

《焦虑不安与自我调节》

青木熏久

第1章为因过分小心谨慎而感到不安的人

作为现代人，谁都会存在形形色色的紧张焦虑和不安，但这种焦虑和不安在神经质者的身上具有典型的表现所以，在解除神经质人们识存在的焦虑不安的理论和方法中可以找出作为现代人生活中应该意 怎样做的几个生活指南。

不知从什么地方射来的箭射中了你的身体，使你感到焦虑不安在分析焦虑不安之箭从何而来，为什么会射来之前。

应先拨出箭来仔细看一看。本章就是首先从拨出焦虑不安之箭开始。

1、无法回避的紧张不安

吉泽在上初中时，就意识到自己非常胆小，并想方设法要改变自己的性格。于是他就在众人面前吸烟、旷课去看电影、模仿不良少年的走路姿势等。向周围卖弄自己“你看我的胆子有多大”他总是这样强迫自己，伪装自己，看别人的脸色行事，而回到家里，却是另外一种情况，他心情郁闷、苦恼，无故对家人发脾气。吉泽高中毕业后，参加工作，一开始就出现了于以前相反的症状---对人恐怖。特别是在与别交谈时，表现出很紧张的样子，浑身颤抖，出冷汗，只以蚊子的声音与别人打招呼，有时甚至连一句话都说不来，感到“大家都在注意我的表情”，每当这时，他就无法控制的想逃离与人接触的场面。然而他越是用自我意识控制，越是紧张的无法自制，常常陷入痛苦中。在一次参加新员工的欢迎会上，吉泽看到新员工被点名后的高兴劲，他就像“轮到我时我应该怎么做？”随之，那种不安或恐怖感油然而起，不知如何是好，表现出紧张不安的窘相。

吉泽开始正式工作到后，紧张、不安恐怖没有丝毫改变，他整日注意自己的表情，注意力完全集中在自己身上，而忽略别人的言谈及态度。为此他感到非常烦恼、痛苦。吉泽为摆脱这种痛苦，只要出现紧张不安，就去饮酒，试图阻止恐怖感出现，然而一觉醒来，在二天工作中的紧张感仍在等他。

由于不安全感而感到紧张不安，同时又极力想清除这种紧张不安。这样反而使紧张不安更加强烈。这就是“恶性循环”。吉泽就就像陷入了沼泽地一样，在恶性循环中无法自拔。

母亲看到这种情形，求神保佑看精神科医生，进行催眠疗法，想尽一切办法但仍不见一点效果。

这种“恶性循环”折磨了吉泽一年之久。偶然一天，他在书店里发现了一本森田正马先生的著的《森田理论》。他像抓住一根救命稻草。吉泽入神的读完了这本书。从此即使出现紧张不安，也坚持去公司上班，在家帮助干务。这样他坚持不断反复学习、运用森田理论。随着对日常生活态度的改变，吉泽渐渐的不仅能较好的解决公司内的人际关系，解决工作中存在的问题，而且工作效率也大大提高了。

1、谁都有在人面前紧张的时候

一年前有有社交障碍的吉泽，最近从事与人打交道的窗口工作，并且还担任同学会干事。他不仅生活充实、愉快、还向那些对人恐怖的朋友推荐《生活发现》杂志。吉泽说：“现在我这有些在人面前紧张不安，但这是无法避免的事情目前那些仍在烦恼、痛苦中挣扎的人们，如果一开始就正确对待引起烦恼的事情，勤奋和建设性的投入生活，我相信前进的道路一定会展现在你面前。”

最近，吉泽采取态度是“由于不断出现紧张、恐怖无法控制，索性就不去对抗这种情绪，接受不安的苦恼，面对现实”。这就是我们所说“顺应自然”。这种“顺应自然”态度是切断恶性循环，摆脱焦虑不安的有效方法。

伊索寓言中有这样一个故事：古里迪[印]中有一个叫赫拉克莱斯的神，这个神周游四方，是治服猛和怪物的高手，英勇无比。一天，他在路上行走，被一苹果大小的石头绊倒。“这个东西”绊倒了赫拉克莱斯后，逐渐变大。于是赫拉克莱斯就用手中的剑剝它。没想到这个东西越多越大，最后终于大到足以压倒赫拉克莱斯。这时阿苔娜女神经过这里，对赫拉克莱斯说：“如果你再反抗‘这个东西’就不只是变大，它还会用其它方法对待你。”听了阿苔娜女神的话，英勇无比赫拉克莱斯也觉得自己的行为愚蠢，于是收回宝剑。

故事讲到这里就结束了。但我们可以发挥自己的想象把故事讲下去。巨大的物体，等赫拉克莱斯一走开，立即变小，恢复到原来苹果大小。

上面的故事，对那些易引起紧张不安的人来说，是具有很高的参考价值的赫拉克莱斯无法战胜那个绊倒他的东西。而神经质的人也无法通过对抗症状而战胜紧张和不安。所以，越是正面对抗，其结果却恰恰相反，紧张不安就会越来越重。

二、“顺应自然”的心态

人生是很微妙的，有时很小的挫折，可能会给人生的航程带来很大变化，甚至迫使人生陷入深深的困难境地。

由紧张不安引起的恶性循环，这种“挫折”就可以使人陷入困境，然而紧张也好挫折也罢，都不是在特定环境下所表现出来的。例如：要在公司会议上作报告，要在朋友路结婚义仪式上演说等，在做这些事的前几天就开始紧张、心扑扑跳，为自己如何能去做得更好而感到不安。这时我们一定会强迫自己“一定要镇静”，“一定要拿出勇气来”。孰不知，越是这样，越是献入恶性循环，不安感反而更强烈。

所以，我们应该从心里认识到那些引起紧张不安的种种事情，都是应该做的事情。与其考虑在会上如何去说，不如到时候按自己的计划去行动。如果将这些事情当成应该完成的事情去做的话，那种紧张、不安就会减轻，内心痛苦也会变成一种适度的刺激或完全摆脱掉这种痛苦的心情。

这就“这就是顺应自然”的态度。即存在张安，就由它去，如在与他人接触时，注意积累人际交往的经验，自信会伴随而来。但如果在人面前说话时出现不安，就逃避现实，不与人交往，自信心就会越来越缺乏，再次遇到同样的场合，紧张不安会更加强烈。另外、我们会有这样的体会，在工作单位遇到了烦心事或工作受挫，在回家的电车中或回到家后，脑子里总反复出现使自己不快的这件事，致使情绪受影响，闷闷不乐。自己此时也清楚既然情已发生，再想也没有用，可为什么这些烦人的想法总在脑子里转，“有什么办法不想这些？”，因此而烦躁不安，这种体验我们称为“焦虑”。

当面对焦虑毫无办法时，如果一下子把注意力转移，可能心情会好些，但有时却很难做到。有首歌中唱到“我心里明白，但我不能做到”。注意力也不是轻易能转移掉的。这时如果你强迫自己抵抗或压抑这种焦虑情绪，你就开始恶性循环了。因此，即使对这件事情放心不下，或脑中总出现烦心事情，你也要去做你所面临的、应该做的事情，这是你对付人生挫折的“要诀”。

对于紧张不安、被束缚感怎么办？绝不能强迫自己将这种心理状态压下去，应接受它，任不安而安，不去对抗，由它去，这就是“顺应自然”。

参加体育比赛或赌博的人们，总有一种紧张不安的情绪，有的人想阻止这种情绪的出现，想方设法排除紧心情，但却怎么也排除不掉，因此而造成内心痛苦的不少见，这时如果想“由它去吧”！“听天由命吧！”不去正面对抗比赛时的紧张情绪，置这种紧张情绪于不理，将这些当成是自然的心理现象，固着在比赛或赌博上的紧张心情就会解脱，这种内心痛苦就会变成一种适度的刺激或完全摆脱掉这种痛苦的心情。

