑郁剂如丙咪嗪、阿米替林、多虑平等，尤其在二十世纪八十年代以后开发的选择性5-羟色胺回摄取抑制剂（SSRI）如氟西汀、舍曲林等，以其安全、有效、副反应轻受到医生和病人的青睐。

三环类抗抑郁剂（TCA）如丙咪嗪、阿米替林、多虑平等，对抑郁症有显著的疗效，总有效率约为70%左右。但起效时间较慢，一般1~2

周开始起效，2~3周达最佳疗效，若治疗4~6周无效，则可判定此药对该患者无效，考虑换用其他抗抑郁药治疗。此类药副反应较广泛，如口干、便秘、视线模糊、排尿困难、心动过速、无力、头晕、心脏传导阻滞等，而且副反应先于疗效出现。因此在治疗开始前要反复告诫病人，一定要坚持服药，一段时间后才能发挥疗效，否则大多数病人服用2~3天后因感觉不到疗效，而且副反应明显而停药，使疾病得不到有效治疗。单胺氧化酶抑制剂（MAOI）如苯乙肼，总体疗效与TCA相似或略低，对非典型抑郁症（伴有嗜睡、激越、焦虑、阻滞症状不明显等）疗效较佳，对TCA类无效的病人亦可能有效。该药副反应较广泛，主要表现为头痛、头晕、体位性低血压、多汗、腱反射亢进、震颤、无力、皮疹等。该类药与多种药物、食物有相互作用，不能与肾上腺素、间羟胺、TCA类联用，服药期间也不能食用含酪胺的食品如奶油、干酪、啤酒等，否则易导致高血压危象。第三代抗抑郁药——选择性5-羟色胺回摄取抑制剂（SSRI）如氟西汀、舍曲林、帕罗西汀、氟伏沙明等，疗效与TCA相当，具有肯定的抗抑郁作用，且副反应较轻，仅表现为轻度的胃肠反应，病人大都可耐受。目前被认为是安全、有效、副反应轻的抗抑郁剂，已逐步代替三环类抗抑郁剂，成为临床治疗抑郁症的首选药物。

2. 心理治疗 心理治疗也是一项非常重要的治疗手段。心理治疗包括支持、个别、集体、认知疗法及家庭治疗、森田疗法等。支持治疗从病人开始就医时就可以介入进行，而且可以起到十分重要的作用。当病人出现消极、悲观、情绪低落、剧烈心理矛盾、有自杀意念或行为时，均急需给予精神上的支持，如从正面的指导、劝解、疏导、鼓励和安慰等。帮助病人渡过最困难的时期，即病情最严重的时期，帮助病人建立起自信心，并在其他治疗配合下能取得满意的效果。在病情的急性期得到控制或转入恢复期时，可以把个别心理治疗和集体心理治疗相结合。对一些症状相同的病人，可以把他们组织起来开展集体心理治疗，在医生指导下，让他们互相交流，互相鼓励，来达到共同认识，取得治疗效果。针对每个人的不同情况，开展个别心理治疗，认知治疗是个别心理治疗的一种方法。认知疗法是从自动思维，设想和策略三个不同的水平纠正患者的认知，即由浅入深地开展治疗，而达到治疗目的。对于抑郁症病人来讲，首先了解自己的症状，然后是相关的因素，即产生的原因，最后确定怎么来克服，以达到治疗目的。

所谓家庭治疗，即对病人的亲人和周围人开展的治疗。主要是要让他们理解和了解病人的病情和可能发生的原因。配合医生做好治疗工作。

心理治疗在治疗抑郁症的过程中起着重要的作用，但需要和其他治

疗相配合。如药物治疗或电休克治疗配合，才能取得满意的治疗效果。而森田疗法是一种具有东方色彩的心理治疗方法，对抑郁症的疗效明显。发明人森田正马教授强调“顺应自然”和“为所当为”的观点，就是让抑郁症患者认识并体验到自己在自然界的位置，不要超越自己的控制能力做无用的抗争，学习与自然和谐相处。

3. 物理治疗 即电休克治疗和无抽搐电休克治疗。该治疗疗效显著，而且控制症状比较快，特别是对严重的抑郁，如表现木僵、拒食、自杀的病人尤为重要。该项治疗挽救了许多病人的生命，特别是现代无抽搐电休克治疗，一是改变了原有电休克的不足之处，能消除病人和家属的焦虑和恐惧心理；二是避免了电休克治疗时可能发生的一些副作用；三是扩大了治疗范围，特别适用于老年病人和伴有不十分严重躯体疾病的病人。

跨颅磁刺激（transcranial magnetic stimulation, TMS）是一种抑郁症新疗法，是90年代初应用于精神科临床研究的物理治疗方法，其对抑郁症有着显著疗效。

4. 运动疗法 运动也有治疗抑郁的效果。北卡罗来纳州杜克大学医学院将156名50岁以上患有严重精神抑郁症的男子分为三组进行试验，第一组每周运动三次，每次半小时；第二组只靠治抑郁症的药Zoloft治疗（主要成分为Sertraline）；第三组吃药与运动并用。过了16周，三组病人的病情都有显著的改善，而运动组效果和光吃药组或吃药运动组并行一样好。再过6个月，运动组成绩最好——抑郁症再发的比例最低，只有8%。而药物组病情再现率高达38%，吃药兼运动组为31%。

研究小组领导人布鲁门索说，此研究的重要结论是，运动的效果更持久，能贯彻“经常运动”守则的病人复发率较低。小组成员起初假设，运动兼吃药组应该会有相加相乘效果，结果并不然，大概因为运动组的病人较主动去改善病情的缘故吧。布鲁门索说，服药是被动的疗法，而做运动的病人也许对病情较有“自我掌握”感，随着病情改善，也有较大的成就感。

他指出，一旦做运动的病人感觉病情有好转，他们会更喜欢运动，越运动他们感觉越好，产生治疗的良性循环。不过，研究小组提醒大家不要把运动当作振奋情绪、驱赶抑郁沮丧的万灵丹，因为实验对象并不包括精神病严重到有自杀倾向或近乎发疯的病人。

论自杀

一、自杀现象

自杀系个人采取主动的方式结束自我生命的行为。其实在生物界，自杀是一种普遍的现象，比如鲸鱼就会因不明原因而集体自杀。但是，人类的自杀现象比之动物界要严重得多，自杀的动机、自杀的方式、自杀的后果等皆十分复杂。应该看到，人类的自杀问题既是一个历史问题，又是一个现代问题；既是中国社会的严重问题，也是世界性的严重问题。以往人们认为，人类的自杀现象虽然有众多的原因，其中之一是与生活的水准有很大的关系，只要人们能吃饱穿暖，生活有保障，自杀率便会大幅度下降。可历史发展完全不是这样，从某种程度来说，现代社会人们的生活水平已大大高于传统社会，可自杀率不仅没能下降，反而有上升的趋势。

2002年11月26日，我国首次开展的大规模自杀调查结果公布，在1995年至1999年全国人口最重要的死因中，自杀仅排在脑血管疾病、支气管炎和慢性肺气肿、肝癌、肺炎之后列第5位。而在15至34岁人群的死亡原因中，自杀却是第一原因。我国每年有28.7万人死于自杀。全国平均自杀率为23/10万。在全国，自杀死亡占全部死亡人数的3.6%，占相应人群死亡总数的19%，女性自杀率比男性高25%，农村自杀率是城市的3倍，自杀已经成为我国公共卫生领域中一个亟待解决的问题。

我们必须扩大视野，从人生观的角度、从生命存在与生活变化的方面去看待和分析自杀问题，去寻求自杀的原因，从而抑制现代社会自杀现象上升的势头。

二、自杀原因的探究

一种最普遍的说法是，自杀是一种心理疾病。1997年11月7日出版的《羊城晚报·新闻周刊》报道了一位曾经发誓要珍惜宝贵的生命，用一切办法劝阻别人自杀的陈云清先生，竟然也悬梁自尽了，这引起了人们议论纷纷，也受到媒体的广泛关注。陈云清先生曾经写过《珍惜生命——论中国的自杀问题》一书，其中列举了大量的中国古代、十年浩劫和当前形形色色的自杀事件，分析了自杀的类型、性质以及对它应该采取的态度。陈先生还是我国第一个防治自杀机构——广州市培爱防治自杀中心的组织者和负责人，这一组织成立已有十多年。为何一个专门研究自杀预防的专家也用自杀的手段结束自己的生命呢？为何他不能运用自己研究出来的众多的预防自杀的方法来制止自杀的行为呢？广州著名的心理专家施梦娟副主任医师认为：求生是人的本性，毁灭自己的生命，不论有多少理由，都是不正常的行为，是精神支柱的崩溃。陈云清虽然是一位研究防治自杀问题的专家，但他的自杀并不奇怪，因为他患

了抑郁症。抑郁症是导致自杀几率最高的心理疾病。目前，全世界有2亿人患有抑郁症，它可以发生在任何年龄阶段。凡有悲观、消沉与自杀意念的人，不要简单地认为是“思想问题”，亲友及社会都要理解及关心他们，警惕“抑郁症”，及早诊治。所幸的是，抑郁症的药物治疗效果很好，对绝大多数病人都有疗效。

1997年8月，湖南经济广播电台“夜渡心河”节目主持人尚能，在家中服下大量安眠药后上吊自杀。尚能主持的节目深受听众的欢迎，开播一年收到听众来信上万封，并成功地开导了许多想自杀的年轻人放弃了自杀，可他自己却自杀了。这引起许多人的惋惜和不解，其中，讲他因为有病（抑郁症）而自杀的说法最多。北京师范大学的张吉连教授认为：人类社会的进步和社会文明程度的提高，使人们面临的矛盾冲突将会越来越多，人类已走进了一个“高心理负荷的时代”。台湾的精神病医师江汉光也认为：自杀者八成至九成有人格障碍、抑郁症、边缘型人格、精神分裂症。82%的抑郁症病人曾尝试自杀，有1/5的抑郁症病人死于自杀。边缘型人格在青少年时期便会显露征兆，如开快车等，有12%~15%的精神分裂症患者会自杀。

其次，人们普遍认为，在人生受到重大的挫折与痛苦时容易导致自杀现象的产生。1996年11月8日，澳门一座大厦发生火灾，一双被父母留在家中的姐弟被浓烟熏死。父母呼天抢地，悲痛欲绝，后来俩人相拥悬梁自尽。据统计，在1997年台湾地区自杀的2万多人中，老人居多；平均自杀死亡率是10.04/10万，而65岁以上老人的自杀死亡率则高达34.03/10万。老人自杀虽然也有许多不同的原因，但大多数都是因为年纪大了，什么都失去了，活下去的意愿越来越弱，有许多老人觉得自己死了可以解脱病痛，也可以减轻儿女的负担，于是，走上了自杀的不归之路。

从所谓“新新人类”的自杀来看，1998年9月24日，基隆文化大学音乐系女生林淳芬因为课业压力太大而跳楼自杀；1998年9月16日，台中女中高三女生廖曼君因与有妇之夫相恋遭到干预而从5楼跳下自杀身亡。可见，年轻一代选择自杀多显现出他们承受压力及挫折的能力太差。

第三，也有许多人指出，自杀是出于解脱人生痛苦的需要。1996年12月13日凌晨，著名作家徐迟跃出窗外自杀身亡。他在一片纸上写到：

“我非未来学者，但好思考未来。未来既不乐观，又不悲观。人类将有一场浩劫，成亿的人会被淘汰，以产生新的人间。我属于被淘汰者。老年即是表志（标志）。我的前景一清二楚，我梦中见到我在一个荒原上迷失方向，被许多人欺侮无法应付……将军死于战场，学者死于书斋，不可能了，我不认识回书斋的路线……一旦误进了医院，就回不

了书斋。不能自救，还要拖死家里的人。哀哉！但死是一种幸福、解脱，对生命的凯旋，未来正如日之升。”

徐迟先生乃著名作家，他生病住院，认定将会有一场人类的浩劫，成亿的人将会被淘汰，而他会是其中之一，因此他选择了跳楼自杀。冯亦代先生认为，徐迟所说的人类浩劫就是国际互联网。无论其直接原因是什么，徐迟先生是求之于人生痛苦的解脱而自杀，这是没有异议的。

在祖国大陆，许多年轻人与台湾地区所谓“新新人类”一样，心理与精神及人生的承受力都非常差，经常是为一些似乎不那么重要的事情而走向自杀，对亲人与社会造成了极大的痛苦和损失。据2000年4月11日《重庆青年报》谭刚强的报道：1999年10月16日下午，四川省彭山一中两名初一优秀女生刘玲玲和黄莹越过6层楼顶的围墙，手牵着手跳楼自杀。在她们留给自己父母和亲友的信件中反复提到的内容是，她们认为“世界上没有什么可留恋的”，“到了另一个世界也许应是无忧无虑的吧”。同年10月5日早晨，山东东阿县姚寨乡一名11岁的小学女生，因背不出书而受到老师的变相体罚，便心生惧意，跑回家后服毒自杀。同年7月12日下午，重庆市沙坪坝区9岁学生李君因被母亲反锁在家里做作业，心情烦躁不已，先是在家里乱砸杯子，最终手拿一双运动鞋和足球袜从5楼窗户纵身跳下。母亲闻讯后哭泣着说：“没想到自己的好心竟酿出如此悲剧。”去年7月份，武汉市一高三毕业生，自觉高考成绩不怎么样，感到万念俱灰，在高考成绩公布的前一天自杀，可第二天高考成绩公布了，这位女孩的高考分数竟高出武汉市本科录取线20多分。今年2月，南京登冠中学初一学生蔡寅庆，因考试成绩不理想而私自改动成绩单被学校发现，2月28日老师找他谈话并告知家长，家长将蔡寅庆大骂一顿。小寅庆2月29日凌晨找出农药甲胺磷，拌上白糖，就着萝卜条喝了下去，断送了自己的生命。

.....

