

<<超级心理自控术>>

图书基本信息

书名：<<超级心理自控术>>

13位ISBN编号：9787307097124

10位ISBN编号：7307097125

出版时间：2012-8

出版时间：武汉大学出版社

作者：森田正马

页数：263

字数：220000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<超级心理自控术>>

前言

1. 被低估的东方心理学大师——森田正马 当今社会，“神经症”一词经常被提起，许多人还有过切身体验。

也就是说，“神经症”、“强迫症”、“恐惧症”一类的概念，对现代人来说，不但没有什么古旧之感，反而是被称作“精神紧张社会”中最具代表性的一些名词。

然而，很多人却不知道，这些看起来很“现代”的心理学名词，早在近百年前，已经在东方心理疾病研究领域出现了。

很多心理疾病、心理问题的研究和治疗，并非完全是“舶来品”。

在东方，自古就有许多经典的心理咨询和伟大的心理咨询家。

但是在近代，最早把东方智慧运用到具体的神经症治疗上的先驱，毋庸置疑，应该是日本人森田正马。

虽然森田正马的学说很晚才被介绍到中国，但他和奥地利著名心理学大师弗洛伊德，却几乎是同一个时代的人——当弗洛伊德在西方开创深具影响力的精神分析学说的时候，在东方，也几乎同时出现了一个在方法论上完全不同的、完全是东方特色的心理疗法——这就是由森田正马所开创的森田疗法。

和其他心理学家相比，森田正马的心理疗法更贴合现代都市人的心态，也更贴合东方的无为而治、顺其自然的哲学、宗教思想。

事实上，森田疗法被介绍到中国，也已经有近 20 年的时间了。

但直到现在，对强迫症、社交恐惧症等典型神经症的治疗和咨询，也并没有突破前人的水平。

森田的学说，至今依然为种种心理研究、医疗机构所运用。

那么，森田正马到底是一个怎样的人呢？

森田正马，1874年1月18日出生于日本高知县香美郡兔田村，是日本最著名的专治神经症的森田疗法的创始人，毕业于东京帝国大学医学院，后来成为一名精神科医生。

他通过对神经症的亲身体会，毕生致力于对神经症的治疗与研究。

1924年8月，森田正马获得了医学博士学位，后来成为日本著名的精神病学家和心理学家。

1938年4月12日，森田正马因患肺炎而病逝，享年 64 岁。

由于曾医治好了自己的神经症，森田由此领悟到，那些“病”都是“假想的结果”、“是不存在的”。

正如他在自传中所说的：“为了了解人生问题，我认为首先必须知道身体结构的情况，然后再从身体和精神两方面着手研究，这方是解开人生问题的最正确的道路。

”这一切，最重要的原因在于，“当初，我投身于神经质研究的第一个条件，就因为我自身也是神经质。

”于是，他着手对当时认为治疗神经症有效的各种疗法进行实践验证，尝试运用药物治疗、说服疗法、催眠疗法，均未收到预期效果。

最后，他从当时的主要疗法，如安静疗法、作业疗法、生活疗法中吸取精华，有机结合，创造了一套独特的精神疗法。

由于森田本人的心理特点在当时的日本社会中具有相当的普遍性，于是就产生了森田疗法独特的日本背景。

正如日本著名精神卫生专家斋藤茂太在《神经质的人》一书中所写的：“世界上任何一个氏族，没有比日本人更容易为了琐碎小事而全体起哄的了。

只要有一点点事情发生，几乎全国国民都会‘向右看齐’，而变成一种集体性的歇斯底里症，尤其是遇到有疾病，身体稍微有点儿发酸、发软，他们就以为得了重病而耿耿于怀，不得安宁。

”森田正马正是根据本民族的这种特点，结合“西方的精神医学、东方医学、通俗疗法、催眠术、迷信疗法等学科及疗法的研究成果，亲自对其进行实地检验，直到自己彻底理解为止。