由此，可见抓住人生的关键，在今后的人生道路上，都应该用这种“自然解决问题”和“适当分散”的方法来解决问题。

以上所述的情况，你可能以前经历过，当你表现出紧张不安时，自己能马上认识到“这就是紧张不安”。但是焦虑紧张的表现并不只是这些。

当今人们生活在充满竞争、紧张的社会环境中，经常出现诸如：头痛、头重、胃部不适、乏力、疲劳等驱症状，实际上是这种焦虑、不安情绪的躯体化表现，这种现象很常见。

有这些不适的主诉者，会马上就医。但医生检查的结果常常是“没有发现任何问题”。这些人会“想怎么会没有问题”我确实感到不舒服”？然后他就到别的医院检查，仍没发现躯体有什么器质性改变。最多的诊断是植物神经功能性紊乱性神经性胃炎等。佐以精神安定剂及胃药治疗。这样掩盖了躯体的不适，使他们整日在苦恼、郁闷的情绪下度日。

这种躯体不适，当进入恶性循环时，会使症状加重，所以与其依靠药物，不如用“顺应自然的态度”或“健康的生活”等心理调整来改变原有模式更理想。临床工作中通过调整心理状态而使躯体不适康复的例子很常见。

四、恶性循环的两种类型

我们将上述的恶性循环，从理论上分为以下两种类型，

（一）观念上的恶性循环：当焦虑不安时人们马上会想到“问题严重了”，因此，就逃避现实，式使用各种手段，想方设法去除或掩饰焦虑不安。。这样人们的注意反而集中于焦虑不安，结果事得其反，注意力越集中，焦虑不安越强烈；焦虑不安越强烈，注意力就更易集中于此。这样就进入了恶性循环，不能自拔。这就是观念上的恶性循环。

（二）现实生活中的恶性循环：由于焦虑不安等情绪障碍，人们就会不自觉的放弃应该做的事情。表现为日常生活退缩。这种日常生活的退缩，反过来加强了焦虑不安，使日常生活行为更加退缩，这样的重复就进入了恶性循环。

在上述两种恶性循环中由于后者造成社会功能缺损，故给人造成的危害更为严重。

五、顺应自然与放任自流完全不同

恶性循环由两部分组成，与其相对的“顺其自然”也是两部分组成。

与“观念上的恶性循环”相对应的“顺应自然的态度”是不去同焦虑下安斗争，不掩饰、不逃避，抱着不对抗的态度，从心底里承认这种焦虑不安的存在。与焦虑和平共处是最佳态度的选择。不去对抗焦虑不安，被动的接受它，我们称为“被动的顺应自然”

这样，也许多数人认为“对焦虑不安，只强调忍耐。而这种忍耐如同下地狱一般”。这是因为，“被动的顺应自然”只强调什么都不想，这对那些焦虑不安的人来说，实在是无法忍受，也不能接受。

“当焦虑不安时有一种悟性出现是非常重要的，这种悟性一旦出现，情绪就会随之好转，我们就得救了”。当然我们会提出问题，这种宗教式的悟性有什么错误吗？也许，你现在因焦虑不安而烦恼，这时你应该把这些烦恼看成自己情绪表现的一部分，即被动的顺应自然。可是这样就会由此产生一种“随它去吧”的想法，这不是我们对付烦恼的最佳方法。

我们所关注的是森田理论中关于“以实际行动改变自己命运”的主动人生观。为什么这样说？因为我们的理论是改变自我的理论，是改变人生的理论。“改变事物的原动力，是实际行动”这是一条原则。

对待“现实生活中的恶性循环”。也就是说即使有焦虑存在，也要完成当前自己面临的应该完成的事情。这种谋求改变自己行为的态度，称为“主动顺应自然。”

比较“顺应自然”的两个方面----被动与主动，伴随事物的主动面更为要，它是打破恶性循环的重要因素。

应用“顺应自然的态度”解决生活中的问题，心理就会感到轻松，焦虑不安也会一点点减弱。如果这样，你的自信就会有所增强，工作会有干劲，生活会更充实，对抗焦虑不安的态度会减弱。这时你开始进入“良性循环”。如果你心理感受到这种体验，你就成功了。以后，你就继续不断做下去，经过这种反复的过程，由焦虑不安引起的烦恼，就会一扫而光。

六、“面对恐怖对象”是种有效的治疗

“即使不安存在，也应面对它”。这句话说起来简单，但实践，就会感到有一种强烈的不安伴随着。

在日常生活中你常会感到有一种说不清的不安和恐惧伴随着你，或者感到有一种和行为共有的不安、担心。我们把前者“而对恐怖”，而后者称为“与不安共存”。例如：一个人刚开始从游泳池的跳台上往下时，由于害怕，畏惧不敢向前。但是由此而停止跳水的人很少。大多数人都一闭眼，大着胆子从跳台上飞身而下。再比如，一个人要参加一个重要的演讲会，并发表讲演，在他开始的时候，会感到紧张不安。但如果必须讲的话，他能很快使自己镇静下来，从容的开始他的讲演。

我们就是在反复的体验中锻炼自己，不断进步，不断成熟。有句谚语“不入虎穴，焉得虎子”。这句话很好的说明了人们在人生中面对恐怖是多么重要。勇敢地面对恐怖、不安，而不是回避它。这才是真正的“顺应自然的态度”。

请回顾一下人类发展史，不论是历史人物，平民百姓，我们的前人都是抱着“顺应自然的态度”、“面对恐怖的态度”，这些难道不是祖先留给我们现代人类的宝贵遗产吗？

二、战胜失眠的痛苦

黑川君是一位五十八岁的公司职员，因失眠而非常痛苦，所以他经常服用安眠药。

黑川君的失眠大概在他十八岁开始，当时他晚上值夜班，白天还要强迫自己去学校，这样长期下来引起了黑川君失眠。因此进入了恶性循环。黑川君感到紧张不安，痛苦万分。

黑川君由于长期服用安眠药少多出现慢性中毒症状。医生向他提出警告，-----安眠药长期服用对机体有严重危害。这一点他十分清楚的。他并不想服药，但一停药，他就落入失眠的深渊-----处于被逼的走投无路，一筹莫展的境地之中。为此他来就诊。大夫问他：“你患有安眠药中毒，也许出现了戒断症状，你想住院治疗吗？”黑川君回答：“我想在家疗养。”

为了解除他失眠，大夫告诉他应该采取“顺应自然的态度”，并就这一基本原则做了如下说明：

1、不管失眠多严重也不会导致死亡。睡眠是大脑的自然生理现象。只要生理需要，就一定能睡着。因此，不要强迫自己入睡。最好的办法是，闭上眼睛，调整呼吸，就可以进入睡眠状态。

2、白天做一些日常生活中有意义的事情。搞家庭卫生洗盘子等。

3、即使出现了安眠药戒断症状，也没有必要为此恐慌，只要过四-五天，这些症状自然会消失。

“就凭这些你能治好我近四十年的失眠症吗？”黑川君开始半信半疑，但黑川君不管怎样，还是决心按大夫的指导原则试着去做。首先，虽然他明白：“我不会死的”，但以防万一，他写下遗书。然后他就开始扫除，在厨房里洗东西，总之自己行动起来，在这同时他感到心情舒畅，不安感也暂时忘却了，晚饭后他就躺在床上看电视，不知不觉中，他迷迷糊糊的打起盹来。真的不用安眠药，也睡着了。就这样日复一日，一周左右，黑川君终于下定决心不服安眠药了。根据黑川君日记的记载，之后的经过记述如下：