各种调查表明，在社会转型加剧的今天，自杀正在成为除交通事故之外，直接威胁青少年生命的凶手。但是原因何在呢？仔细分析这类自杀案例时会发现，多数选择自杀的青少年性格都较内向、孤僻、倔强，且学习不够好。按心理卫生专家的看法，这多与内源性抑郁症的形成有关。但更直接的诱因还在于这些孩子缺少来自家庭及社会的温暖。

人们走向自杀之路的原因当然有很多，也异常复杂，但从广泛的意义而言，自杀者中有相当一部分人还不是精神病患者或抑郁症患者。现在有许多人喜欢用精神疾病来解释自杀现象，但这与事实不符，比如上述那些走向死亡的中小学生们就不能说他们都患有抑郁症，当然也无法解释为什么像徐迟先生这样意志坚强、生活经历丰富且神智非常清醒者也会走向自杀之路的问题。

为何有许多看来是正常的人也会采取自杀这样一种对待生命的残酷态度呢？实际上，除了现代生命神圣性瓦解这个最普遍、最深层的原因外，多是由环境与人生观所引起的。

爱米尔·杜尔凯姆（1858—1917）是当代社会学的创始人之一，他的《自杀论》曾被列为社会学三大名著之一。他在这本书中严厉地批驳了那些简单地将自杀起因归结为心理机能因素的做法，比如认为人们自杀是因为精神失常，是因为遗传因素，是因为种族的原因，或者自杀是由于天象的因素，如气候、季节、昼夜变化等等，也有人把自杀视为一种模仿他人的行为。在杜尔凯姆看来，这些观点都是不成立的。他运用大量的事实和统计资料，证明了“自杀主要不是取决于人的内在本性，而是取决于支配着个人行为的外在原因”，也就是说，人生存的外部环境和一些共同的社会思潮及道德标准等对人自杀与否有着决定性的作用。杜尔凯姆认为，至少有三种主要的自杀类型：

其一，利己型自杀。这种类型的自杀起因于个人没有同社会融为一体。当某种把个人限制在自我小天地中的力量越大，社会中的自杀率就会越高。在各种社会族群中，天主教徒的自杀率是最低的。因为共同的宗教信仰把教徒们的个人生活与集体生活紧密地连在一起。而清教徒的自杀率却很高，这与他们个人主义的价值追求是有关的。利己型的自杀也显著地表现于那些同家庭生活缺少联系的人当中，当一个人处于亲密的家庭关系内时，一般不会轻易采取自杀的行为。

其二，利他型的自杀。有许多自杀者是出于高尚的信仰而主动地步入死亡的。如为宗教的信仰，或是表现政治的忠诚而自杀。这种绝对服从的自杀类型曾经广泛地存在于古代社会，在现代军队中也受到提倡。

其三，动乱型自杀。在社会大的动乱中，比如社会变革、经济危机、自然灾害等，人们的需求与欲望严重受挫，于是便发生了许多的自杀事件。此外，个人生活于其中的社会，有着许多基本的规范和常识，它们往往内化成为人们的某种生活习惯，杜尔凯姆称之为“集体道德意识”。当个人的生活突然超出了正常的轨道，发生了重大变化时，动乱型的自杀便大量出现。比如意想不到的横财诱发的自杀，暴发户在突如其来的机会面前不知所措，他生活的天平完全被打乱了。此外，离婚也使人们习惯的生活环境遭到突变，所以，离婚者的自杀率也是非常高的。

杜尔凯姆以上分析是相当有见地的，我们不能把自杀者都推到精神疾病就完事了，而忽略了更为重要的社会环境与人生观的问题。实际上，患精神疾病的自杀人数要远比因社会及人生观方面出现问题而自杀者少得多。所以，有专家指出：有人认为只有精神病患者才自杀，但事实证明，自杀的人大多不是精神病人，只有20%的自杀者是抑郁症或精

精神分裂症，大多数自杀者是正常人。所以，要解决自杀问题，除变革社会，使社会朝着更人性化、更温馨的方向发展之外，尤其要注意在人生观上做出调整。

三、预防自杀的对策

通过对以上众多的自杀现象及自杀原因的分析，从更深广的视角来看自杀问题，应该说，人类对生命与生活态度的变化是自杀现象更为突出的根本原因；而降低自杀率，也必须从人生观的建构上着手，改变人们对生命与生活的一些不正确与不健康的态度。

面对人生，我们常常遇到一些难以取舍的两难选择的问题：是生命延续重要，还是生活状态的性质更重要？在传统社会，许多人都认为生命延续要重于生活状态，所以，再苦再累再困难也都要好好活下去，是谓“好死不如赖活着”。而现代人则往往认为，生活质量要重于生命的存在，许多人想的是无享受的生活不如不生活——放弃生命；或者当生活变得难以忍受时，不如死亡，这就叫“赖活不如好死”！所以，伊丽莎白·卢卡斯说：“如今有一种比艾滋病更易传染、更致命的疾病，那就是否定生命。”

正是这样一种人生观及对待生命与生活的态度，使现代人更容易采取自杀的行为。因为在传统社会，竞争往往表现为“力”的较量，故而是有限度的、局部的；而现代社会除“力”之竞争外，更多的是“智”的较量，这是一种无限的竞争，在人之生活中无所不在，无处不有。因此，现代人面临的压力、挫折、失败等均大大高于以往任何时代。当一个人持有生活质量重于生命存在的人生观时，在如此社会环境下，他或她很容易在遇到困境时采取自杀的方式解脱。所以，前述的一些学生的自杀，大多数都发生在他们还没有了解生命对人的真正意义与价值所在之时，一旦忍受不了现实生活的挫折，如考试成绩不理想，在生活中不能按自己的意愿做，便觉得如此生活还不如去死。在他们看来，死亡便不再是痛苦之源、恐惧之对象，而成为实现梦想的好去处。在这样的思想的指导下，自杀便必不可免了，尽管他们还是孩子。

此外，现代人对生命存在的感受不如传统社会的人深刻。也许是因为传统社会中的人物质生活匮乏，所以喜欢去关注生命的有关问题；而现代人物质享受多，所以对生活质量问题的注意更甚于生命。这样一来，人们在社会生活中的角色就显得非常重要，它甚至高于和重于人之生命的存在。因为，一个人在社会中的角色无疑就是一种“品牌”，它是我这个人的标志，是我这个人的身份，也代表我在社会人群中的分量，它还可以为我带来经济、社会和人方面的利益等。因此，现代人对自己生活中的社会角色是十分看重的。比如，歌星、影星、作家、政治家

等名人，他们的社会角色就重于生命本身，当歌星不能唱歌、影星无法表演或走下坡路时，他们容易自杀；当作家不能写作、政治家无法参与政治或走下坡路时，他们容易走向自杀的不归之路；当一对恋人无法按自己的意愿发展和保持各自的恋人角色时，他与她也容易步向徇情的自杀之路。

同时由于现代人把生活内容置于生命存在之上，把精神的关注多投向生活的领域，因此，欲望的满足成为现代人最最重要之事。由于资讯的发达，种种最新最好的发明与发现和人间的享受都瞬间传达给几乎所有的人，这就大大地激起了人们的物质欲望。但每个人的能力与机遇有限，每个人先天与后天的条件不同，而社会能满足每个人的物质和精神的需求总是有限度的。所以，当人们的期望值总是大大地高于自己所能获得的部分时，许多人就觉得生活变得没有意义，因为自己想要的东西总得不到，而自己想逃避的东西却总难以逃避，于是一些人就选择自杀。

总而言之，自杀的原因有心理的、社会的、生活的、家庭的、疾病的、无知的等，人自杀已成为了严重的社会问题。那么，应该采取什么样的对策来遏制日益严重的自杀问题呢？

首先，现代人应该去体会“日日是好日”的禅学精神，超越日常生活，去珍惜生命的每时每刻，珍惜生命中的每种经历，珍惜人生中的每一事件，因为它们全都是独一无二的，因为它们完全是不可再现的，一去不返的。面对人生中的一切变化，对生命中的每件事都持有新鲜感，就会体会到其中的价值与意义，这样我们就可以全身心地去感受、去品味、去思索、去行动，使生命常新，生活常变，人生不息。

其次，现代人应该重视生命的价值，肯定人生的意义。一般而言，死与不死，对自杀者而言，主要的不是生理性原因，也不是由死本身而定的，它是由自我的人生状态来确定的。在自杀者那里，是“生”的方方面面决定了“死”，是人生之问题决定了是否选择死亡，这与那些自然死亡者不一样，也与因疾病而亡者大不同，这一点应该是理解现代社会自杀问题的关键所在。因此，现代人必须重新认识生命的意义及人生价值。不是去肯定健康、快乐、成就、幸福等正面的人生状态的意义与价值（因为这是人类生活中永恒性的东西，不会因时代的变迁而发生巨大的变化，而且在现代高科技的条件下，现代人比以往任何时代的人都获得了更多的满足），而是应该去认识那些人生的负面状态——痛苦、挫折、寂寞、灾难，乃至疾病、苦难和死亡在人生中的意义与价值，因为正是这些常常直接导致了人们走向自杀的不归之路。

奥地利医师，著名的心理学家弗兰克创立了“意义治疗法”，其实质是：如何在苦难中体会人生的意义与价值，从而避免走向自杀。他写

道：在二次世界大战中，他与无数的犹太人被关在奥斯维辛集中营。有一次，一名囚犯因饥饿难忍，偷了一只马铃薯，纳粹当局宣称必须交出这个人，否则全营2500名囚犯都得挨饿。随后，有许多囚犯自杀。一位资深的舍监认为：难友自杀的真正死因不是因为饥饿，而是放弃了希望。由此弗兰克先生在舍监的要求下做了如下演讲：人类的生命无论处在任何情况下，仍都有其意义。这种无限的人生意义，涵盖了痛苦和濒死、困顿和死亡。我请求这些在昏暗营舍中倾听着我演讲的可怜人，正视我们当前处境的严肃性。我要你们绝不放弃希望，而该坚信目前的挣扎纵然徒劳，亦无损其意义与尊严，因而值得大家保持勇气、奋斗到底。我说，在艰难的时刻里，有人——一位朋友、妻子、一个存亡不知的亲人，或造物主——正俯视着我们每个人，他一定不愿我们使他失望。他一定希望看到我们充满尊严而非可怜兮兮地承受痛苦，并且懂得怎样面对死亡。最后我谈到我们的牺牲，并说这牺牲如何都有其意义。在正常的环境或有所成就的情况也许不然，但事实上的确有其价值，而这一点，有宗教信仰的人一定不难理解。我再举一个难友为例，此人在抵达集中营时，曾试着和上苍约定：他要以自己的痛苦和死亡，作为超度他所深爱的人的代价。在他看来，死亡和痛苦乃深具意义；他的痛苦和死亡，是意味深长的牺牲。他不愿平白无故地死去，任何人都不愿这样子死去。（《活出意义来》三联书店1998年版，第87～88页）