通过长达 20 余年的摸索、试验，最后终于发现了神经症的本质和治疗方法，同时发表了许多治愈的病例，以证明这种理论的正确性。

<<超级心理自控术>>

” 简单地说，森田正马的基本理论可以概括为一句话：神经症根源于先天性的疑病素质——有这种素质的人得神经症，没有这种素质的人不得神经症。

森田的基本治疗方法也可以概括为一句话：对于病理症状顺其自然，不理它，随它去——这样症状就会消失，疾病就会痊愈。

…… ——截选自序言《东方的“弗洛伊德”：森田正马与森田疗法》

<<超级心理自控术>>

内容概要

《超级心理自控术》是日本精神病学家、著名心理学家、闻名世界的“森田疗法”的创立者森田正马的代表之作。

通过阅读《超级心理自控术》，你可以知道：如何直面内心的恐惧和无助？如何顺势而为，从根本上解决种种心理、精神问题？

《超级心理自控术》的文字优美，思想深邃，兼具东方禅悟色彩，其治疗方法也很实用，阅读价值和实用价值也非常高。

<<超级心理自控术>>

作者简介

森田正马 (Shoma Morita

1874.1.18 - 1938.4.13)，日本精神病学家和心理学家，闻名世界的“森田疗法”的创立者。

主要著作有：《神经衰弱和强迫观念的根治法》、《自觉和领悟之路》、《森田正马自传——我的神经质疗法的成功历程》、《神经症的实质与治疗》等。

森田正马对精神病学和心理学的主要贡献，是创建了一种新的心理治疗方法——森田疗法 (Morita Therapy)。

这是一种在禅宗的影响下形成的具有明显的东方色彩的心理治疗方法。

如：安静疗法、作业疗法、说理疗法、生活疗法等，森其有效成分合理组合，提出自己独特的心理疗法。

<<超级心理自控术>>

书籍目录

- 序言 东方的“弗洛伊德”：森田正马与森田疗法
 - 被低估的东方心理学大师——森田正马
 - 坎坷而执著的的成长经历
 - 顺应自然的东方禅悟基因
 - 心理学界的不朽传奇——森田疗法简述
 - 心理治疗的伟大发现——自然与领悟
- 第一章 人类心中潜藏的魔鬼——神经质
 - 神经衰弱与神经质
 - 男人更容易患上神经质
 - 什么职业容易得神经质
 - 神经质的发病因素
 - 恐惧是恶魔——几个神经质的病例
 - 神经质的痛苦有多深
 - 失眠、多梦的误区
 - 精神紧张如同病毒
 - 【职场中的森田心理学】人生的目的是寻找真我
 - 建立客观的自我判断
 - 接受现实，接受自我
 - 让“生的欲望”自然流露
 - 潜藏在积极行为中的魔力
 - 一生中真正想做点儿什么
 - 展示独特的生命风采
- 第二章 神经质的病根
 - 侃侃而谈的“失忆者”
 - 自称有病的健康人
 - 我的自我救赎之路
 - “返老还童手术”竟致阳痿
 - 神经质是人的一种素质
 - 有哪些天生的病态素质
 - 内省自卑的神经质性素质者
 - 任性冲动的情感过敏性素质者
 - 漫不经心的意志薄弱性素质者
 - 举不胜举的神经质病症
 - 神经质的发病始末
 - 常见病与神经质的差别
 - “重在情感”与“事实唯真”
 - 【职场中的森田心理学】年轻人要避免心理通病
 - 别以为“五月病”不会找上你
 - 你有年轻人的“共同缺点”吗
 - 从“生活讨论会”中汲取的力量
 - 依赖性：独立经营的绊脚石
 - 没有目标的年轻人该做什么
- 第三章 破解强迫观念的死结
 - 真病能治假病
 - 精神性心悸发作加剧

<<超级心理自控术>>

追寻病因——因母亲去世陷入死亡恐惧

美髯翁的故事

强迫观念与思想矛盾

关于我的“疑病性素质的学说”

形成强迫观念的原因

精神的拮抗作用

强迫症的“精神的拮抗肌”已僵固

恐高症是因拮抗作用过强造成的

五花八门的强迫观念

“生的欲望”和“死的恐惧”

立刻停止一切错误疗法

找我治病的人越少越好

【职场中的森田心理学】工作中的心理自控

完美主义者的疑病症

“公司人”最易患神经质

提升后的忧郁病

职场人必须懂得精神保健

别把工作看成受害

太执著的人抓不住机遇

喜爱是成功的最大秘诀

第四章 战胜恐惧症并不难

鼻尖恐惧让他厌世

当恐惧心理与自然状态对抗时

必须向症状屈从

欲望，看不见的手

欲望在人一生中的涨跌图

人生如战争，恐惧如子弹

“背水一战”的勇气

口吃患者靠阅读治愈

不是我的人格能治病

二十年的心脏病一朝被治愈

顺应自然的心理活动

神经质的“假性过敏”

知识不是越多越好

怕死之心人皆有之

从防治晕船到“相对论”