12月18日（星期三）

根据医生的指示，如果睡不着，就闭上眼睛躺着，调整自己的呼吸。这时躺在床上，出现尿频，翻来覆去，忍受着不眠之夜的痛苦，等待着明天，可能快到天亮了，突然我看到屋内墙下用发出闪闪耀眼的红光。莫非是暖炉忘了关？我定睛一看，又什么都没有了，这是我第一次体验幻觉。

有生以来首次的体验到幻觉，再没有比这更影响情绪的了，在这之后脑中经常出现红光，我感到紧张，恐怖，再也躺不住了，我起了床。

12月19日（星期四）

停安眠药后的第一夜，我一点也没睡，晨起感到情绪不佳，食欲不振。

上午，在家打扫卫生，读《神经质本质与治疗》一书。

下午；去购物。在公共汽车中，又出现“幻觉”，能看到空中有一黑框子，在框的边缘有一拳头大小的火球飞出，马上又消失了。

晚上，我几个朋友来看我，等他们走后，又出现“幻觉”，像个黑色虫子，拖着长长的丝样的尾巴飞来飞去令人毛骨悚然。

12月20日（星期五）

五点起床，一夜未眠，食欲差，疲乏无力。

上午；扫除，然后看《神经质的本质与治疗》，然而什么也没看进去，就试着抄写。

下午：散步。因一个人外出感到紧张、不安，故与妻同行，仍有“幻觉”。晚上幻觉真是可怕，黑暗的房间中像有波涛由远而近。这大概是幻听。感到非常恐惧、不安。安眠药毕竟是一种麻醉药，医生说一周左右症状就可以消失，我还是忍着吧！

十二月二十一日（星期六）：五点起床，一夜未睡。

上午：腰部、胃部隐隐阵痛，我想会不会是因为长期服安眠药引起身体不舒服，因此感到不安，而去附近医院检查。

下午：散步。后来想到自杀。一方面，几天来的幻觉总缠绕着我，也许会导致死亡，为此感到不安。另一方面，不服安眠药就睡不着觉，只有依赖安眠药，这样下去不如死了好。

12月21日（星期日）

五点起床，一夜未睡。到今天已经四天未眠了。昨晚想到了死。今天又想到了曾在部队汽车队使用的氰酸钾瓶。无论如何，我盼望能有良好的睡眠。半夜，我向妻子央求要安眠药。

上午什么都没干，外出散步，险些被一块小石头绊倒。为自己身体极度虚弱深感不安。我想到哪家医院住院治疗？

下午：来访的朋友走后，孤独感油然而生。有一种活不下去的感觉。服安眠药自杀的名人有之。我想麻醉药中毒不易抢救，不如自杀结束自己的一生。但又想，这样做对不起人家，如果再获一次新生，我一定要爱妻子。明天青木医生的出诊日，等待明天吧

5点起床，也许是稍微睡了一会的缘故，起来后，情绪和食欲都稍有好转。今天没出现幻觉。

上午：扫除，到附近医院去取化验检查结果。其结果是正常的，也就放心了。今天是青木医生的门诊日，应该去医院，但没有信心。后来我就打电话给大夫。当我说话时，感到自己舌头不听使唤。医生只是说“坚持下去。”我心里怎么也放心不下。

12月24日（星期二）

5点起床。睡着了，确实睡着了。大约睡了两个小时。情绪和食欲也好多了。没有幻觉。我想一定是治疗有效了。

上午：扫除。读《神经质的本质和治疗》，并对其内容有了解。

下午散步是一种有趣的事情，它能改善人的情绪，我坚持散步。我开始了“新的生活”---不服安眠药，正常睡眠了。

“森田疗法治好了我的病”我真正体会到这一点。

就这样黑川君用了一周的时间，重新振作起来。黑川君总结他的经验如下：

渐渐能睡着了，不再失眠了。大脑只需要自然的睡眠。对待失眠的态度，应该是不停的重复日常的工作，哪怕是家庭中很小的事情，也要不停去做。

总之，我是睡着了。不要强迫自己睡着，这就是“顺应自然”吗？反复从事扫卫生，洗衣服等最简单的事情，可调整情绪吗？对此我不太清楚，但还是渐渐睡着了。特别是自从听了医生强调森田疗法的那天起，睡眠开始好起来。

我对照自己的性格，发现有许多地方是属于森田神经质。追求名利、爱虚荣，感情用事，过敏体质，追求完美，过分忧虑，这些性格特点容易形成神经质。但反过来讲，这些特征又是作为人类向上发展所必须具备的素质。然而这种素质却没有在社会适应不良者身上体现出来。我们应该找出有效的方法。便这种素质发挥功效，使

每个人成为强者。

现在想起来，知道森田疗法真是太晚了，白白失去四十年的光阴，已经一去不复返了，剩下的人生是短暂的。然而，这短暂的人生，象恢复青春一样，充满灿烂的光辉。我竭尽全力投入未来生活中，陶醉在恢复健康的喜悦中。我真诚地想告诉那些不知道森田疗法疗效，仍陷入在苦恼中的人们，在未来的人生中应用森田疗法的理论为人处事吧！

一、失眠的大敌是“想睡着觉”

通过黑川君的体会，我们得出以下结论：即使受痛苦的戒断症状的威胁，也要采取“顺应自然”的态度，这叫会有强烈的不安，但照此做下去一定能够消除痛苦。

从黑川君的体会可以看出，出现失眠“就想怎么睡不着？”便焦虑起来，这样事得其反，反而兴奋的便睡不着，为此第二天情绪随之变坏。这就是观念上的“恶性循环”所带来的结果。这样一来，就是睡不着也不要躺在床上翻来覆去，如果平躺在床上，即使睡眠时间短，醒时也会感到轻松。这就是“被动顺应自然态度”的效果。

我也有写文章到深夜而兴奋得睡不着觉的时候，每当这时，我就想“夜深端正是用脑的好时候当然要兴奋了”。我就闭目养神，只要使身体休息，精神就会好。这样，能自然的睡上几个小时，第二天早晨，感到脑子很清醒。

在紧张的社会生活里，由于用脑过度，经常会睡得很晚，我想使用这种方法是很有有效的。

睡赖觉是失眠的开始

因失眠而苦恼的人经常采用一种错误的做法，即“由于昨晚没睡好”第二天早上多睡一会（睡赖觉）。这是失眠者经常找的理由和行为满足方式，不过这样做不能抵消焦虑不安，反而导致现实生活中的退缩（回避行为）。这种“现实生活中的恶性循环”越发加重失眠、而不能自拔。这时采用什么措施，如何做呢？

“失眠是很痛苦的，因此常常出现不安”。不同睡赖觉，按时起床，是很重要。但这样做，次日可能出现头晕、乏力等身体不适的感觉，而不想活动。如果这种现象持续几天，也会引起睡意，进入睡眠，工作不会受影响。

为失眠而痛苦的人，白天常想“今晚能睡着吗”“失眠能治好吗”等，我们将这些不安想法称为“预期性焦虑”。出现这种预期性焦虑工作效率自然会下降，因此产生了“现实生活中的恶性循环”。所以出现预期焦虑，也要努力工作，切断恶性循环，这是迎来舒适睡眠的最佳方法。

三、努力使自己不害怕是徒劳的

二次世界大战期间，被抓入纳粹德国集中营的临床心理学家弗兰克，直到德国战败，他九死一生的活了下来，根据自己的经历，撰写了一本名为《夜与雾》的小说，并发明了言语疗法这样的心理治疗。

弗兰克应用这种疗法在美国治疗焦虑症患者，具有相当大的影响力。这种言语疗法与我们所说的森田疗法的理论的“顺应自然”有相似之处，其基本技法有两种，即“除去反省”和“对立面意向”。