弗兰克医生的用意在于，在最最艰苦的环境中，在死亡的边缘上，也要寻找出人生的意义与价值来。他的这番话果然起了很大的作用：“当电灯泡重又大放光明时，我看到许多难友拖着憔悴的躯体蹒跚地走过来，噙着泪直向我道谢。”（同上）

当一个人在人生非常痛苦的状态中都能够体会到生存的意义与价值时，他当然就不容易走向自杀。实际上，人生的正面状态固然有意义和价值，而人生的负面状态又何尝没有意义和价值呢？人生存于世，顺利、幸福、快乐的时光并不多，倒是痛苦、失败、挫折的时候更多。当你没有足够的心理承受力时，你的苦恼就特别多；但你若能把这些人生的负面状态都视为你人生过程中必须承受的部分，而且是你人生中宝贵的经历和不可或缺的组成部分时，你的心情就会好得多，承受痛苦灾难的能力也会大大地增强。弗兰克医生和难友们谈的道理正是这个意思。

再次，具体到现代社会和现代人，众多的自杀者有着无数的个人原因，但若从根本原因来看，则在于现代社会个人主义突显造成的结果。市场经济重在发挥个人的能动性，突显个人努力、个人奋斗、个人成功的重要性。所以，表现在人生观上，人们也就自然地认为我的一切，包括生命在内均是我自己的，完全可以凭个人之意志决断。这固然可以充分地调动人的一切心智能力去打拼、去努力、去获得成功，使生命的功

能发挥至最大限度；但另一方面，人们也自然认为我可以对自我的生命拥有绝对的权力，即便是轻生也是我个人之事。在传统的中国社会，个人的生命实际上并非是个人的，他是属于家庭和家族的，乃至国家的，这当然容易导致对人的生活权益的一些约束，但却可以在某种程度上阻止人们采取自杀的行为。

第11章

战胜自己

人生最大的敌人是自己！在这个世界上，人类战胜了几乎所有的其他动物，剩下的对手就是人类自己了。一个人的能力其实是非常渺小的，人类由于相互合作，才具有了其他动物无法相比的力量，这就是人的社会属性。这一点，人与蚂蚁是非常相近的。一个人要生存，必须与社会中的他人融为一体，也就是说，必须有心理相容性，必须与他人合作，必须有良好的的人际关系，只有这样，他才能健康地成长。因此人类必须学会一定的社交技巧，必须具有一定的情商，否则就容易出问题。

人类由于其自大、自恋的弱点，对自己的能力、未来理想等容易产生夸大的色彩，而与实际产生落差，由此产生的挫折感也就是不可避免的。人们要适应这个世界，就应了解挫折是如何产生的，学会应对挫折的技巧。

人们要幸福地生活在这个世界上，其实需要的并不是很多，关键在于学会自我心理调节，要正确地了解自己、超越自己，乐观地面对失败，用实际行动建立自信，顺其自然，为所当为！

挫折与心理应对

在社会生活中，人人都会有各种打算、许多理想，甚至雄心壮志。但是，却没有一个人能真正做到心想事成，万事如意。无论社会文明进步到什么程度，也不论个人的权势有多大，地位有多高，古往今来，没有一个人能完全实现其抱负，充分满足其需要。因此，是人都会遇到挫折。可以这样说，挫折广泛地存在于每一个人的生活之中，贯穿于人的一生，遍布于生活的方方面面。挫折是无法避免的，而对挫折的心理反应和应对能力，在很大程度上反映了一个人的心理素质和心理健康水平。

一、挫折的内涵

挫折是指人们在有目的的活动中遇到难以克服或自认为是无法克服的障碍或干扰，使需要不能满足或动机无法实现时所产生的情绪反应。从这个定义可以看出，挫折这一概念包括三方面的含义：其一，使需要

不能获得满足的内外障碍或干扰等情境因素，称为挫折情境；其二，对挫折情境的知觉、认识和评价，称为挫折认知；其三，由挫折认知所引起的情绪反应和行为反应，称为挫折感。

当挫折情境、挫折认知和挫折感三者同时存在时，便构成心理挫折。若缺少挫折情境，只有挫折认知和挫折感这两个因素，也同样可以构成心理挫折。

（一）挫折情境

挫折情境，也叫挫折源，即阻碍人们实现目标和满足需要的那些情境和事物。构成挫折情境的因素是多种多样的，归纳起来可以分为两大类：外部因素和内部因素。

1. 外部因素 又叫环境因素，是指外界事物和情境给人带来的阻碍和限制。它包括自然环境和社会环境两个方面。自然环境是指各种非人为力量所造成的时空限制或天灾地变等因素。它往往是人力所无法控制和避免的。社会环境是指个体在社会生活中所遭受的人为因素的限制，它包括政治、经济、宗教、伦理道德、种族、家庭的因素以及一切风俗习惯的影响在内，由此所造成的挫折比起自然环境引起的挫折更多、更大、更普遍，影响也更深远。

2. 内部因素 是指由个人的生理和心理因素带来的阻碍和限制。它包括个体生理条件的限制、动机间的冲突、能力与期望值的矛盾等方面。

（二）挫折认知

从挫折情境来看，挫折是客观的。但挫折对人的影响与其说取决于挫折情境，还不如说取决于对挫折情境的评价和态度，也就是挫折认知。在挫折情境、挫折认知和挫折感这三个因素中，挫折认知是最重要的，挫折情境与挫折感之间没有直接的联系，它们的关系要通过挫折认知来确定。挫折感的性质及程度也主要取决于挫折认知，由此看来挫折又是主观的。一般来说，挫折情境越严重，挫折感也就越强烈，反之挫折感就越轻微。但如果个体主观上将别人认为很严重的挫折情境看得不严重，他的挫折感就不会很强烈；反之，假如他把别人认为不严重，或根本不存在的挫折情境评价为很严重，也同样会引起非常强烈的挫折感。

（三）挫折感

所谓挫折感，是指个人在认识到自己的动机性活动受到阻碍所引起的心理状态和情绪反应。也就是说，挫折感的实质是当事者的一种主观感受。挫折作为一种心理感受，与个人的心理特点有密切的关系。不同的人在同一种挫折情境中受到强度相同的挫折时，所产生的反应并不一定相同。同一个人对于同一种挫折，在不同的时间和不同的条件下，

其挫折的感受也会有所不同的。所以挫折感是可以变化的，它的强弱受许多因素的影响，尤其是个体主观因素的影响。这些影响因素主要包括动机的重要性、抱负水平、自我预期、归因不当和不公平感等。

二、挫折的作用

（一）挫折对心理的消极影响

挫折如果经常出现，对人的心理发展和心理表现会有很大的影响。某些突出的心理特点在不断遭遇到挫折的影响下，可能会逐渐固定下来，成为人的个性中的组成部分，从而带来心理上的变化。这种影响的主要表现有：

1. 影响个人的自我评价和自尊心 经常受严重挫折的人，自我价值和自尊感极低，甚至自我厌恶。
2. 影响个人对成功和失败的态度 经常重复挫折状态，成功的原因就会被外化，即认为成功是偶然的，是被外在的因素决定的，是靠运气和命运，因而失去对自己应有的信心。相反，对于失败，倒往往把原因归咎于自己。
3. 影响个人的行为表现 经常重复挫折状态，会使人忧心忡忡，萎靡不振，冷漠无情，失去主动性。但也可能相反，表现为自控能力降低，攻击意识增强，具冒险性，甚至不惜犯罪。
4. 影响个人能力的发展 经常为挫折所困扰的人，处理问题拘谨，心灰意冷，害怕困难，缺乏进取精神，因而也限制了个人能力的发展和发挥。他们常以“脑子笨”、“我不行”、“我没这个命”等自责的方式来逃避面临的难题或具挑战性的问题。
5. 影响个人的期望和抱负水平 经常遭受挫折的人会感到前途暗淡，因而缺乏理想，丧失信心，甚至自暴自弃，破罐子破摔，对未来的期望、成就、需要以及抱负水平等都大大降低。

除此之外，人们在遭遇挫折和产生紧张状态时，还会出现各种各样的身心反应。挫折所引起的激动、焦虑、愤怒或抑郁等消极的情绪反应和紧张状态，会引起人生理上和心理上的一系列变化，成为各种心理疾病和躯体疾病的致病因素。

（二）挫折对身心健康的积极意义

挫折造成长期高度的情绪紧张和心理压力是对人体有害的，但这并不等于说凡是紧张和压力就一定有害。在一定条件下，适度的紧张和压力是必要的和有益的。它能使人更加警觉，有利于提高机体对环境变化的应付和调整能力，是人们克服困难，排除或绕过障碍的必要的心理条件。挫折对人身心健康的积极意义在于：

1. 可以促使个人认真理解挫折情境，分析挫折的外因与内因，认

识排除挫折的主、客观条件，考虑排除挫折的方案。如果遇到挫折却无动于衷，没有任何压力和紧张，也就不可能去探求排除挫折的办法和措施了。

2. 可以促使个人认真分析自己的行为动机，探求预定目标的可行性和真实意义，从而有可能对行动的目标进行修正、转移或干脆放弃，以使个人的行为更好地适应主观条件和客观环境。

3. 可以促使个人最大限度动员身心潜能，使自己的知识、经验、智力和技能达到激活状态，从而有利于冲破障碍，实现目标。人在适度紧张的情况下，体内会产生一系列的生理变化，使身体释放更多的能量，以对付面临的问题。这时人的注意力会更集中，思维更加敏捷，反应速度加快，力量也会更大。在这种状态下，人常常能做出惊人之举。

4. 可以提高对挫折的耐受力 and 排解力，促进人的成熟和发展。挫折所造成的强烈的和持续的心理不平衡是有害于身心健康的，然而适度的不平衡又是必要的。没有这种不平衡，人就会缺乏动力，失去活力，无从发展，也锻炼不出对挫折的耐受力 and 排解力。

在现实生活中，挫折是不可避免的。挫折不仅能给人带来痛苦和不幸，也能给人带来经验和磨炼。一个曾经历过一些挫折的人，只要能从这些挫折所带来的痛苦中吸取教训，总结经验，就会对今后可能遇到的更大挫折产生一定的免疫力，即对挫折的耐受力 and 排解能力。挫折促人发展，挫折可以使人更加成熟，成熟的人则更善于应付挫折。从这个意义上说，挫折是人生的必修课。

三、挫折反应

人一旦遭到挫折，便会做出各种各样的反应。概括起来说，这些反应主要有三种类型：一是伴随着强烈情绪性活动的反应，称为情绪性反应；二是在理智控制下所做出的反应，称为理智性反应；三是由于受到长期或者特别严重的挫折的影响，在个性上发生了重大改变，称为个性变化。在此着重对前两种反应做些具体介绍。

（一）情绪性反应

这是指人在遭受挫折时伴随强烈的紧张、愤怒、焦虑等情绪所做出的反应。这种反应可能仅仅表现为强烈的内心体验，也可以表现为特定的行为反应，而且一般是下意识的、不自觉的，有时也可能是有意识的、自觉的。其表现形式主要有以下几种：

1. 攻击 攻击是情绪反应中最常见的一种。按其表现方式，攻击又可以分为直接攻击和转向攻击两种。

（1）直接攻击：是指受挫者将愤怒的情绪和行为直接指向造成挫折的人或物，表现为反唇相讥、咒骂、拳脚相加、甚至伤人毁物等。直

接攻击行为一般常发生在那些自我感觉良好、自我评价偏高、生活道路一帆风顺，或者是无知、鲁莽、自制力差和缺乏修养的人身上。

(2) 转向攻击：是指遭受挫折后，不直接攻击造成挫折的对象，而是把攻击转向自己或与之无关的人和物。这是因为直接攻击有时可能也于事无补，或者为社会所不容，或者只会招致更为严重的挫折，只好采取变相的攻击方式。转向攻击的发生有三种情况：

第一种，当受挫者觉察到引起挫折的真正对象不能直接攻击，或碍于身份不便直接攻击时，便把愤怒的情绪发泄到其他的人或物上。一般说来，当个人受到挫折而无法予以回击时，如果有人在某些特征方面越像给他造成挫折的那个人，则此人越容易成为他攻击的对象。

第二种，当挫折来源不明时，比如可能是若干小挫折的积累，也可能是由于自身的疾病或疲劳，或者是因为内分泌失调导致的情绪低潮等，往往会使人产生莫名其妙的烦恼，而又没有明显的对象可以攻击，于是就随机地把攻击目标转向“替罪羊”或“出气筒”。而充当“替罪羊”的通常都具有“无还手之力”和“在某些方面有缺陷”的弱者。