乐天派与厌世者的立场

忏悔不是逃避罪责

【职场中的森田心理学】如何处理人际关系

不即不离——维持人际关系的根本

“两不原则”——处理人际关系的秘诀

“两大法宝”——打招呼 and 微笑

你的环境你做主

善听人言——处理人际关系的良方

从善如流并不易

良好的人际关系从家庭开始

第五章 神经质的“病”怎么看

<<超级心理自控术>>

就医五十二次，病症竟越来越厉害

一个奇特的病例

自认“早晚必死”的病人

十年胃痉挛短期内被治愈

罕见的精神性阵痛发作

牵强附会一律归咎于病

对疾病的迷信

盲人骑瞎马

愿意好上加好的心理

彻底打消康复的念头

患病十年一朝痊愈

难以捉摸的疾病

糊涂病人遇上糊涂医生

仅凭理智能治病吗

精神性疾病是天生的

不要再说这些废话

【职场中的森田心理学】命运是你自己创造的

机会总在变化之中

从挫折中获得人生的启迪

洞察自己的优点

超越自卑的经验之谈

改变自己并不难

第六章 森田疗法治疗的全过程

四十天治愈红脸恐惧症

多重恐惧复合症的治愈过程

【职场中的森田心理学】重建幸福人生的心灵家园

把失败当作“回归原点”