“除去反省”原则是：“对于即使反省、思考也解决不了的焦虑不安，就停止反省”。这对那些比较轻的焦虑不安起缓解作用，但对较严重的焦虑不安又怎么样呢？下面举例说明：因多年失眠而苦恼的伊藤，几乎试过所有的方法，但都没成功，仍被失眠所困扰。有一天，连他自己都感到吃惊，不知不觉中改变对失眠的态度“为什么

非要睡觉呢？睡不着就索性不睡”。抱着这种想法上床睡觉，不可思议的事情发生了，当晚居然熟睡着了一觉。伊藤非常高兴。“原来如此，如果没有非睡不可的想法，反而能睡着”。

第二天晚上，伊藤躺在床上，想着：“别去考虑睡觉问题”，盼望昨晚的办法仍能奏效，但是越想睡觉越睡不着，结果次日情绪很糟糕。前天晚上睡着了，昨天晚上怎么又睡不着了呢？伊藤找不到答案，读者朋友能找到答案吗？

是的，伊藤昨天晚上成功的睡着后，情绪兴奋起来，昨晚就拼命反复想“为了能睡着，应除去想睡觉的想法”。就这样进入“观念上的恶性循环”，所以就睡不着了。从这个例子可以看到，过于谨小慎微的人，常常会强迫自己“不去想引起烦恼的事”，其结果恰恰相反，反而出现新的更严重的紧张和不安。即：弗兰克的用“除去反省”态度去排解症状与森用疗法强调的顺应自然、接受症状、不去对抗的意义不同，排除症状容易引起新的紧张不安，这就是弗兰克理论的缺点。

当然我们出现烦恼时或烦恼过后，适当的反省自己，总结经验很重要的。即使这样，弗兰克的“如果停止反省就好了”，“除去反省”的方法，对于那些被烦恼束缚着的人们可以说也有不适合的地方。

1、“反向疗法”是不现实的

弗兰克提倡的另一种与“除去反省”相并列的方法称为“对立意向”，即做一些与自己意志指向相反的事情。

一般说来，人总是努力避开紧张、不安，焦虑。“反向疗法”主张对待焦虑不安不要回避，越怕什么，就越做什么。这种方法从表面上看似与“主动顺应自然态度”有相似之处。如让恐人症的患者，反复不断的接触人。但二者之间是有本质区别的。“对立意向”主张，尖锐恐怖患者怕见尖锐的东西，就在他衣袋里装满别针、扣针之类的东西。而我们主张，不做现实生活中不现实的事情，即我们在生活中谁也没有必要装一口袋别针，当然如果有必要的话，不用说别针，就是小刀我们也会指导他们怎样使用。而十年前，让那些对人恐怖的人们在电梯中或在车站前发表演讲来锻炼自己，就是以“对立意向”为理论基础的。如果没有必要在电车中发表演讲，就不要去做。应寻找到底“现实生活中能够做到的事情是什么？”然后克服困难努力做完它，这才是我们主张的森用理论的原则。

2、念经是不能解除痛苦的

弗兰克理论受否定一切现实主义的影响，轻视事物本质，不管人类社会的行为天规范，仅强调做一些引起自己焦虑不安相反的事情，必然陷入技术主义、人间操作主义的泥潭。

做一些使自己感到安心、自己愿意的事情，并指望能够成功，这在现实生活中不是那么简单的。即使感到焦虑不安，遵循“顺应自然”的态度，一切事情会迎刃而解的。

古时候中国或日本，都有许多为焦虑不安而困扰的人，佛教的经典中记录着许多关于焦虑不安的内容，禅宗等宗教门派中有许多记载。如：禅宗的开祖达磨大师，砍掉自己的手臂，他的弟子慧可看到后感到不安，达磨如何使慧可安心下来，这一过程当做“语录”流传下来：

慧可：“请将我不安的心灵安定下来。”

达磨：“我乞求将你不安的心灵找到并拿出来”

慧可“我寻找这种心灵，努力抓住它，可就是抓不到。”

达磨：“既然如此，你就应该安心了。”

慧可忽然领悟了。

这段话说得非常高明，也很有趣，但对社会上一般人来说没有一点实用性。与机智问答游戏一样，佛典、禅语均解决不了实际问题。

当今，对自己存在的烦恼、痛苦应如何解决，被逼得走投无路的人们仍然束手无策。

与此相比，森田理论是非常现实的，也是非常实用的。因此，我们期待能取得非常显著的效果。现在我向是想学习一种方法，解脱自己焦虑不安（自己用箭，射中自己紧张不安的情绪）。

由于森田理论是非常现实的，所以有其更深远、广泛的应用价值，我们在人生的旅途中，会遇到各种各样的困难，选择什么样的人生道路，如何认真对待人生，牢记森田疗法的基本原则至关重要。

第二章 为因躯体不适过分担心的人

健康---是现代人非常关心的问题。

现在大多数人并不满足追求保健法、保健食品和保健用品，而是追求心理健康、心理与生理的统一。怎样才能达到“心理健康？”，“投入健康生活”是心理健康的基础。

一、无任何原因的头痛和胃痛

野口的丈夫是一家大公司的职员，因工作流动性大而经常搬家。这样担心孩子的转学适应问题，心里总处于紧张状态。就在这时，野口做了痔疮手术，在她快出院时，丈夫在公司进行体验中发现有胃溃疡，并告他“三个月后复查，也许是癌症”为此受到沉重打击，丈夫非常眼，野口也感到胃部不适，便秘头痛等，精神近乎处于崩溃状态。后来内科医生对她说：“你才 39 岁，‘心理不平衡状态，服些弱安定剂吧！’”经过段时间的治疗，状态不见好转，反而越来越感到食欲不振，在人多场合，头痛，眼睛发胀，起路走来摇摇晃晃。为此逐渐懒得外出。她总在想象“啊！如果头痛治好了，胃部不适消失了，该有多好”。由于症状的存在，导致情绪不佳、心情抑郁、在无法形容的痛苦中度日。

在这同时，丈夫也进行着治疗，胃部检查结果正常。即使这样，野口紧张的精神也没有得到放松，她总被一种无名的不安缠绕着。她在想“这不是要得精神病了吗”？精神不安没有改善，又出现失眠。夜间睡不实，听着丈夫鼾声？犬叫声，一天仅睡 1--2 小时。“用什么办法才能睡着？”野口睡前喝酒、听唱片等，想尽各种方法与失眠作斗争，但效果不佳。为调节情绪，去看戏、游泳等，岗湖的办法都用了，可症状一点也没有好转她只好再次求医生给她一些精神安定剂。

正在这时，野口知道了一个叫“生活发现会”的组，使她认识到自己各种各样的痛苦、不安等全都是神经质的表现。野口通过“书信指导”，向已经基本治愈的“生活发现会”成员石井讲述了自己的不安症状。石井给野口回了信；“做一名家庭主妇应该做的一切吧！”以此作为行动的开端。

野口认真仔细的阅读“生活发现会”杂志，努力做一名主妇应该做的事情。在实践中，野口发现“在生活态度方面存在着许多错误”。她决定在今后的生活实践中纠正自己。

首先，她认识和觉悟到“即使四五天不睡，自己也不会倒下”。有时读着书就睡着了，这是“顺应自然”的实践。野口回忆道：“起初在我脑海中经常考虑什么是顺应自然”。但不管怎样，经过自己努力实践，失眠的情况开始好转。但就在这时，她丈夫又接到调令，并很快到了新的工岗位上。此时野口的头痛头晕还没有治好，痔疮也尚未完全康复，她不仅照顾两个上学的孩子，还要办理复杂的搬家手续等。当时没有人能帮助她。她感到焦虑不安，头部常常一阵阵紧箍着痛，她很多次想放弃收拾家里东西，并且想避免出现头晕目眩的情况。但这次野口没有以前那样对抗、驱赶这些症状。而是暂时的适应的接受这些症状，在症状严重时，不过分关注症状，做她本来应该做的事情，这样一来，症状持续数小时消失了。