第三种，当一个人由于对自己缺乏信心或悲观失望时，就容易把攻击目标转向自身，于是就会自责，甚至自虐。

2. 冷漠 这是一种与攻击行为相反的行为反应。表现为遭受挫折后却持无动于衷的漠然态度，似乎毫无情绪反应。假如个体在每次受挫后都做出攻击性的反应，而且总是成功，这个人就会逐渐养成以攻击的方式对待挫折的习惯。如果每次攻击都以失败告终，或者反而招致更大的挫折，该个体就会养成逃避的习惯。假如连逃避都逃避不了，就只能做出冷漠的反应。

形成冷漠反应常常是因为三方面的因素：一是长期或反复遭受挫折；二是这种挫折带来的痛苦使其不堪承受；三是自己无力摆脱，并且又看不到改变境遇的希望。

冷漠并非不包含愤怒的情绪成分，只是把它压抑了。这种压抑使人表面麻木，内心却隐藏着很深的痛苦。所以冷漠比攻击对身心健康的危害更大。

3. 退行 退行也叫倒退或回归，是指个体在受到挫折时表现出与自身年龄和身份不相称的幼稚行为，即表现出童年时期的一些习惯，以幼稚而简单的方式来应付挫折情境，或满足自己的欲望。如挨了批评后号啕大哭，为一点小事而大发脾气，遇到压力就装病不起，或一场大病后赖着不想出院等。

本来，人们随着年龄的增长和社会生活的影响，逐渐学会了如何控制自己，在适当的时间、适当的场合做出适当的情绪反应和行为表现，这是成熟的表现。但是，当一个人遇到挫折时，就可能会失去这种控

制，以简单、幼稚的方式来应付，以求得别人的同情和照顾。所以说退行是一种由成熟向幼稚倒退的反常现象，而且其本人对此往往还意识不到。

4. 固着 个体在受到挫折后，采取刻板的方式盲目重复某种无效的行为，以不变应万变，这种现象叫做固着，也叫病态固执。这种表现常发生于紧急情况下人们处于惊慌失措的时候。如在发生火灾或沉船时，人们往往拼命地推拉上了锁的门，尽管重复这种动作越多，就越失去逃生的机会，但许多人还是会这样做。

当人们在社会生活中一而再、再而三地遭遇到同样的挫折，又一时难以克服，就会慢慢失去信心，形成刻板化的反应方式，也会一再重复某种无效行为。此外，过多、过严的惩罚和指责，也容易导致固着行为，儿童尤为明显。如儿童吮吸手指和口吃等毛病的形成。

5. 幻想 这是指企图以自己想象出的虚幻情境来应付挫折，借以逃避现实，也叫白日梦。任何人都有幻想，它能使人暂时摆脱现实，所以偶尔为之并非失常。但幻想不能解决实际问题，幻想之后还得面对现实中的挫折。靠幻想来对付现实中的挫折，从幻想中得到在现实中得不到的满足，只能使自己对现实生活更不适应。一旦这种行为形成习惯，就很可能成为病态反应。

6. 焦虑 焦虑是人受挫折时最普遍的心理反应，是预期要发生不良后果时的一种复杂情绪状态，主要特征是恐惧和担心。适度的焦虑对提高效率、激发潜能有一定的积极作用，但过度的焦虑是有害的。急性焦虑表现为烦躁不安、神经过敏、心悸、出汗、呼吸困难、厌食、恶心等。进一步发展也可能使副交感神经系统的活动增强，出现肠胃活动过频而腹泻。严重的会导致焦虑性神经症。

7. 自戕 如果挫折的打击来得突然而沉重，受挫者对挫折的承受力又很弱，就会深深陷入万念俱灰的泥潭而不能自拔。此时，如果得不到外力的帮助，受挫者又把挫折的原因归结为自己，就可能自暴自弃，而将自身作为迁怒的对象，甚至轻生厌世，以自杀来惩罚自己，或以此来向他人和社会示威。

（二）理智性反应

个体在遭受挫折后，若能审时度势，采取积极进取的态度来对待挫折，即称为理智性反应。其常见表现方式有：

1. 坚持目标，继续努力 当个体受挫后，通过分析，发现自己追求的目标是现实的，即使遭遇挫折，也应克服各种困难，找出排除障碍的办法，毫不动摇地朝既定目标迈进，最终实现自己的愿望。

2. 降低目标，改变行为 当一种动机经一再尝试仍不能成功，达不到预定目标时，就应调整目标，变换方式，通过别的方法和途径来实

现目标。或者把原来制定的太高而不切实际的目标往下调整，退而求其次，改变行为方向。这种对目标的重新审定和转移，并不是惧怕困难，而是实事求是的表现。这同时也降低或避免了由于目标不当而难以实现所产生的挫折感和焦虑情绪。

3. 改换目标，取而代之 当确定的目标由于自身条件或社会条件的限制而无法实现并受到挫折时，可以改变目标，用另一个目标来代替，以满足自身的需要。或者通过另一种活动来弥补心理上的创伤，以驱散由于失败而造成的内心痛苦，增强前进的信心和勇气。这也同样可以获得新的成功，得到心理上的补偿。

四、心理防卫机制

心理防卫机制又称心理防御机制，是个体感受到挫折时保持心理平衡的策略和手段。人在遭受挫折后，挫折情境对人心理上造成的压力，使人产生紧张、焦虑和不愉快的情绪体验，并导致心理和生理活动的不平衡状态，影响人的正常行为和活动能力。为了减轻压力，摆脱焦虑情绪的困扰，解除紧张状态所带来的不安，恢复心理和生理活动的平衡，受挫者就会自觉或不自觉地寻找和使用一些策略和方法，以应付或适应所面临的挫折情境，削弱挫折对自己的损害，缓解心理压力，达到自我保护的目的。这种被有意或无意运用的策略和方法，就是心理防卫机制，也可以叫挫折防卫机制。

（一）常见的心理防卫机制

1. 文饰 文饰作用又称“合理化”作用。是指当个体的行为或动机不为社会所接受、或未能达到自己所追求的目标时，为减轻因动机冲突或失败挫折所产生的紧张与焦虑，维持自尊，就用种种理由或值得原谅的借口来为自己辩解，文过饰非，故被称之为文饰作用。其实这些理由或借口未必真实，也未必能为多数人所认可，之所以这样做，只是为了说服自己，使自己感到心安理得。文饰作用具体表现有酸葡萄心理、甜柠檬心理、推诿和援例。

文饰作用虽只是一种表面化的处理方式，却可以马上带来精神上的解脱，产生一种虚假的心理平衡。然而，仅仅停留在这种表面化的处理上是不够的。因为文饰自我的“理由”往往是不真实的，或者是次要的，起着自我欺骗和自我麻痹的作用，无助于对现实问题的真正解决。长期或过分地使用这种方式，会使自己不去认真吸取教训，放弃对自身的改造，以致降低适应环境的能力，阻碍自我发展。

2. 替代 这是指当一个人因种种原因而无法达到原定目标，或个人动机与行为不为社会所接受时，能够适应社会的需要，以另设的目标代替原来受阻的目标，以新的活动方式代替原来的活动方式，从而弥补

因失败而丧失的自尊和自信，减轻挫折造成的痛苦。很显然，这是一种最有建设性、最积极的应付挫折的方法。替代作用的主要表现方式有补偿和升华两种。

3. 认同 也叫自居作用或表同作用。指个体在现实生活中无法获得成功或满足时，将自己与其他成功人物视为一体，以提高自己的地位和信心，减轻挫折感。认同作用有两种表现形式：

一种是把自己比拟为当代的或历史上的成功人物，模仿其衣着和言行，在心理上分享成功者的愉快，获得替代性的满足。也有人喜欢表白自己与某名人曾是同学、同事、同乡，或者很熟悉等，似乎凭借这层关系，他人的光彩就能折射到自己身上。

认同的另一种形式是个体为迎合长辈或上级的欢心，便在思想上和行为上尽可能与其保持一致，模仿他们的所作所为，处处顺从他们，按照他们的希望去行动。

认同有时也会以团体为对象。个人是团体的一员，团体的荣辱成败常常被视为个人的荣辱成败，外力给予团体的威胁也会被看做对个人的威胁。这等于是使团体分担了个人因挫折产生的焦虑，团体的名望也能增强自己的信心和自尊。例如人们有时会向别人夸耀自己母校的教学水平、教学环境和知名度等，其实就是在间接地赞誉和抬高自己。

由于认同作用的对象常常是被个体所崇拜的偶像，其所具有的个性特征又常常是自己所缺乏的。所以，在一定范围内，认同作用不但无害，还有助于个体优良品质的形成。在各种教育中就常常运用榜样的力量。但若认同导致耽于幻想、脱离现实，或认同的对象不当，则就十分有害了。

4. 投射 它与认同作用正相反，是把自己的失当行为、工作失误或内心存在的不良动机和思想观念，转移到别人身上，认定别人有这样的动机和行为，以此来减轻自己的内疚和焦虑，逃避心理上的不安。这就是我们常说的“以小人之心，度君子之腹”。在无意识中把自己的不良品格排除于自身之外，加之于他人身上，既可以减轻内疚，又维护了自己的尊严和安全感。

5. 压抑 是指个体在受挫后把不愉快的情绪或使其感到痛苦的思想、欲望和经验等，不知不觉地压抑到潜意识中，使其不再被回忆起。由于压抑作用，痛苦似乎被遗忘了，在意识中也感受不到焦虑和恐惧。因此，它也被叫做动机性遗忘。这与时间过久而发生的自然遗忘不同。在这种遗忘中，被压抑的东西并没有消失，往往会不知不觉地影响着人们的日常心理和行为，而且一有相应的情境，被压抑的东西就会冒出来，对个体造成更大的危害。因为根据精神分析理论的观点，人如果压抑过甚，超过了潜意识层的负荷，就会以心理异常或心理疾病的形式表

现出来。

6. 反向 个体为了防止自认为不好的动机外露，便采取与动机方向相反的行为，这种内在动机与外在行为不一致的现象，就叫做反向作用。它实际上也是对个人的冲动和欲望进行压抑的一种心理表现。例如，内心很自卑者却总是以自负的表现掩盖自己的弱点。本想与异性交往的人因为怕遭到拒绝，反而表现出对异性不屑一顾和根本没有兴趣的样子。

反向行为由于与动机相互矛盾，因而表现得夸张和做作。一个人的某种行为如果表现过分的话，则恰恰说明他的潜意识中可能存在着相反的欲望和动机。

反向作用虽然能在一定程度上掩饰个体的真实动机，减轻因动机冲突而产生的痛苦，维护个体的自尊心。但是，掩饰包含着压抑，长期运用会从根本上扭曲自我意识，使动机与行为脱节，造成心理失常。

7. 幽默 当个体遭遇挫折，处境困难或尴尬时，用自嘲的方式解围，或用善意的玩笑来化解困境，这就是幽默作用。一般说来，幽默是人格成熟的表现。成熟的人常懂得在适当的场合使用适当的幽默，把原本困难的情况转变一下，大事化小，小事化了，成功地摆脱窘境，渡过难关。

（二）心理防卫机制的特点

1. 它是在应付挫折的过程中，由于经验的积累而逐渐习得的。一个人在偶尔运用某种防卫机制时居然奏效，他就会频繁使用这种机制。阿Q的“精神胜利法”之所以成为他稳定的人格特征，就是因为他在运用这一方法时尝到了甜头，确实起到了维持其心理平衡和保护其免受心理伤害的作用。

2. 它的运用常常是不自觉的，是一种在不利情境中保护自己的无意识反应。而旁观者却往往比当事人对此有着更清醒的认识。自我感觉良好，而别人却看到其行为不合逻辑，这就是许多惯用心理防卫机制者的悲剧之所在。

3. 它往往歪曲或虚构现实。它并没有改变挫折情境和受到威胁的客观条件，仅仅只是简单地改变了人对这些问题的理解方式或思考方式，以避免难堪，因而它含有自我欺骗的成分。

4. 它的使用对于提高或保持个人的自尊，躲避或减轻焦虑的情绪，缓解心理压力，会有一定的积极作用。比如阿Q在与人打交道时几乎处处吃亏，但正是仰仗着他的“精神胜利法”，使他尽管受尽了皮肉之苦，却依然保持着心理的平衡，始终过着自得其乐的生活。假如没有这“精神胜利法”做他的精神支柱，阿Q恐怕早就被折腾垮了。