向大自然学习

危机也是转机

转祸为福不是梦

超级心理自控术

后记 感受森田正马先生的医术与医德

<<超级心理自控术>>

章节摘录

7.失眠、多梦的误区 大多数人在经历忧伤和情感震动后，或者身心交瘁，或者患上某种疾病后，都会时常出现失眠或睡眠障碍等现象。

普通人只在当时感觉难受，没有记挂在心，并给自己套上“失眠患者”的帽子所以几天后大多可以恢复正常。

但是，神经质患者却不问缘由地立刻把它当做严重的症状来看待。

他们为了迅速摆脱失眠的痛苦，就开始想方设法探求安眠的措施。

如果这样做，仅仅是为了研究人的睡眠状况，或研究自身素质、秉性所特有的睡眠状况，那还算是件好事。

然而，遗憾的是，他们却往往立即极端化地把它看做是症状，而且惶惶不可终日起来。

连愚人也懂得，睡眠或者忘却是指不受思维控制的行动，是一种与思考无关的状态。

当你用思想的方式想方设法争取入睡、忘却或不再争取、不再思考时，怎能睡着或忘却或不思考呢？

神经质患者在想睡的时候却常常睁大眼睛、烦躁不安，然后越发不能入睡，最终会引起身体的不适反应，头脑发胀、血往上涌，还有附带出现的发烧、盗汗及其他各种异常表现。

这时，他们就自我诊断为是神经衰弱患者了。

有些人虽然能够入睡，但却睡得不踏实或者多梦。

若在普通人看来，不过觉得“这晚没睡好”，并不过多加以注意，多半抱有无所谓的态度。

但是，神经质患者便感觉惊恐万分，随后擅自开始钻研“病因”，并对之加以详细的观察。

这样的结果，使感觉神经越发敏感起来。

若按睡眠时间为7小时算来，真正熟睡的时间，只不过是刚入睡的一两个小时之内，或临起床前的半小时左右。

而在这之间的其他时间，只是处于迷迷糊糊、似睡非睡的半睡眠状态。

如果是儿童，你轻轻喊他一声，他有可能还会答应一下。

一般人的半睡眠状态，仍是静卧不动、无知无觉，所以这时候的感受和正常睡眠没什么不同。

而神经质患者所谓的“半夜觉醒、难能入睡”，只是由于担心失眠的恐惧心理与渴求入睡的努力意识，不断激发着自己的精神活动。

因此，当时的精神活动就更加兴奋起来，意识也更加清醒了。

上述两种情况之间的差别，其实是微乎其微的，并且几乎对身体没有多大妨碍。

这就是有些神经质患者虽说是“失眠历经数载”，但身体却未衰弱的原因。

再如，所谓“做梦”，经常是在半睡半醒或觉醒时的一刹那出现的。

多数人因为对此并不注意，所以有时候起来也总是感觉不到做梦。

这种现象，正常人通常会不予注意。

而对某些神经质患者而言，这却是一项严重“病症”的根据，哪怕是忘了梦的内容，也总是说每晚都在做梦，并对此感到焦虑不安。

8.精神紧张如同病毒 有一个形象而有趣的比喻，就是把这种强迫性的思想称为“烦恼之犬”，这是一种自制的引起精神紧张的病毒。

这些强迫性的思想，伴随某种痛苦与不快，头脑中会不间断地浮现某种观念，越是打算不去注意它，而它越是在那儿，还汪汪狂吠，对自己纠缠不休。

这时候，人往往会认为是受魔鬼或外力因素的影响，强制着自己要这样想的，并不是自己本身要这样，或是感觉像被外物附了体似的。

殊不知，正是他们自己制造出了这种病毒，并使之在思想中迅速蔓延、衍生。

他们往往把那个外物所强制的意识当成真实，而自己却像是映射在镜子之中的影子一样。

自己和镜中的自己，两者如影随形，锲而不舍地纠缠，的确像是被可怕的犬追赶的样子。

因为神经质患者对于这只“犬”的过分恐惧，总是不想让自己遇到它，不让自己朝着那个方向看。一方面，他对这种恐惧感到自卑、可耻，想方设法尽最大努力，让自己不再怕它；另一方面，却又被

<<超级心理自控术>>

吓得惊慌失措。

与此同时，他还在不断地观察判断自己的状态。

比如感觉上腹提起，呼吸困难，心跳加速，手足冰凉，口腔干燥，舌头僵硬，腰背摇晃，步履慌张，头晕脑涨，自己已经不是自己了，等等。

在这样持久而又细致入微地自我观察后，他已经忘记了他自己和外界的真实关系，无视外界的存在，完全被自己的情绪所掌控，被这种特定的感觉牢牢抓住，越发断定自己的感觉是与别人不同的，属于一种特殊的异常病态。

因此，各种神经质症状就越来越严重，最终形成了强迫观念。

“与思虑相比，实际去做倒更简单”，这句名言说得好。

而所谓“思虑”，无非是在预感降临的痛苦及想象中自我力量的虚弱这两者之间，存在着的精神冲突的痛苦。

若是真实地去接触一下，就能感受到，实际上并没有什么。

与想象中的烦闷苦恼相比，实际痛苦反而更容易承受。

所以摆脱烦恼之犬，就是解脱神经质痛苦的关键。

而豢养烦恼之犬的主人，除了自己，还有谁呢？

P22-25

<<超级心理自控术>>

后记

感受森田正马先生的医术与医德 一个人在生活中很少能够事事称心如意，总会遇到这样或那样的问题。

当他们提出自己的观点时，总是不能保证得到所有人的支持；一起合作共事，总会因情况的变化而发生矛盾，还有意想不到的天灾人祸……这就是人生！

人生，因为这种祸患而充满困难险阻，但也因困难的解脱与克服而充满成功与喜悦。

神经质患者的“执著”，在某种意义上也可以说是关系到“人的烦恼”的一个根本问题，诸如自己的金钱、地位、名誉、晋升、调动、左迁、家庭、恋爱、疾病、灾祸等，不论哪一个，若执著于它，烦恼就会无穷无尽。