在丈夫到新单位任职一个月以后，野口个人给孩子办理了转学手续，做好搬家前的一切准备。在搬家公司的帮助下，顺利的搬到了丈夫工作地点。此时的野口有一种说不出的满足感。以后野口的生活规律没有打乱，按“顺应自然”的态度生活着。搬家两个月后，头痛头晕完全消失，把失眠抛到脑后。野口回顾过去，深切地说：

“我们姐妹兄弟 6 个人，我是最小的，无忧无虑，自由自在的成长起来，稍遇到困难就显得沮丧，缺乏积极的进取精神，仔细的反省自己，现在我决定采取不贪欲，不偷懒的观念，认认真真的对待生活的每一天。”

1、为什么这样简单的道理都不知道

野口所表现的头痛、头晕、肾肠功能紊乱等各种症状，其原因实际是神经质焦虑不安的外表现形式。因此，这时用药物治疗一般是无效的。我们提倡用森田理论的原则指导患者，可以取得非常显著的疗效。

机体状态不佳可以引起人们生活状态质改变。使人们变得消极，对生活没有信心。野口之所以能摆脱严重的困境，恢复健康，是因为她按照“象健康人那样生活，就能得到心理健康”这一基本原理去做的结果。她积极的行动起来，从自己不健康的生活方式中摆脱出来，恢复了心理健康。

“象健康人那样生活，就能得到心理健康”这一原理，对人们来说理解起来并不难，而且很平常的道理。但遗憾的是这样很浅显、很普通的道理，至今在精神医学、心理学等领域以及社会生活中，尚未被确认为一种共识的基道理。

精神分析法是让有不安的人躺在暗室的安乐椅上，小声说一些有关性或梦的话题；行为疗法是根据条件反射的动物实验来处理人类的事情；宗教是通过祈祷神或佛安心立命之道。

的确，人类的心理问题只是主观的反应。准确、科学的解释非常困难。我想强调的是“健康的生活创造健康的心态”这一原则对那些心理出现障碍，迷失方向的人来说，象是指北针，指明了前进的方向。

2、长寿村里没有精神刺激

据说苏联尤卡萨斯地区长寿村里动脉硬化症患者几乎没有，百岁以上老人很多，并且他们都从事着体力劳动，都很健康。南美阿狄斯山脉，南极的寒冷村庄，还有日本岛根县隐岐岛的长寿村。这些长寿村生活的人们在饮食方面有许多共同的生活习惯。即很少吃四足动物的肉，口味很淡，适量吃精米，而大多吃杂粮（大豆、麦、芋头等）、蔬菜水果、海带、奶制品（牛奶、奶酪、酸奶）等，肉类以鱼（小鱼骨也吃）为主。适量吃鸡肉。另外。他们经常从事体力劳动，在很少发生应激的清新环境中生活。

当今医学证实：牛猪等、“四足”动物的肉所含的脂肪可以导致动脉硬化。所以长寿村的饮食习惯必然给当地人的寿命带来一定的影响，这是不难理解的。

我们知道，因动脉硬化导致心肌梗塞、脑血栓、大动脉瘤等死亡的人大多很喜欢吃肥肉，不喜欢吃青菜，这些不都违背自然规律吗？

总之，机体每天摄入的食物对我们的身体健康起着相当长的影响。同理，人们每天考虑什么，即日常生活对人的心态也产生着深刻的影响。这就是“健康生活”所表明的重要含意。

二、躯体不适是心理危机的信号

不健康的生活可以使精神负担加重，使人们易患心理疾病。作家患失眠症、神经症、药物依赖者较多。这不正是因为他们那不规律、硬撑着的生活使他们精神负担过重吗？

现代和与以前不同，人们在各种各样不健康的劳动环境中工作，消耗精力的工作越来越多。因此，从事容易引起心身障碍工作的人们，在改善劳动条件的同时，不要矫正对工作的态度，这是达到生活平衡的必要条件。

例如：从事脑力劳动的人，利用有限的时间做些体育活动；经常在室内工作的人，应尽量在室外度过业余时间，在生活中，需要注意最大限度的有效利用自由时间，这是取得平衡的“健康的生活”必要的条件。

但是，无论如何，注意和行动是有客观限度的。在工作关系上，过分勉强自己的事情时有发生。如果你心身平衡失调，出现躯体不适，而这种不适正是一种危险的信号。它告诫我们要消除自工作中不健康的部分，注意使机体重新达到平衡。这一点是非常重要的。

人体就像部机器，我们要充分掌握机器的机械特征和使用状况以及使用要领。这样我们就成了生活的主动者，主宰自己的人生。

1、乏力的原因是心理障碍所致

你有过“最近有点乏力”的想法吧，并且因为不明原因的乏力而苦恼。不过，也许某一天你忽然想到这原因就是日常生活不规律、不节制而造成的。

我们时常见到有的围棋或象棋的棋手有着高起的棋艺，但在重大比赛中没有发挥出水平而输棋这种人常是那些直到深夜还在喝酒、打麻将等生活不规律、不节制的棋手

另外，“抑郁症”是一种原因不明的以情绪低落为主的疾病，这种抑郁情绪，并非仅发生一次，而是经常反复发生。患抑郁症烦恼的人，平常起床、就寝时的时候是固定的，生活非常有规律，他们这样做是防止低落情绪的再次发生。一般来说，在一天当中吃饭、睡觉，工作等时间都是相对固定的。生活是规律的、有节奏的。而且，由于心身状态也有上述规律，应寻求节省精力和时间，提高到工作效率，使心身处于良好状态。

2、母亲神经症会影响孩子

人们在日常生活中，受心理状态影响较大。当一个人情绪不佳时，对他周围的人会产生极大的影响。典型的例子是母亲同孩子的关系。母亲如果具有神经质的特征，焦虑、恐惧不安、身体不适，过着不健康的生活，这种痛苦、烦恼不仅使母亲生活越发困难，还会影响孩子的情绪和行为，使之出现同样的症状。比如，孩子受母亲影响，也会出现神经质呕吐、营养不良、胃溃疡、十二指肠溃疡等“心身疾病”。由

于孩子敏感，很容易受生长环境的影响，特别是与孩子亲近的母亲的影响。因此，母亲不健康的生活态度很快就波及到孩子，必然使孩子患上“闪身疾病”。

“孩子是父母的镜子”，真是一语道破天机。

类似的例子，我们很多生活发现会的会员都有很深刻的体会。况且，现代社会以核心家庭为主，母亲如何生活是一个大问题。生活发现会调查的资料结果表明，与祖父母同住或多子女家庭，母亲对孩子的影响较轻。当然，孩子的心理障碍不能让母亲负全部责任。这是多因素重叠作用的结果。但是，如果孩子患心理障碍，首先应治疗母亲的神经症，调整家庭环境，这样会取得较好的疗效。

环境对人有较大的影响，并不仅限于孩子。一般来说，“社会动荡不安，生活在这种社会的人们，心理状态也将产生失衡”。

我们知道，社会安定，安居乐业，各种心理障碍会随之减少。所以说“精神病是传染病”，缺乏充分的科学依据。

社会状态对人类生活和心理产生较大的影响。世间充满着不健康因素，使人们产生烦恼和痛苦，所以点要想做到心理健康是非常不容易的。但是，我们不能因为社会复杂，就离开现实生活。即使我们面临的问题，解决有困难，或者“没有办法”，我们也要面对它，“明知山有虎，偏向虎山行”。朝着“健康的生活方向”努力。