通过对以上特点的分析，我们不难看出，尽管许多心理防卫机制是

不近情理、不合逻辑的，但它确实又是人们在社会生活中所普遍使用的，有的方式还成了一些人应付挫折、解决问题和适应环境的习惯性手段。因此，每一种防卫方式在特定的时间、地点和条件下，既可能产生积极的效果，也可能产生消极的作用。从积极意义上说，它是每个人适应社会生活所必不可少的。它确实使个体在受挫折时能在情绪上产生一种缓冲作用，并使人在受挫后能在面对现实和整理思想的过程中找到解决问题的方法，有些方式本身就能够催人奋起。但是如果使用过度、使用不当，或不顾情境的变化而采用刻板的方式，不会变通，就不仅减轻不了紧张和焦虑的程度，还会破坏心理活动的平衡，妨碍个体的社会适应，甚至可能造成心理异常和行为偏差。

五、挫折的适应

在现实生活中挫折是经常发生的，是无法逃避的。因此提高对挫折的适应能力是每个人生存和发展所必需的。适应能力强的人，一般也是最能得到发展的人。这里需要说明的是，对挫折的适应不只是消极被动地忍受、克制、屈从和迎合，而主要是积极地改善、调整、克服和战胜。

对挫折适应能力的强弱，在很大程度上表现为挫折反应的性质与强度，以及采取有效行动的速度与效果。人们面临挫折时采取的适应方式主要有两种类型：一是前面介绍的心理防卫机制，另一个是心理调节机制，也叫心理调节策略。防卫机制是为了减轻挫折造成的心理压力，降低焦虑情绪对人的危害；而调节机制则主要是为了改善或解决引起压力和焦虑的挫折情境，并设法最后战胜挫折。两者都是人们所需要的，在不同情况下，它们各自发挥着不同的作用。一般说来，积极主动的适应比消极被动的适应要好，运用调节策略比运用防卫机制要好。但也并非任何情况下都是如此，当挫折情境一时无法改变，或情况不明、难以决断时，采用心理防卫机制也许是唯一可以接受的和适宜的选择。调节策略的主要内容有：

（一）正确认识挫折

1. 要认识挫折存在的普遍性 从某种意义上说，生活就是喜、怒、哀、乐的总和。有喜有乐，自然就会有怒有哀。不管你喜不喜欢、愿不愿意，挫折总是客观存在的。所谓“一帆风顺”和“万事如意”等只是人们的良好愿望而已；而“天有不测风云，人有旦夕祸福”，倒是生活中常有的事。那些一遇挫折便惊慌失措、痛苦绝望的人，往往是因对挫折缺乏应有的心理准备，或总是试图逃避挫折。如果能认识到挫折是人生不可避免的一部分，并且敢于正视它，就会对应付挫折抱有足够的心理准备，把挫折当做进步的阶石和成功的起点。

2. 要认识到挫折的两重性 挫折能够给人带来痛苦，但也能使人奋起和成熟，因而它既有消极的一面，又有积极的一面。生活中的磨难并不都是坏事，没有挫折反倒会使人得不到充分的发展。就挫折本身而言，很难说它是好事还是坏事，关键在于从挫折中得到了什么。也就是说，挫折过后要善于总结经验教训，尤其要认真总结诸如目标是否恰当、方法是否稳妥以及阻力来自何方等方面的问题。

3. 要善于变换角度看待挫折 站在不同的角度看问题，往往会得出不同的结论。上级与下级在对同一问题的考虑上出发点会有所不同。对于在同一事物上的成败，不同的人也会有不同的评价标准。人们比较个人得失时的参照尺度是多种多样的，就看你使用哪一把尺子。人们在抱怨自己的职位、待遇偏低时，常常是只拿自己同那些幸运者相比，其实，还有许多各方面条件远不及自己的人也同样是可以作为比较对象的。

4. 不要死盯住挫折不放 严重的挫折会给人以强烈的刺激，使人在情绪上一时难以摆脱它的影响，就像被它纠缠住一样。但既然挫折已经发生，就应面对它，寻找解决的办法；如果已经过去，那就应该丢开它，不要总是盯住它不放。因为挫折就像泥泞的沼泽地，如果不能尽快脱身，就会越陷越深，直至不能自拔。

（二）正确归因

造成挫折的原因大致有两类：一类是外界客观因素，一类是内在主观因素。人对原因的归结也可分为两种类型，即外归因和内归因。所谓正确归因，就是要对造成挫折的原因进行实事求是的认识和分析，弄清挫折的原因到底是外部的还是内部的，或是内外两种因素相互交织，共同起作用。正确的归因，是应付和解决挫折情境的必要基础。把成败一概归因于外部因素的人，在挫折面前无所作为，不能对行为作自我调控，因而也不会尽自己的努力去克服困难和改变失败的处境；但把成败的一切原因归结为自身的人，也同样不能对自己的行为结果负起合理责任，找出问题的症结所在，从而有效地改善挫折情境。

（三）调节抱负水平

抱负水平是人在从事某种实际活动之前，对自己所要达到的目标规定的标准。这个自定的标准，仅仅是一个人对自已所达到的成就的一种愿望，与从事该活动后的实际成就不一定相符。每个人都在追求一定水平的目标，不然就会失去前进的动力。关键在于抱负水平的高低和其所确立的标准是否合适。人们抱负水平的不同，主要是受个体成就动机的强度、以往成败的经验、与目标的接近程度、自信心以及外界条件等因素的影响。要确定适当的抱负水平，就应当把社会利益、自身条件和客观环境等综合起来加以考虑，才能做出比较正确的选择。

（四）创设一定的挫折情境

个人在挫折感受和对挫折的承受力上的差别，与其挫折阈的高低有关。挫折阈受许多因素的影响，其中很重要的一个因素就是挫折经验。经历坎坷和有较多挫折经验的人，比一帆风顺的人挫折阈要高，挫折承受力和对挫折做出适当反应的能力也更强。要提高挫折阈，提高对挫折的适应能力，可以通过一些方法进行锻炼。比如，有意识地容忍和接受日常生活中的一些挫折情境，在挫折中培养良好的心理素质，学习和掌握应付挫折的方法和技巧，增强适应能力；有意识地创设一定的挫折情境，用自我设置的一些挫折磨炼自己；还要在心理上经常做好对付挫折的准备，在憧憬未来的同时，也要尽量考虑到可能出现的各种困难。

（五）寻找美好的一面

世间一切事物都具有两重性，逆境和顺境可以相互转化。在遭遇挫折的时候，要善于发现自己的优点和长处，肯定自己的能力，审视已经完成的工作和曾经取得的成绩，还要有意培养自己在某一方面的兴趣，以振作精神，树立自信，增强战胜挫折的勇气。

（六）改善挫折情境

挫折情境是产生挫折和挫折感的主要原因，如果挫折情境能得以消除或改善，挫折感自然会随之发生变化，乃至不复存在。挫折发生后，经过认真分析，假如引起挫折的原因和挫折情境是可以改变或消除的，则应通过各种努力，设法将其改变、消除或降低其作用。改变挫折的另一种方法，就是暂时离开当时的挫折情境，到一个新环境中去，使挫折所引起的消极情绪得以淡化。

（七）建立和谐的人际关系

要克服挫折，增强对挫折的适应能力，离开和谐的人际关系是难以想象的。既然挫折不可避免，那么每一个正常的人，总要有几个在思想上、学习上或生活上志同道合的挚友，经常能从他们那里获得鼓励、信任和安慰等。当你满腹委屈的时候，到朋友那里倾诉出来，会得到理解和安慰。

六、挫折的疏导

遭受挫折的人是最需要别人帮助的。亲人的关怀、朋友的理解、群体的支持和帮助，都有助于他摆脱困境，恢复心理平衡。所以，对受挫折者给予及时有效的疏导帮助，具有十分重要的意义。所谓挫折疏导，就是运用一定的心理学原则和方法，使受挫者在别人的引导下，校正主观认知，排解不良情绪，消除心理障碍，发挥内在潜力和明确前进方向的过程。用于挫折疏导的常用方法有：

（一）宣泄疏导法

宣泄疏导法的主要作用是将受挫者遭受挫折后产生和积累的消极情绪释放出去，以维持生理、心理的平衡与健康。当强烈的情绪产生之后，强制性地克制和压抑它是十分有害的。所谓靠意志控制情绪，其实只是控制了诸如表情、声音和动作变化等外在的情绪表现，而心血管系统、内分泌系统和消化系统等生理变化是不服从人的意志控制的。那些在表面上似乎控制了情绪的人，实际上是使情绪由于外部的压制而转向了体内，从而给人体健康造成损害。宣泄的实质，就是将积蓄的情绪通过行为进行代偿性输出，是一种尽快达到心理平衡的手段。宣泄的主要形式有：

1. 破坏 无论是积极情绪还是消极情绪，当它们过分膨胀时，都可能导致破坏行为。气愤时会砸东西，高兴时也会做出同样的事来。这显然是一种危害他人和社会的宣泄方式，应该加以引导或制止。

2. 爆发 破坏性宣泄主要是通过损及人或物的方式达到目的，而爆发性宣泄则是通过行为加语言或单用语言进行快速的宣泄，它不触及他人或物，没有破坏对象。手舞足蹈和放声大哭等都属于这类宣泄。

3. 倾诉 指用语言将自己受压抑的情绪向别人自由表述，以达到宣泄的目的。这是朋友之间最常用的方式，也是缓解内心紧张和保持心理平衡的较好方法。

（二）心理置换法

心理置换法是指疏导者在对受挫者进行疏导时，设法使双方在心理上调换一下位置，疏导者要设身处地为受挫者着想，理解其痛苦；同时也帮助受挫者设身处地地站在他人的角度考虑问题，了解其难处。这种方法不仅适用于地位相互平等的人们之间，尤其有助于上下级之间、管理者与被管理者之间以及长辈与晚辈之间心理隔阂的消除。

在运用心理置换法的时候，疏导者必须耐心听取受挫者的倾诉，甚至对激愤之言也要充分谅解，还要找出其合理之处，给予肯定。然后再帮助其变换角度分析问题，使其理智地分清责任归属，真诚地帮助其出主意，想办法，使其选择合理的解决方式，摆脱困境。

（三）代偿迁移法

当因不能达到确定的目标而受到挫折时，用另一种目标来代替，或通过另一种活动来冲淡由挫折所带来的痛苦，逐渐愈合心理上的创伤，这就是代偿迁移法的含义。在具体运用上可采用不同的方法，比如在稳定受挫者情绪的基础上帮助其分析现实，重新认识自己，重新审定目标，扬长避短，另谋出路；也可以让其为摆脱不良情绪的困扰而暂时避开挫折情境，去参加能吸引自己并能使自己愉快的活动，把注意力转移到其他事物上去，以调整自己的情绪状态。

（四）矛盾意向法

这种方法的理论前提是：在许多情况下，焦虑情绪和失调行为的产生是由于人们过分害怕某些令人恐怖的事物。一个人若老是担心某种可能使他感到焦虑的事情发生，就会变得万分恐怖，以至于不由自主地被引入这一境地而不能自拔。他越是极力想摆脱他所恐惧的挫折情境，结果就越是被焦虑所压倒。当他真的不得不面对这一挫折时，他已经几乎不能正常工作和生活了。

矛盾意向法，就是努力去做他最害怕发生挫折的那些事情，或盼望挫折的发生。虽然这与其真正的愿望相反，但这样一来，焦虑感和恐惧感就会被相反的愿望所取代。这一方法使其以先发制人的方式克服对挫折的焦虑预期，把焦虑和恐惧推向极端，反倒使人坦然了，即使一旦真的面对这一挫折，也会因有足够的心理准备而感到从容了。

（五）合理认知法

这一方法是来自于美国临床心理学家A·艾里斯创立的“挫折的ABC理论”。这一理论认为，挫折是否使人的情绪恶化，不在于挫折本身，而在于人对挫折的不合理认知。其中，A是指诱发性事件，即挫折情境；B是指人对挫折的信念，即对这一事件的认识、解释和评价；C是指个体的情绪反应和行为结果。通常人们认为，情绪及行为反应是直接由诱发性事件引起，即A引起C。但该理论指出，A只是引起C的间接原因，人们对诱发性事件A所持的信念B才是引起人的情绪及行为反应C的更直接的原因，C的性质及程度主要取决于B。