然而，凡人的可悲之处就在于：即便在理论上非常明白，但做起来却千难万难。

平静的心湖，常因忧虑的思绪而打破，随之而来的是各种烦恼与痛苦。

而且，它们犹如烈火干柴般，会越烧越旺，经久不熄，这就是普通人所谓的“烦恼人生”，也就是佛教所谓的“人生八苦”。

今天，随着生活节奏越来越紧张，神经质、强迫症、恐惧症等这些精神病患和心理问题越来越严重地危及人类的生活，特别是危及人们的生存质量和幸福感。

有越来越多的人倾向于诉说了各自的症状，头脑发沉，肠胃不适，一见人就感到极度紧张，总要多次确认煤气栓是否关好，等等。

此外，还有人诉说自己患有如失眠恐惧、口吃恐惧、不安发作恐惧等各种症状。

这些症状，在做胃部X光透视检查、脑电波的检查时，结果均为“完全正常”，可见其中带有强烈的主观臆断色彩。

那些被他们认定的“自己的表情给人以不好的印象”“自己的体臭给人带来不快的感觉”“因怕见人而无法同别人交谈”等情况，在第三者看来纯属无稽之谈。

错就错在他们太过“关爱自己”，太过关注自己那些微不足道的缺点而已。

更有甚者，有些人心里虽然暗藏着这些想法，却怕被人轻视，根本不与人诉说，只是在自己的内心深处，独自忍受着各种痛苦的煎熬。

森田先生创立的森田疗法，就是为打破神经质患者的执著而研创的一种科学的精神疗法。

这种疗法不仅仅针对那些治疗神经质患者，而且对于普通人来说，特别是那些“生性认真、性格内向，具有忧患意识，并且生活欲望极其强烈”的人，也是一门卓越的人生哲学。

在日本京都，有一家森田疗法的专门医院，名叫三圣医院。

现任院长宇佐晋一先生的父亲宇佐玄雄先生是一名医生，同时也是一位禅僧。

玄雄先生早年从旧制中学到早稻田大学求学期间，一直为极度的失眠等神经质病症所困扰。

从此，他就立志学医，后来考入了东京慈惠医大。

他听了森田正马博士有关神经质的课程。

森田先生讲述他本人治愈自己的神经质的经历，以及由此得出治疗的心得体会，深深地吸引了他，让他惊叹不已。

此后不久，宇佐玄雄先生就师从于森田先生，在京都开设了森田疗法的专门医院。

玄雄先生认为：“森田疗法对于保持人们的心理健康和确立人生价值来说，是一部最佳的教科书。

”为此，他还曾向当时日本的文部大臣建议，希望将森田疗法列入学校教育中去。

具有神经质素质的人，自己身体稍稍感到不舒服，就视之为异常，总也放心不下，或夸大地分析自己的缺点、弱点，致使自己悲观起来，丧失了自信：“我这个人为什么这样没出息呢？”

森田疗法对于这样一种人，可以告诉他们：“世间万事万物，均有正负‘两面性’。

在人的一生中，如影随形一般，既有喜也有悲，既有爱也有恨，既有晴也有阴。

与此同理，人都兼有长处和短处。

因此，切莫光盯着自己的短处，悲观地认为‘像自己这样没用的人定然毫无出息’，而是要看到并利用自己所持有的长处和特长，大胆地发挥出来，做自己能够做的事情。

”这就是森田式的生活态度。

<<超级心理自控术>>

此外，若依森田式的生活态度来理解，我们的素质是天生的，不是可以由意志就能任意改变的。但是，人的行动却是由意志自由支配的。因此，人的情绪尽可顺其自然，而需要你做的是认清自己的素质，紧紧扣住自己的目标，勇敢而持续地做下去。

森田疗法的原则，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。

事实也正是如此，森田疗法目前正在世界范围内逐渐扩大它的影响。有效利用森田疗法和森田式生活态度的人越来越多。

比如，在文化近邻中国就举办过多界“森田疗法研讨会”，而且每次都盛况空前。各医学院和医院纷纷引入此疗法，用于临床和研究。

在美国，文化人类学者D.K.雷诺鲁兹博士综合森田疗法和内观的手法，编写了《建设性的生活态度》(Constructive Living)一书，并开展了极其广泛的活动。

在加拿大，石山一舟副教授在不列颠·哥伦比亚大学将森田疗法引入了疏通心理疗法的领域中，取得了巨大的成果。

同时，他还致力于主要面向加拿大、北美的英文期刊“国际森田疗法纪要”(International Bulletin of Morita Therapy)的发行工作。

与此同时，森田疗法在日本也得到多方面的应用，如伊丹仁朗先生创立的以“森田式生活态度”为基础的“崇尚生活价值疗法”，曾以组织与癌症作斗争的患者攀登勃朗峰而闻名于世。

总之，它对于那些生活在紧张、压抑、瞬息万变的现代社会中的人来说，是一本不可多得的非常科学、易于理解的人生教科书。

亲爱的读者，当你读了这本关于森田疗法的书籍后，即便对其中的内容不能完全相信，也不要紧。最重要的是，即便你抱着怀疑的态度，也需先付诸实践。

只要你能够这样做，相信你一定会为其出色的效果而感到惊讶的。

森田正马博士曾不厌其烦地多次提出“事实唯真”。正因为此，其中所有记录的都是经过森田博士亲身实践并取得显著效果的事实。

森田正马先生毕生致力于神经症的研究与医治工作。工作之余，他奋笔疾书，把关于神经质的点点滴滴一丝不苟地记述下来。从这些不避烦琐的谆谆教诲中，不仅能看到一位医者的专精技艺，同时也能感到一位智者大德的仁爱之心。

但愿读者在阅读中各自能获得一份属于自己的收获和感悟！

<<超级心理自控术>>

编辑推荐

《超级心理自控术》是将森田正马最有代表性的两本著作：《神经衰弱和强迫观念的根治法》、《自觉和领悟之路》精编而成的。

其中内容既有森田正马的观点理论，又挑选了很多极具代表性的案例，文字优雅流畅，兼具可读性、知识性与通俗性。

<<超级心理自控术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>