第三章 为心胸不开朗的人

根据客观事实考虑问题，去行动，这是我们所强调的“事实唯真”的观点。这一观点是你思考问题和行动的指南，必须牢记。

一、“对自己过于严厉”导致不安

木村是热心的基督徒，实际上他是道德感强的人。木村努力按照《圣经》指导自己生活，还是感到不愉快《圣经》上说“一看到女性就起邪念，与奸淫妇女没有区别”。作为基督徒的凡人，也会出现看到美丽性感女性，会不由自主地产生色情念头。另外，《圣经》上说人应该努力遵守“去爱你的敌人”。敌人毕竟是敌人，怎么也爱不起来。木村当然也不能达到基督徒《圣经》所说的境界。

实际上，木村因心理障碍曾多次住过精神病院，他求治心切，为自己规定非常苛刻的生活态度。但是这种严厉的生活状态脱离了现实，使他情绪低落消沉、抑郁，工作毫无起色，因此疾病反复，导致住院。

木村的父亲对他说：“你不适合在城市生活”。劝他到家乡农村去生活。但木村总想靠自己的力量解除心理痛苦，重新适应城市生活。

偶然的机，木村知道了森田理论和生活发现会。他立即加入了生活发现会，寻求用森田理论治疗自己的“心病”。

森田理论主张“候所有的美好品德，是在完成现实社会中无法回避的工作中培养起来的。”木村决心按照此法背水一战。从此，木村一改过去的日常生活态度，精神饱满地回到现实生活中，工作也有了起色。他真正做到了“根据客观事实去思考问题、解决问题”。木村不仅在工作上取得一定成绩，而且使他长期苦恼的心理障碍也减轻了。再也不需要住院了。本人父母及妻子都非常高兴。

木村的变化，连我这个长期从事精神科工作的人也感到吃惊，因为木村的心理障碍诊断是“躁郁症”。

木村总结他的体会时说，“人的品德是没有差异的”。我对此深有同感。

对患心理障碍的人来说，能认识倒“思考问题的方法和我们的行为必须是客观现实

的”至关重要。只有这样才能解除心理障碍。木村的亲身经历给我们一个启示。

有人说：“这个原则，是人类战胜心理疾病的基本原则”。事实证明也是如此。

从事实出发思考问题并指导行动，可防止心理疾病的发生。

由于木村培养自己正确处理现实问题的能力，有效的防止了躁郁症的复发。并且情绪波动明显减轻。这种原则也是预防其它心理疾病的有效方法。只有根据客观事实思考和解决问题才是正确的生活态度。

我们在社会生活中，如果朋友之间发生摩擦，关系动摇，我们会陷入苦恼之中。现实世界中。我们相信什么，追求什么，每个人是不同的。即每个人都按照自己的生活准则去生活。因此，我们要了解事物的本质与规律，并采用相应的思考方法和适应行动，就必然产生相当大的适应动力。

总强调“我就这么想”，无视客观规律、随心所欲这样绝不会成功。

人的心理活动大致相同，心理活动也有规律可循，遵守这种规律，按照规律去思考问题、去行动，就很容易克服神经质给我们带来的焦虑不安的束缚。

森用理论的基本概念“事实唯真”就是“根据客观现实去思考和行动”。

被迷信纠缠而苦恼

有一个男孩由于母亲迷信“猪神”，而使他受到很大的影响，上中学三年级时，由于家里饲养的猪死了，儿子受了强烈的刺激、并整日被迷信纠缠。

开始他非常注意吉凶兆，例如，当看到狐狸，为了避免遭报应，想起神社、寺院和猫，特别在脑海中呈现出独特的仪式的情形。因此，学习成绩下降，就连简单的日常生活也受到了影响。他自己无法忍受这些，便从四国的高知县，同母亲一起来到东京找我治疗。

我劝他参加生活发现会的学习讨论会。另外，指导他每天从事简单的日常劳动，同时，劝告他母亲也用“事实唯真”的态度，即“根据客观事实观察和思考问题的态度”对待生活。

这个男孩经过治疗，被迷信束缚着的心理障碍很快就好了，三个月后完全康复，非常高兴地回到四国，现在正健康的读高中。

通过这个例子可以看到，即使现代社会，也有形形色色错误的认识。并且，越是沉醉在这些非现实的思考中，就越容易遇到困难和挫折。同时也经常给周围的人带来麻烦。

从“根据客观现实去思考和行动”的立场出发去解决问题，对所有存在的问题进行实地调查研究非常重要。明确问题的实质、确定解决问题的原则、选择正确的方法和态度，解决问题就变得容易了。只考虑“这不行，那也不行”，优柔寡断，什么问题也解决不了。或者仅仅凭感觉“这样能解决吧”，并固执己见，结果花费了10年、20年的时间，消耗了金钱和劳力仍没有解决问题的例子并不少见。

二为自己浑身的缺点而烦恼

被公司录用的留美高才生吉川的追求是自我实现。因此他认为，如果不在公司领导层参加的重要会议上发表自己的意见，就是“没有自我实现”，并以此来鼓励自己。在尖子职员中吉川是最年轻的。在众多大人物面前不能流利的发表自己的意见，在别人看来没有什么，可是吉川不这么想。对他来说，没有充分表现自己是不能容忍的。

吉川所说的实现自我，归根到底，就是博爱、行孝和勇气的混合物。由于他只是想

象人类在世上的形象，所以永远不会成为现实。在会议上，常常不能表达自己的意见，除此之外的“自己”怎么也表达不出来，所以他认为没有在众多人面前展示自己的才华，要改变这种局面，就要从现在开始一步步的前进，别无选择。

一般来说，不论是工作，还是做其他事情，要想取得成果，需要许多人的共同努力。如果按吉川所说的“实现自我”的理论去做，是不会取得成功的。因为像吉川这种人，他们的基本思考方法就错了，他们缺乏协同工作的精神，与人交往时，态度生硬、傲慢，经常发生摩擦，这样一来，什么工作也干不好。

要注意工作的性质、难度和自己的能力，充分考虑困难，一项一项地完成，这就是“事实唯真”的原则。

吉川信奉的“自我实现”主义，与现代精神分析用语有相似之处，日本的精神分析学家也有使用这一术语的。可我感觉这一主义受到修养我和欧美个人主义的影响，如果这样思考问题和解决问题，将有把自己封闭起来的危险。

1、与精神分析法的不同观点

在美国精神分析疗法很盛行。在日本精神分析疗法对精神医学界有某种程度的影响，而对心理学界却有相当大的影响。

精神分析的创始人是奥地利的精神科医师弗洛伊德（1856-1939）

弗洛伊德认为：“人的心理有各种各样的欲望，文化、巫术、经济，运动也包括在内，这一切归根到底是性的欲望。”他提出人类心理活动均是由性欲驱动的极端理论，当时维也纳的颓废浪潮，为这种学说提供了良好的生存土壤。但弗洛伊德的弟子们却认为一切都用性欲来解释，结论下的太简单。这种结论给人一种模糊的感觉，这是种可笑的思考方法。“权力欲是重要的”，“宇宙意识是根源”，“关于人际关系的欲求是最基本的”，“对日本人来说，问题的关键是--撒娇”等等，诸如上述各种各样的见解，所以要把人们所说“精神分析疗法”统一起来非常困难。

的确，精神分析理论有关人类心理动力的观点是敏锐的。但由于弗洛伊德考虑问题的出发点有些脱离现实，所以对为烦恼所困扰的人的心状态不一定合适。弗洛伊德学派认为：精神分析不规定什么是“疗程”，患者与医生要有长期持续接触的思想准备。因此，我想“如果医生变得不害羞，患者也被感化得不害羞了。也许就治愈了”。