根据这一理论，我们通过纠正认知，变非理性思维方式为理性思维方式，以合理信念代替不合理信念，就可以最大限度地减轻受挫者的挫折感。在运用合理认知法过程中，疏导者要积极主动、连续不断地向受挫者发问，对其不合理的信念提出挑战和质疑，以动摇其信念。在提问方式上，主要使用质疑式和夸张式两种。在运用这些方法时，只有真正找到了对方不合理的信念，疏导者才能做到有的放矢。而不合理的信念要一个一个地去找，并采用各个击破的原则，不能指望一通百通。正是在与对方不合理信念进行辩论的过程中，使对方的认知发生某种改变，并逐步放弃其不合理信念。

以上介绍的这些方法，有些是有一定联系的，有些却互不相容。关键在于针对受挫者的不同情况，具体问题具体分析，灵活运用。根据需要，有时可以用单一的方法；也可以先选用一种方法，然后再用另一种方法；还可以将几种方法结合起来使用。

人际交往的效用与技巧

人际交往是指个体与周围人之间的一种心理和行为的沟通过程。人生的美好是人情的美好，人生的丰富是人际关系的丰富。心理学家的大量研究和千百年人类的生活实践证明，对于任何一个人来说，正常的人际交往和良好的人际关系，是心理获得正常发展、个性保持健康和生活具有幸福感的必要前提，而人类的心理病态大多也是由于人际关系失调而造成的。掌握人际关系的技巧对人生的发展和幸福有着重要的意义。

一、人际交往的动机

人生来就有各种需要。最基本的是生理需要和安全需要，以求得生存。其次是归属的需要、尊重的需要和自我实现的需要，以求得自身发展和完善。无论何种需要，在内部和外部刺激的作用下，使人意识到它的存在，就会产生满足这些需要的愿望和要求，这就是动机。在动机的推动下，人们开始行动以满足需要。人的合群倾向和行为——人际交往包含了多种动机，这些动机又来自人们的多种需要。

1. 求生动机 荀子说：“力不若牛，走不若马，而牛马为用，何也？曰：人能群，彼不能群也。”人为了求生，不得不和大自然搏斗。在古代，一个人不可能斗得过虎、豹等猛兽，必须联合起来，通过群体的合作才能实现。在现代社会，一个人更无法生存，任何事情都需要他人的合作。为了生存，人需要合作。

2. 安全动机 人要生存，必须能够防御大自然的灾害和他人的侵犯，这就得与人联合。对现代人而言，安全感内涵更为广泛，希望考试成功、职业稳定、危难时有人救助，希望自己受到社会的保护，不为社会遗忘和抛弃。这些使人投身群体，只有在群体中才能获得安全感。

3. 情感动机 人有丰富的情感，并且不甘寂寞，希望与人交流。做出了成绩渴望得到赞赏，遇到了烦心事又想得到理解和帮助，通过这种情感向一定的对象发泄又可以从中得到补偿，获得心理归属与情感寄托。

4. 社会对比动机 学生们都有这样的体会：每当考试结束，得知自己的分数以后，也希望得知他人的成绩如何，如果优于别人会感到自豪，如果低于别人则容易感到惭愧。这就是通过与周围的人进行比较来评价自己，这种对比动机，使人置身于群体之中。

5. 自我实现动机 每个人都有发挥自己长处的愿望，并且希望受到他人的称赞、尊重，达到自我实现。而只有置身于群体之中，才能吸引别人，发展和完善自己。

二、人际交往的效用

人际交往是人的一种需要，对人的心理生理的健康发展，人生的幸福起着至关重要的作用。其效用主要表现在以下几个方面。

1. 人际交往是人心身健康的需要 现代心理学研究表明，人的心理疾病与人际关系失调有着密切的关系。人际交往的需要得不到满足，会增加挫折感，引发内心的矛盾与冲突。情感上的孤寂、惆怅、空虚就会经常出现，从而带来一系列不良的情绪反应。而不良的情绪作用于生理活动，将会成为各种疾病的催化剂，削弱人的抗病能力，使正常机能减退，并且削弱神经系统的工作能力，导致障碍。我们常可看到刚从工作岗位上退下来的老人，生活内容骤变，交往频度大大减少，缺乏信息刺激，容易患各种疾病，智力也迅速下降。因此，人际交往是身心两方面健康的基本保证。

2. 与人交往是个人社会化的必经之路 每个人的社会化进程自出生以来就开始了，一出生就落入人际交往之中，首先依赖父母的照顾，提供他所需要的食物、衣着、抚爱、关怀等。在这同时，儿童也接受他人的影响，使自己的行为适合周围环境的需要，所以人际交往是个人社会化的起点。对青少年来说，更重要的是与同伴交往，因为这是一种平等关系。在与同伴的接触中，发现某些举动是他们喜欢的，受到这种奖励而增强了这些举动出现的频率；而另一些举动是别人不喜欢的，就会减少这些行为的频率，由此学会调整自己的行为。在与家人及同伴的交往中，积累深化了社会生活经验，学到了社会生活必需的知识、技能、态度、伦理道德规范等，逐渐摆脱了以自我为中心的倾向，意识到了集体和社会的存在，意识到了自我在社会中的地位和责任，从而自立于社会，成为一个成熟的、社会化的人。

3. 与人交往是个体自我认识的途径 人们常问自己：“我是怎么样的一个人？”这在人际交往中可求得答案。人们对自己的认识总是以他人为镜，需要通过与他人的比较，把自己的形象反射出来，而加以认识。别人是尊重、喜爱、赞扬你，还是讨厌、轻视你，这常常成为认识自我的镜子。从他人对自己的反应、态度和评价中，发现了自己的长处和缺点，找到自己恰当的社会位置，从中得到丰富的教育意义，为自我设计、发展和完善创造了有利的条件。

4. 与人交往是培养良好个性的需要 一个人的个性除了受先天的遗传因素影响之外，更重要的是受后天环境的影响。如果长期生活在互助、互爱、充满热情、友好和睦的人际关系中，一个人的个性会变得开朗、乐观、积极、主动。而父母的教养方式对子女性格的形成，影响最为明显。相反，如果一个人长期生活在人际关系充满冲突的环境中，则性格压抑、内向或者暴躁、疑心重，这反过来又促使人际关系更加不和谐。

5. 与人交往是获得知识的手段和获得成功的重要条件。在与人交往中，随时可吸取对自己工作学习有意义有价值的知识经验，取人之长，补己之短，更新观念，得到信息。人类得以生存、发展的条件是人与人之间能够通过交往，建立各种关系，相互依赖而达到目的。个人的能力是渺小的，离开了社会，离开了他人的帮助，将一事无成，甚至连生存都很困难。

三、人际交往障碍的影响因素

良好的心理素质，是人们进行广泛社交活动的必要条件，也是语言技巧、交际才能得以充分发挥的前提。相反，心理状态不佳，会形成某些隔膜和屏障，在一定程度上阻碍了人们交朋结友和适应社会。人际交往的心理基础包括认知、情感和行为。认知是人际交往的前提，人与人的交往首先是通过感知、理解才能建立一定的关系。情感是人际交往的调控因素，如满意、厌恶等。言行是人际交往的手段，即通过言、情、姿、行等达到交往的目的。常见的导致人际交往障碍的心理因素有以下几个方面。

（一）认识的偏差

认识包括对自我的认识和对他人的认识，这是人际交往的首要因素。自我认知是指对自己身体状态（如健康、长相）、心理状态（如性格、爱好、能力、情感等）及社会关系（如社会地位、是否被人接受等）的认知。正确的自我认知对人际交往、协调人际关系有很大的作用。如果一个人看不到自己的价值，只看到自己的不足，觉得什么都不如别人，就羞于与人相处，缺乏进行人际交往的勇气；一个人如果过度自我欣赏，自以为是，自我为中心，导致交往中自高自大，盛气凌人，就会使自己与周围同志之间的关系失去平衡，产生矛盾，不利于与他人的正常人际交往。

人际交往中除了自我认知外，对他人的认知也是十分重要的。但是在认知他人、形成有关他人的印象过程中常常受人际认知的心理效应的影响，而可能发生这样或那样的偏差。

1. 首因效应 又称第一印象效应。指一定条件下首先映入认知视野中的信息在形成印象时占优势。第一印象常常是对一个人表面特征的认知，如对方的外貌、表情、姿态、谈吐、衣着等做出一个初步的判断与评价，形成某种印象，这就容易出现以貌取人，使认知具有片面性。“路遥知马力，日久见人心”，不能因第一印象的好坏而拒绝交往或过分地信任他人。

2. 晕轮效应 是指人们常常有一种以点代面，以偏概全的认知倾向，犹如大风前的月晕逐步扩散，形成一个更大的光环，这种现象称为

晕轮效应。如果认识到一个人具有某种突出的优点，就认为其其他方面都好，这个人就被一种积极的光环所笼罩；相反，如果一个人具有某种突出的缺点，就认为其其他方面都不好，这个人就被一种消极否定的光环所笼罩。也就是我们常说的“一俊遮百丑”或“一丑遮百俊”。晕轮效应是一种明显的从已知推未知，由片面看全面的认知现象，往往会歪曲一个人的形象，导致不正确的评价。纠正的方法在于不要以一当十，以偏概全，凭一时的主观印象办事。

3. 刻板效应 指对某人或某一类人产生的一种比较固定的看法。比如北方人直爽，南方人精明；农民质朴，军人勇敢等。刻板效应的产生，一是来自直接的交往印象；二是通过别人的介绍或传播媒介的宣传。刻板效应有两方面的作用，积极的作用是认识他人的过程简化，有助于对人迅速做出判断，有效地适应环境；但刻板效应不一定符合实际，容易造成偏见和成见，影响人际交往。

4. 投射效应 指以己度人，把自己的思维、情感、意志特征投射到他人身上，并强加于人的一种认知障碍。投射效应对他人的感情、意向往往做出错误的评价。比如一个善良的人会以为别人都是善良的；一个经常算计别人的人觉得别人也在算计他。自我投射的表现是多种多样的。情感投射是以为别人的好恶与自己的相同，自己喜欢的别人也喜欢。另外，对自己喜欢的人越看越喜欢，优点越多；对自己不喜欢的人，越看越讨厌。因而表现出过度地赞扬和吹捧自己喜欢的人，过度中伤自己所恶者，使人际认知失去客观性。另一种愿望投射，把自己的主观意向强加于他人，出现对他人的认知偏差，带来交往问题。这种投射容易造成疑神疑鬼，自己对别人有看法，就以为对方在搞鬼，搜集一些似是而非的证据来表明确实如此，使友谊不复存在。自我投射效应的影响就在于从自我出发认知他人，自我与非我不分，主观与客观不分，认识主体与客观对象不分。而世界上没有完全相同的人，自己与他人的差异客观存在着。因此，在认知中应注意客观性，从他人的实际特点和具体情况出发去认知他人，才能避免障碍与冲突的产生。

（二）情感障碍

情绪与情感的接近与疏远反映了人与人之间心理上的距离，这种距离的远近取决于人们相互接近和喜欢的程度，成为人们相互选择和相互交往的基础。因此情感成分是人际交往的重要成分。负性情绪如愤怒、恐惧、厌恶、嫉妒、自卑及自负等经常出现，往往是导致交往障碍的重要原因。

一旦心理活动和行为染上某种情绪，那么这种情绪就会对行为产生影响。如当你情绪烦躁时，会变得好发脾气，说话带刺；如果遇上不顺心的事，忧伤、痛苦占据着你的心灵，会变得郁郁寡欢、冷淡，影响的

待人接物方式和态度，妨碍与他人的正常交往。

（三）人性的弱点

人性中的一些固有弱点是导致人际交往障碍的一个重要原因。

1. 自卑心理 有些人容易产生自卑感，甚至瞧不起自己，只知其短不知其长，甘居人下，缺乏应有的自信心，无法发挥自己的优势和特长。有自卑感的人，在社会交往中办事无胆量，习惯于随声附和，没有自己的主见。这种心态如不改变，久而久之，有可能逐渐磨损人的胆识、魄力和独特个性。

2. 怯懦心理 主要见于涉世不深，阅历较浅，性格内向，不善辞令的人。怯懦会阻碍自己计划与设想的实现。怯懦心理是束缚思想行为的绳索，理应断之，弃之。

3. 猜疑心理 有猜忌心理的人，往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物，每每看到别人议论什么，就认为人家是在讲自己的坏话。猜忌成癖的人，往往捕风捉影，节外生枝，说三道四，挑起事端，其结果只能是自寻烦恼，害人害己。

4. 逆反心理 有些人总爱与别人抬杠，以此表明自己的标新立异。任何事情，不管是非曲直，你说好他偏偏说坏，你说一他偏说二，你说辣椒很辣，他偏说不辣。逆反心理容易模糊是非曲直的严格界限，常使人产生反感和厌恶。

5. 排他心理 人类已有的知识、经验以及思维方式等，需要不断地更新，否则就会失去活力，甚至产生负效应。排他心理恰好忽视了这一点，它表现为抱残守缺，拒绝拓展思维，促使人们只在自我封闭的狭小空间内兜圈子。

6. 作戏心理 有的人把交朋友当作是逢场作戏，往往朝秦暮楚，见异思迁，且喜欢吹牛。这种人与人之间的交往方式只是在做表面文章，因而常常得不到真正的友谊和朋友。

7. 贪财心理 有的人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”，因此他们只结交对自己有用、能给自己带来好处的人，而且常常是“过河拆桥”。这种人际交往中的占便宜心理，会使自己的人格受到损害。

8. 冷漠心理 有些人对与自己无关的人和事一概冷漠对待，甚至错误地认为言语尖刻、态度孤傲、高视阔步就是自己的“个性”，致使别人不敢接近自己，从而失去了更多的朋友。

四、人际交往的原则

人际交往是人类社会中不可缺少的组成部分，人的许多需要都是在人际交往中得到满足的。如果人际关系不顺利，就意味着心理需要被剥夺，或满足需要的愿望受挫折，因而产生孤立无援或被社会抛弃的感

受。为改善人际关系，需要在人际交往中注意以下原则和方法：

1. 平等的原则 人际交往首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因工作时间短，经验不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌等而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。

2. 相容的原则 主要是心理相容，即人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包含，以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人，还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好地完善自己。

3. 互利的原则 指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有“来而不往，非礼也”之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。

4. 信用的原则 交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人有“一言既出，驷马难追”的格言，现在有以诚实为本的原则。不要轻易许诺，一旦许诺，要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信，行必果。不讨好位尊者，不藐视位卑者，显示自己的自信心，取得别人的信赖。

五、人际交往的技巧

有的人天生活泼开朗，喜欢结识朋友，也有的人偏爱独来独往，不善交际。但无论如何，摆在我们面前一个很实际的问题是：我们不可能永远只生活在自己的小天地里。步入社会，我们不得不去面对种种人际交往中遇到的问题。如何与别人进行沟通，留个好印象，使自己获得更多的朋友呢？

首先，人与人之间的交流方式是多种多样的。我们习惯于把交流局限在言语方面。的确，无论口头语言还是书面语言都在信息交流中占据了很重要的位置。但是一个眼神、一个微笑、一个手势，这些极简单的身体语言往往也是很重要的，往往能给人最生动和深刻的印象。对方如果能从你的表情、动作中感受到你的真诚与热情，他们也会乐于开放自己的。

其次，应该鼓足与人交往的勇气。有的人可能因为自卑，或者是害怕在他人面前暴露自己，所以产生了一种交往的恐惧心理。这种情况很可能是由于自我期望太高造成的，解决的方法应该是重新去认识自己，给自己定位。凭什么说自己比别人差呢？即使某些方面有所欠缺，那又能说明什么？相信自己，在交往中学会保护自己，有时暴露一些缺点反

而会让别人觉得你更加亲切、可爱。

再次，交往是双方的事情，存在着相互适应的问题。单纯地自己去迎合别人或者要求别人对自己千依百顺，都不会获得真正的友谊。我们只能尽力去对别人更好，对人热情友好，建立信任感，以己度人，设身处地为别人着想等。同时，又要有自己的个性，让人真正感受到你的人格魅力。问题的关键还是在于理解与信任。

最后，人与人的交往并不是越近越好。距离产生美，保留一定的心理距离，也等于给对方和自己一个可想象的空间。每个人都有自己的心理敏感区，即使是好朋友，随便入侵也是不受欢迎的。知道别人需要什么，你能帮上什么就可以了。

下面介绍一些有关人际交往的基本技巧。

（一）基本技巧

■对人处处礼貌相待，谦虚，和气。记住别人的姓名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得受到重视，要给人以平易近人的印象。尊重他人，否则事与愿违。

■举止大方，坦然自若。大方的举止会使别人感到轻松、自在，激发交往动机。

■培养开朗、活泼的个性。开朗活泼的人会让对方觉得和你在一起是愉快的。

■培养幽默风趣的言行。幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，会给人以美的享受。

■做到心平气和，不乱发牢骚。这样不仅自己快乐，别人也会心情愉悦。

■要注意语言的魅力。安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。

■处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，搏得别人的信任，产生使人乐意交往的魅力。

（二）卡耐基的人际交往理论

卡耐基对人际交往提出了许多富有启示的观点，简述如下。

1. 如何感动他人

■不要批评别人。

想寻找别人的缺点是徒劳的，对方一定会摆出防御的姿势，把自己合理化。无视自己的错误而责备别人，是人类的天性，不只是坏人如此，几乎所有的人都是这样。责备别人就如向天吐口水一样，一定会落回自己的身上。如果有人希望终身被人怀恨，只需几句恶劣的批评就可达到效果，不管这些话语是如何的正确。通常在应付他人时，不应把对方视为理性的动物，要把他看作充满偏见，以自尊心和虚荣心来行事的

感性的动物。批评别人是引起自尊心火药库爆发的最危险的导火线。批评别人，斥责别人，甚至诽谤别人，连最愚蠢的人都会做，同时，也只有最愚蠢的人才会做出这种事。

■给人真诚的赞赏。

在人类的所有欲望中，大多数都能得到满足，只有一种欲望特别顽强，不太可能被满足，即自我的被重视感。人人都希望成为重要人物，或渴望成名。林肯曾说过，任何人都喜欢被恭维。在人类的所有情绪中，最强烈的莫过于“渴望被人重视”。人的自尊心也如身体一样需要滋养，而亲切的褒奖如同夜空的星星，会发出美好的光辉，引领人生之路。

■从别人的需要去着想，激发对方的需求。

人类的行动都是因心理欲望而产生。想说服对方，必先激发对方的欲望。如果说成功有秘诀的话，那就是站在对方的立场来考虑问题。自我表现是人类重要的欲求之一。

2. 如何使人喜欢你

■真诚地对别人发生兴趣，给人以热诚的关怀。

狗为什么会受人喜欢，因为它奉献了一颗诚挚的心给人们。你不关心别人，别人会关心你吗？仅仅使对方佩服你，想唤起他对你的关怀，这样永远也不会结交知己，赢得真正的友谊。奥地利心理学家艾得在《人生的意义》中写道：不关心他人的人，一定过着痛苦的日子，也给旁人以极大的困扰，人类所有的失败都发生在这种人身上。要得到知己并不难，重要的是必须先为别人尽力，贡献自己的时间和精力，并努力达到忘我的境界。

■多运用微笑。

一位政治家说：自己的微笑，价值百万美金。事实的确如此。行动胜过语言，微笑可以表示“我很喜欢你，因为看到你而很高兴”。和别人交往，要使对方快乐，首先就要使自己觉得很快乐。若打心底不想微笑，最好的办法就是勉强露出笑容。如果只有你一个人，可以吹口哨或唱歌，装成很快乐的样子，不知不觉中心情也会大受影响。哈佛大学威廉教授说过：“乍看起来，行动好像是由感情引发的，实际上，行动和感情是并行的，行动虽然可以由意志直接控制，但意志却不能控制感情。不过，感情可以调整动作，而此动作则间接影响感情。因此，失去快乐要再得到快乐，最好的方法就是装得很快乐，并且很快乐地说话……”离开家门时，注意，先收紧下颚，抬头，挺胸，用力做一个深呼吸。走在路上，遇到熟悉的人，别忘了微笑。决定要做的事，必须牢记在心中。也别忘记自己是很能干，很认真，很有用的人，这样一来，你就会成为那样的人。微笑的哲学就是：不要本钱，但利润无穷。

■记住一个人的姓名，这是他听到最甜蜜最重要的声音。

■做一个善于倾听的人，鼓励别人谈论他自己。

■就别人的兴趣谈论，以对方关心的事为话题。

■经常使对方觉得自己很重要，并真诚地这样做。

3. 如何使人信服你

■获得辩论最大利益的唯一方法，就是避免争论。

■尊重别人的意见，永远不要告诉别人是错的。

有必要指出对方的错误吗？当对方的自尊心和他的智能判断力被你伤害后，他不一定改变他的观念，而且本能地想反击你。无论你以如何高明的言论来说服他，对方也不会改变自己的意见。因为被伤害到的，并不是他执着的理论，而是它的自尊。当别人指正我们的时候，若他的态度自然而亲切，我们就会很容易承认自己的错误，且衷心地佩服对方，若对方的态度强硬，情况就不同了。

■如果你错了，迅速地承认。

■用友善的方法开始。说话要和气，要以温和的态度和对方交谈。

■使对方尽快说“是”。提出使对方不得不回答“是”的问题。

■让对方多说话。

一般说来，愈夸大自己成就的人，就愈没有成就。我们应尽量心存谦虚，切勿自我标榜。因为再过100年后，此刻活着的人都已入土，你也就早已被后人忘记了。人生苦短，根本没有时间容许我们自夸，还是用心倾听别人的话吧！

■使对方以为意念是他的。不强加于人，让人自动提出要求。

■尽力从对方的观点去考虑，真诚地为别人着想。

■同情对方的意念及欲望。

■激发更高尚的动机。

■使你的意图戏剧化。

■抛出一个挑战，刺激竞争的意识。

“其实，这份差事艰苦得很，一般人是无法胜任的。”

成功的人都酷嗜竞争，竞争能使他利用机会，表现自我，并充分发挥潜力，以胜过对方。因此才会有现今种种比赛的设立，以刺激“想占优越地位”和“被人重视”的欲望。

4. 如何改变他人

■从称赞及真诚的欣赏开始。

■间接地指出他人的错误。

■在批评对方以前，谈论你自己的错误。

■发问而不发命令。

■使对方保持他的面子。

- 称赞最微小的进步，并称赞每个进步。
- 给人一个好名声去保全，寄于期望。
- 用鼓励去促使对方改正错误，并使他感到错误好像容易改正。
- 使对方乐于做你所建议的事。

学会自我心理调节

在日常生活中，当你面临心理压力，是以疯狂的工作或玩乐麻痹自己，或者沉浸在悲伤中不能自拔，还是平静地处理好问题然后置之脑后？前两种情形是大多数人较容易出现反应，而对第三种则是心有余而力不足。其实，冷静地处理心理压力也不是难事，那些在危机面前不惊不诧，保持冷静的人并非天生就有这份能耐，他们也都是生活中逐渐学会的。以下介绍几种能有效减轻生活压力的自我心理调节法。

一、别被自己伤害

在复杂的人际社会中，有一些心理障碍是由于天灾人祸造成的，但更多的心理障碍是来自于生活的压力，来自于复杂的人际关系。在人际关系中，经常听到伤害和被伤害的事。那么一个人是怎么受到伤害的呢？伤害有两种，肉体的和心灵的。心灵的伤害是这样发生的：如果一个人对我的实际态度比我希望他对我的态度要差，我就会认为自己受到了他的伤害。比如我希望一个人喜欢我，但实际上他却对我不好，那我就会感到受到了伤害。相应的，如果一个人对我的实际态度比我希望他对我的态度要好，那我就会有受宠若惊的感觉。从某种意义上来说，这也是一种伤害，一种内心的宁静被打破的伤害。更糟糕的是，这为下一次受到真正的伤害留下了隐患，因为这提升了我们对别人的希望。别人的态度是由别人控制的，我怎么能保证别人总对我好呢？再比如，一个我不在乎的人，我对于他对我的态度没有任何希望，因而无论他怎么对我，都不会跟我的希望发生冲突，我也绝不会受到他的伤害。可以这样说，如果我们感觉到受了伤害，那并不是别人伤害了我们，而是自己的愿望伤害了自己。如果站在别人的立场上，可以肯定地说，我们也在某些方面伤害过别人，因为我们对别人的态度不可能总是像他们所希望的那样。

古人说：宠辱不惊。那是把对别人的希望降低到最低点了。这样的一个人，怎么会在人际关系中受到伤害呢？别被自己的希望伤害。请把希望寄托在自己身上，对自己好一点，再好一点，那你就永远不会受到来自人际间的伤害了。

二、学会识别心理紧张的征兆

心理紧张通常表现为身体和行为两方面的变化，具体反应因人而异。以下几条是一些常见的心理压力征兆，可以自我识别：

- 没有食欲或食欲过盛。
- 心跳过快。
- 头痛或颈背部肌肉紧张。
- 难以入睡或半夜醒来。
- 噩梦频频。
- 不能深呼吸。
- 皮肤过敏或湿疹。
- 吸烟或饮酒过量。
- 注意力难以集中。
- 为琐碎小事而与家人、同事争吵。