2、挫折--对自己来说是件蠢事

有人说：“精神分析丰富多彩。森田疗法极为简单。”但是，如果不根据患者所说的话或事实来解释症状，无异与浮夸理论，这种理论是会枯萎的，与人们一味的反复空想相比，客观事实比其丰富多彩千万倍。

不仅如此，受脱离现实理论的影响，去观察和思考问题，就不能正确地处理客观问题，这就是容易产生心理挫折的原因。

日本有一著名精神分析学家曾叹息：“精神疗法在精神卫生领域并不比其他疗法逊色”是有其理由的。因此，思考问题和解决问题应该必须以客观现实为依据。客观现实是丰富多彩的。恳切希望大家将这一点铭记在心。

三、这种方法不能治愈疾病

1、行为疗法--性不是耍木偶

根据条件反射学说治疗不安、紧张恐惧等症状的方法叫“行为疗法”。大家知道，条件反射学说是苏联医学家巴甫洛夫（1849--1936）用狗做实验总结出来的学说。沃

尔甫医生所创立的“行为疗法”就是从条件反射学说出发，对那些恐惧狗、猫兔子等有毛动物的孩子进行治疗。先将放有兔子的笼子放在远处，然后逐渐靠近孩子。经反复几次这样的过程，最后终于治愈了，孩子所患的动物恐惧症，因为该疗法把人世间的事情像对待实验动物那样处理。

简言之，“行为疗法”就是强调逐渐接触使你紧张不安的对象，使这种恐惧、紧张不安减轻或消失，但是如果你的恐惧对象很多，或经常是变化不定的，这种方法实行起来就很困难。另外即使是已经消除了不安，也容易复发。

精神分析是对病人内心的解释，它是通过医生与患者的交谈进行治疗的。而行为疗法强调实践是第一位的。

但是把化与动物实验同样对待这就忽视了人类毕竟是生活在复杂的社会中的高级动物这一点，因此可以说这是此疗法存在的较大缺陷。

2、现实存在分析--缺乏系统性

现代精神医学有一种“存在分析”或者“现实存在分析”这样的观念，这些学者发表了一些令人费解的文章，在日本这样的学者也渐渐多起来。

这一学派的根本思想就是用现实我考虑问题。这种思考方式是“存在先于本质”，即我存在是第一位的，客观与物质是第二位的，这样一来，现实社会不就成了“不系统的王国”了吗？如果这样，轻视事物的本质和规律，就等于变相的否定自己的存在。年轻人的心理状态常受存在我的影响，他们对现实人生的目的和意义不了解或理解的不正确。故而易出现心理问题。

“现实存在分析”之中，有这样一句话叫“我和你的系”。如果抱着轻视事物和规律的态度，医生和患者之间会陷入无原则的人际诉状态就是自然的了。

3、“自然规律被忘记了”

太阳从东边升起，从西边落下。“在这个世界中，一切行行都要以自我为中心，如果我死了，这个世界的末日就到了”。这是“深不可测”的现实哲学家卡尔亚斯帕斯所说。在他 1969 年去世后，太阳从仍是东边升，西边落，事物发展也没有改变。

世间万事万物，都是根据其固有的性质和规律运动着，变化着。假如你偏要想：“火是冷的，冰是热的，”但客观自然规律，不会因为你的想法而改变。“冰是冷的火是热的，”几百年，几千年，谁也没变不了，因为它是由物质的性质和规律所决定的。同样，人的心理活动也是有规律可循的，根据这些规律，可以找到正确的解除心理不安、烦恼的方法和原则。这就是我们所说的“事实唯真的原则”

每个都要牢记“自然现象”。因为人们考虑问题的方法，角度有多种多样，而“自然现象”常常又被忘记。其结果看问题的出发点就会发生偏差。所以我恳切的希望每一个人应该注意“自然现象”这一客观存在的事物。

4、伟大的佛教思想家

存在主义的思考方法。并非仅仅欧洲有，在日本有时也有类似的思考方法。

例如：佛教中有“现在是现在”，“事到如今”，“不思前想后”，“只要是立足于现实生活就是好的”，“立足于现实的干做什么都好”。这些观点与现实主义，“现在，至此”的想法有类似之处。

禅宗高僧译本兴道在他的自传中记述一段有关日中战争时，他随军队去中国的经历，书中毫无掩饰地描刺杀人的场景，并且丝毫无反省之意，我们为之震惊。这也

是他“立足于现实，干什么都好”指导思想的忠实体现。我们应该掌握看清事物的本质不犯错误，这一点应仔细的考虑。特别是目前，人的内心深处有件多想法，以人的心理状态为基础来适当解决心理问题的方针可以说还没有被广泛掌握。

属于主观的心理问题，比属于客观的自然现象、科学的观察更困难。科学的处理社会人的心理问题，非常困难。这妨碍了处理心理问题正确方法的推广。

从这个意义上，我所反复强调的“唯事实为真实”的观点可以说具有重要的意义。要学习对于心理的问题也要基本客观现实进行思考和行动至关重要。

为了科学的观察个社会生活中人们的心理问题。对于社会的结构及功能以及人们的生活，必须具有以现实为根据的正确的评价。总之，为了正确的观察心理问题，必须更好的了解社会，应具备这样的观察能力。

四、不要犹豫，要自信的行动

为了培养我们认识事物的能力，数量化的掌握每件事物是很有必要的。下面我就这个问题谈谈自己的观点，仅供参考。

我在大学生理教研室从事研究工作时，用了二、三年的时间，研究一个人到底每天能看多少书，每天需要花多长时间用来读？从几点开始读书，几点几分中断。之后又何时开始看书，我都逐一详细记录下来。有时在星期日、实验月或会客日一页书都读不了。相反有时从早至晚都读书。这样，我得到星期日节假日平均读书上小时的结果。从此，我读理论书籍每天平均大约一小时，1--2 内容。并坚持天天读，这样效率高，而且记得牢。然而现在的孩子们与过去不同，由于严格的升学考试竞争，夜里 12 点、1 点还在桌前学习。但是这样长的时间学习，效果却不好，出现不舒服的感觉，为此而苦恼。也有的孩子导致神经症。

不久前，我接待了一位中学三年级的男同学。我将我使用的学习方法教给他，让他每天课后学习不超过一小时、其它时间用来做家务，并劝告他加强体育锻炼。他按我指导的那样去做，改变他原来的生活习惯，治疗了他的神经质，学习效率提高了。在班里学习水平提高很快，并通过高中升学考试。

根据这个例子，可得出结论，现在的孩子长时间坐在桌旁啃书本，学习效率是不会提高的。

当然解决数学问题时，一天一小时也许就不够了。我的体验是一课一小时，一天二课，这样能提高学习效率。

不仅在学习方面如此，也应用在其它方面。例如，据统计，卡耐基一次谈判的成功率比二次三次谈判再签约的成功率高得多。“只谈判一次”的方法是节约时间的。成绩良好的推销员也是抓住数量的经验，可以说这是以此作为行动准则的好例子。这样看来，我们周围的确存在着许多如果抓住数量的效果，那么就能更正确地把握事物的状态，就能取得处理每件事的良好效果。

正确判断每件事物

近日,人们较多议论的话题是以月薪放高利贷贪图暴利.但还本付息的可能性又很低,因此而引起烦恼的人很多.这种现象就如同建筑材料技的登盆节目样,这些钱借来借去来回转.