如果你有其中两条以上的征兆，就意味着你可能处于心理紧张状态了。

三、应付紧张状态的策略

1. 找到控制压力反应的方法 我们生活中的压力可能并非来源于所陷入的生活困境，而是来源于我们对这些生活经历所采取的反应。你无法控制生活降临于你头上的打击，但你却能控制自己对待这一打击的态度。所以，在面临心理压力时，你一定要做到：不要让压力占据你的头脑。保持乐观是控制心理压力的关键，我们应将挫折视为鞭策我们前进的动力，不要养成消极的思考习惯，遇事要多往好处想。洞察你自己的心声。许多人对一些情形已形成条件反射，不假思索就做出反应。我们应多聆听自己的心声，给自己留一点时间，平心静气地想一想，努力在消极情绪中加入一些积极的思考。

2. 尝试创造一种内心的平衡感 心理学家认为，保持冷静是防止心理失控的最佳方法。而每天早或晚进行20分钟的盘腿静坐或自我放松术，则能创造一种内心平衡感。这种屏除杂念的静坐冥想能降低血压，减少焦虑感。有一项研究表明，过度焦虑烦躁的人每天花10分钟静坐，集中注意数心跳，使自己心跳逐渐变缓慢，10个星期后，他们的心理紧张均有一定程度的减轻。此外，按摩对减轻压力感也非常有效。

3. 懂得平衡你的生活 许多人抱怨说他们时间老是不够用，事情也老干不完。这种焦虑和受压感对许多人来说已成为他们生活的一部分。那些为工作或生活疲于奔命的人，并不懂得生活的真正含义。要平衡自己的生活应尝试换个角度想问题，抽空去想一想或回味一下那些令

自己快乐的事情。为琐事而紧张不安，忧心忡忡是无济于事的，你应想个办法来解决这一问题。一个行之有效的方法是把一切都写下来。每天早起10分钟，把自己的感受写满3页16开的纸，事后不要修改，也无需再重读。过一段时间当你把自己的烦恼都表达出来之后，你会发现自己的头脑清楚，也能更好地处理这些问题了。这种自我交谈的方法能帮助你解决很多问题。

四、学会辞别烦恼

1. 不要喋喋不休地对人诉说不尽如人意的事 在单位里受到领导批评，在外遇到不愉快的事情，回家后最好快点入睡，以使情绪尽快平复。遇事拼命诉说、发牢骚反而是越说越气。

2. 集中精力在其他的兴趣上 尽可能撇开不愉快的思路，去想其他的事情。

3. 利用运动来忘掉不如意 要忘掉不如意的事，活动身体非常有效，它能使身体舒畅，具有安定心理的效果。

4. 吃东西 不妨到餐馆饱餐一顿，或在家中大吃特吃一番。因为肚子吃饱了，思考力就会下降，不想动，也较容易入睡。

5. 改变服饰 喜欢保守打扮的人，不妨改变造型，穿与以前不同的衣服，心情也就会跟着好起来。

6. 出游 趁假日去旅游，可携家人，但不要参加旅游团，因为固定的行程和太多的人，会影响情绪。交通工具以火车为佳，可能在欣赏风景之余，完全放松自己。

7. 另交朋友 失恋后，许多知道此事的朋友，一见面就会表现出同情，而重新结交一些工作性质不同的、兴趣不同的朋友，在不同的感受下，或许心情会自然改变。

其实，转换不良情绪的方法很多，只要稍加思索，就可以想出很多良策。

超越自我

人生最大的敌人是自己，你想成为生活中的强者吗？你想品尝成功的欢乐吗？那你就要学会战胜自己。

对于一个生活中的强者而言，这个世界上不存在他办不到的事情。关键在于他是否以巨大的热情和坚强的意志去改变他渴望改变的现实。没有什么力量能操纵你的命运，除了你自己！每一个渴望生活更加美好的人都必须首先是一个能战胜自己、把握自己的人。记住：最能帮助你

的人永远是你自己！

一、了解自己

“人贵有自知之明”，人们往往对别人的优点缺点一清二楚，而对自己的却一无所知。正确认识自己是非常难能可贵的。每个人都有自己的长处和短处。如森田神经质的人，有着鲜明的人格特征，爱自我反省，过分仔细地分析自己的心身状况，夸大仅有的弱点、缺点，容易误入神经症的歧途，但他们做事认真，责任感强，忍耐力强。如果他们将自己的注意力放在工作上，放在科学研究的目标上，坚持不懈，必将大有作为。

二、用补偿心理超越自卑，架起从自卑走向自信的桥梁

自卑是一种消极的自我评价或自我意识，自卑感是个体对自己能力和品质评价偏低的一种消极情感。自卑是人生成功之大敌。自古以来，多少人为自卑而深深苦恼，多少人为寻找克服自卑的方法而苦苦寻觅。补偿心理有助于人们摆脱自卑，走向自信。

补偿心理是一种心理适应机制。从心理学上看，这种补偿，其实就是一种“移位”，即为克服自己生理上的缺陷或心理上的自卑，而发展自己其他方面的长处、优势，赶上或超过他人的一种心理适应机制。正是这一心理机制的作用，自卑感就成了许多成功人士成功的动力，成了他们超越自我的“涡轮增压”。而“生理缺陷”愈大的人，他们的自卑感也愈强，寻求补偿的愿望就愈大，成就大业的本钱就愈多。

解放黑奴的美国总统林肯，不仅是私生子，出身卑微，且面貌丑陋，言谈举止缺乏风度。他对自己的这些缺陷十分敏感。为了补偿这些缺陷，他力求从教育方面来汲取力量，拼命自修以克服早期的知识贫乏和孤陋寡闻。他在烛光、灯光、水光前读书，尽管眼眶越陷越深，但知识的营养却对自身的缺陷做了全面补偿。他最终摆脱了自卑，成为有杰出贡献的美国总统。

贝多芬从小听觉就有缺陷，耳朵全聋后还克服困难写出了优美的《第九交响曲》，他的名言——“人啊，你当自助！”成为许多自强不息者的座右铭。

在补偿心理的作用下，自卑感具有使人前进的反弹力。由于自卑，人们会清楚甚至过分地意识到自己的不足，这就促使其努力学习别人的长处，弥补自己的不足，从而使其性格受到磨砺，而坚强的性格正是获取成功的心理基础。

自卑能促使人走向成功。人道主义者威特·波库指出，在每个人的内心深处都有一种灵性，凭借这一灵性，人们得以完成许多丰功伟业。这种灵性是潜在于每个人内心深处的一股力量，即维持个性，对抗外来侵犯的力量。它就是人的“尊严”和“人格”。人们为了维护自己的尊严和人格，就要求自己克服自卑，战胜自我。因此，令人难堪的种种因素往往可以成为发展自己的跳板。一个人的真正价值取决于能否从自我设置的陷阱里超越出来，而真正能够解救我们的，只有我们自己。即所谓“上帝只帮助那些能够自救的人”。

强者不是天生的，强者也并非没有软弱的时候，强者之所以成为强者，在于他善于战胜自己的软弱。一代球王贝利初到巴西最有名气的桑托斯足球队时，他害怕那些大球星瞧不起自己，竟紧张得一夜未眠。他本是球场上的佼佼者，但却无端地怀疑自己、恐惧他人。后来他设法在球场上忘掉自我，专注踢球，保持一种泰然自若的心态，从此便以锐不可当之势进了一千多个球。球王贝利战胜自卑的过程告诉我们：不要怀疑自己、贬低自己，只要勇往直前，付诸行动，就一定能走向成功。久而久之，就会从紧张、恐惧、自卑中解脱出来。因此，不甘自卑，发愤图强，积极补偿，是医治自卑的良药。

心理补偿是一种使人转败为胜的机制，如果运用得当，将有助于人生境界的拓展。但应注意两点：一是不可好高骛远，追求不可能实现的补偿目标；二是不要受赌气情绪的驱使。只有积极的心理补偿，才能激励自己达到更高的人生目标。

三、用乐观态度面对失败

在自我补偿的过程中，还须正确面对失败。人生之路，一帆风顺者少，曲折坎坷者多，成功是由无数次失败构成的，正如美国通用电气公司创始人沃特所说：“通向成功的路就是把你失败的次数增加一倍。”但失败对人毕竟是一种“负性刺激”，总会使人产生不愉快、沮丧、自卑。那么，如何面对，如何自我解脱就成为能否战胜自卑、走向自信的关键。

面对挫折和失败，唯有乐观积极的心态，才是正确的选择。其一，做到坚忍不拔，不因挫折而放弃追求；其二，注意调整、降低原先脱离实际的“目标”，及时改变策略；其三，用“局部成功”来激励自己；其四，采用自我心理调适法，提高心理承受能力。

要使自己不成为“经常的失败者”，就要善于挖掘、利用自身的“资源”。虽然有时个体不能改变“环境”的“安排”，但谁也无法剥夺其作为“自我主人”的权利。应该说当今社会已大大增加了这方面的发展机遇，只要敢于尝试，勇于拼搏，是一定会有所作为的。屈原放逐乃赋

《离骚》，司马迁受宫刑乃成《史记》，就是因为他们无论什么时候都不气馁、不自卑，都有坚忍不拔的意志！有了这一点，就会挣脱困境的束缚，走向人生的辉煌。

此外，作为一个现代人，应具有迎接失败的心理准备。世界充满了成功的机遇，也充满了失败的可能。所以要不断提高自我应付挫折与干扰的能力，调整自己，增强社会适应力，坚信失败乃成功之母。若每次失败之后都能有所“领悟”，把每一次失败当作成功的前奏，那么就能化消极为积极，变自卑为自信。

四、用实际行动建立自信

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获得成功。具体方法如下：

1. 突出自己，挑前面的位子坐 在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

2. 睁大眼睛，正视别人 眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

3. 昂首挺胸，快步行走 许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

4. 练习当众发言 面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别说，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他们会愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如萧伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信心的“维生素”。

5. 学会微笑 大部分人都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。

真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，还能马上化解别人的敌对情绪。如果你真诚地向一个人展颜微笑，他就会对你产生好感，这种好感足以使你充满自信。正如一首诗所说：“微笑是疲倦者的休息，沮丧者的白天，悲伤者的阳光，大自然的最佳营养。”

五、顺其自然，为所当为

人的一生，极其短暂，万事转头空！功名利禄，成功与失败，一切事情都没有定论，影响因素很多，我们唯一能做的就是努力！但努力了不一定成功，还需要机遇、缘分，所谓天时、地利、人和。因此我们只能顺其自然，为所当为，否则只会自寻烦恼。如果该为的为了，我们不会后悔，因为我们努力过了。每年新年伊始，我们都从内心祈祷，新年里身体健康、万事如意、一帆风顺、心想事成。然而，那毕竟是人们美好的愿望，人生不如意十之八九，人无远虑，必有近忧。只要辩证地认识它，勇敢地接受它，你就会发现，其实世上没有绝对的坏事，也没有绝对的好事，苦中有乐，挫折就是机遇，失败是成功之母！

最后以一个小狗的故事结束本文。一只小狗摇着尾巴问妈妈：“妈妈，我的幸福在哪里？”妈妈说：“你的幸福就在小尾巴上。”于是小狗翘起尾巴绕着转，想追求幸福，不一会儿就晕倒了，它问妈妈：“为什么我追不到幸福呀？”妈妈说：“抬起头，往前走，幸福就在你身后！”

【如果您想加入读书群和全国书友交流，加V信：209993658】

【如果您想加入读书群和全国书友交流，加V信：209993658】

关注微信公众号：**njdy668**（名称：奥丁弥米尔）

免费领取**16**本心里学系列，**10**本思维系列的电子书，

15本沟通演讲口才系列

20本股票金融，**16**本纯英文系列，创业，网络，文学，哲学系以及纯英文系列等都可以在公众号上寻找。

公众号“书单”书籍都可以免费下载。

公众号经常推荐书籍！

我收藏了**10**万本以上的电子书，需要任何书都可以这公众号后台留言！

看到第一时间必回！

奥丁弥米尔：一个提供各种免费电子版书籍的公众号，

提供的书都绝对当得起你书架上的一席之地！

总有些书是你一生中不想错过的！

【更多新书公众号首发：njdy668 (名称：奥丁弥米尔)】