这种周转次数,据东京民生局的调查有十至三十次之多,有时是利滚利.到底这种高利贷有多可怕.我们试着计算一下,法定利息最高的一天百分之零点三,二十万日元借贷八百天后,应一次还清六十八万日元.但如果按五十天翻一翻计算,八百天共翻了十五

次,应偿还一百八十七万日元,看来,在正确处理事物时,数字概念是很重要的。我们日常生活和工作中,眼睛里到处充满了数字,但我们不能滥用数字,要不断抓住事物到本质,正确的把握处理事物的基本方针,其中灵活运用数字化的观点,至关重要。原则性的问题一定要铭记。

第4章因恐惧心脏停跳而烦恼的人

人们常常为内心的焦虑而不安,而苦恼彷徨,并找不出好的方法将其摆脱掉。这时,决不用放弃当前做的事情,这一点至关重要。因为只有通过这种具体的行动才能度过心理的紧张不安,摆脱痛苦,否则不可能改变一切。

1. 内科医生无法治愈的发作性心脏病恐惧。

青水是有两个孩子家庭主妇,大约在十年前丈夫不幸患了肺结核,她祈求神保佑丈夫,并求神将自己的心灵从不幸的境遇中解脱出来。可是,没起任何作用,她仍对丈夫的不幸但心。

青水家里盖新房时她丈夫的肺结核加重,住进了医院。一天夜里青水也不知怎么回事有一种异样的感觉很不舒服。噎噎心直跳,忽然眼前一阵一阵发黑当晚她到诊所打了针,第二天早上,又莫名其妙的出现重压感,紧张感,血往头上涌耳鸣,什么也听不见,当时焦虑不安,紧张,恐惧,不能一个人独自在家,脑海中也浮现出故乡母亲那悲伤的面容,还有丈夫孩子新建的房子等。“我已经不行了!说不定什么时候,努力也无济于事,已经什么也不能动了。”

青水有一种陷入恐怖和绝望深渊的感觉。不管怎样房子总算盖完了。在亲戚和朋友的帮助下搬进了新房。但青水的身体却没有恢复总感到身体中有种像过电一样的感觉。走路时腿感到无力,像踩棉花一样。在乘电车或公共汽车时,心脏就感到不适,所以她经常带着心脏病的急救药品。当然,夜间更不敢一个人睡觉。

以后的事情,青水自述如下:

从那以后,我接触了森田疗法,这10年来我努力按森田疗法去做。开始,我的紧张不安和“心脏病发作”给身体带来极大痛苦,就像病入膏肓的人卧床不起。不能洗脸,也不进食,4-5天才起床一次,洗洗脸,

稍加活动一下。为了少洗衣服,经常是明天不换衣服。终于有一天,我起床洗脸梳理后,很紧张地乘着电车到处转,到丈夫住的医院、孩子们的学校,做些自己该厂应做的事情。但是第二天我又失眠了。我开始考虑一定是身体出了问题就到多家医院检查。最后被介绍到神经科,坚持服药达2年之久,但症状没有什么改善,我失望了。

我努力调整自己的心理状态,使自己必须清楚,要控制自己的情绪,做什么事情都不要过分担心,遇到伤心,不顺心的事也要高兴起来。这样做仍无济于事。渐渐的,我的心像结冰一样。我在外出购物、洗澡、来客人、接电话时都感到恐惧。报纸和电视里的新闻也使我害怕,连喝水边蒙古者在喉咙里。天数的症状使我烦恼。在这和痛苦的境遇中生活,我不甘心这样下去就想尽办法,解除自己的烦恼。我寻找到一些有关宗教、人生哲学的书。

在读了一些书之后,我感到身体稍好了一点。就试着做一些积极向上的事情到朋友开的商店里帮忙学习做和服等。但又常常害怕心里病发作逃回家。每当这时,总感到浑身无力,连坐着的劲都没有了。只能躺着,轻微活动。有时几天都躺在床上。就连自己也不了解自己的心身状态,同时怎样也得不到健康人的理解,因此非常痛

苦。

像我这样长时间信宗教、最终陷入神经症泥潭的人应吸取什么教训，怎样做才能摆脱痛苦，得到幸福，应该非常清楚，可实际上我却什么都不知道。

耶稣教导我们“不为明天的情事焦虑”如是我们确实理解了这一点，也就不会有焦虑和苦恼了。可我总为长期疗养的丈夫，上高中的孩子担心，为自己患经症焦虑，我认为也是极对其理所当然的事情。

不信神的人都知道睡眠、呼吸、心跳是自然现象，因此安心的任凭命运安排；可是信奉神灵的我却把这种自然生理现象带进了自己的意识中，下相信这是一种自然现象。所以造成我整日被不安和恐怖心情笼罩的悲惨状态，这种状态异常痛苦。

1、无法逃避的心脏神经症

有一天夜里，1我的“心脏病”突然复发，我急忙把枕头大面的安定剂放入口中，服后不久，感到发憋，呼吸就像停止了一样，我害怕的一动不敢动，整夜没合眼直到第二天天亮。在发病当时我却没想起来去医院或求助于他人。这一天是我心脏病发作的第七个年头，信教的第十七个年头，这一天是终身难忘的。五天以后，1月16日，《朝日新闻》的报道，给我的性带来了曙光。这一天，我知道了森田疗法。高良医生关于“顺应自然”的解释使我心胸豁然开朗，像我这样的人并不少见，并且知道了这种疾病可以治疗，这时，我明白了，使我如此痛苦的病叫神经症。通过电话找报社，我得知了高良兴生院的地址。高良医生给我作出了诊，后来我一直门诊接受风山医生的日记指导。

直到现在，我受森田疗法的治疗，在治疗中我增加了许多关于森田疗法的有关知识，如顺应自然。情绪与工作需要分别对待，以工作为中心，以目的为中心，事实唯真等。这些话不知为什么，现在想起来还是那么新鲜。我想我如果不接受森田疗法，是必死无疑了。

我开始按森田疗法理论所讲的那样做，根据自己的理解写出许多人生格言，并根据自己的情况制定目标，来改善自己的症状。但不知为什么，效果不佳，难道有什么地方错了？我开始对写日记，请医生指导这种方法产生怀疑。但不管怎样，我的手和脚开始动起来。洗澡间脏了，如果清扫，应怎么下手收拾？怎么做好呢？怎样做对情绪有好处？怎样做是正确的？怎样的是错误的？不知怎么回事，我开的事从，无法判断应该怎样去做。只是凭着感觉，任其事物的发生。这样一来，反而体会了人生的方法。

第一周开始时，我什么都不懂，象在梦中渡过。读高良医生《森田疗法实践》一书，紧紧抓住“顺应自然”与“情绪和行为不同”这两句话。

把安定剂索性都扔掉，可是全身像通电一样难受，面部表情呆板，拖着像石头一样重的身体，有时像哭一样的表情，显得格外难看，不知为什么，总有种要突然发作的感觉。每天晚上躺在床上，有种象白隐禅师所说的“心火逆上，肺金焦枯”的痛苦感觉，反复向我袭来，生存下去的心情都没有了。但我们抱定“顺应自然”的态度，坚持着。

这种痛苦的感觉渐渐疏远，稍打个盹天就亮了。新的一天在为孩子们准备早餐的过程中开始了。

脑中混乱，不知道做什么好。只有一件事干的吧！整理被褥，扫除、洗衣服，之后在院子里擦花盘，给万年青浇水。然后又拖着沉重的身子回到房间，清扫放木

屐的箱子，提着水桶冲洗澡间，用手刷洗厕所，我是忍受着进入地狱般的心情清扫厕所的。

实在体力不支时，就坐在床上，捡拾铺在地板上的席子上的或放在家门口擦足棕垫上的脏东西，拆洗夏季穿的衣服等，我带着“总有一种坐立不安的感觉”找些事情做。一边做一边心里在想，如果真有心脏病，最多不就是一死吗？豁出去了！在这种痛苦中坚持了一周左右时间，又去高良生院门诊

2、虽然大叫“我已经无法忍受了”可最终还是忍耐住了

也许自我感觉做些事情后症状会加重，但事实是症状并没有加重。从中我体会到应该根据客观事实来对待生活。

对于我的日记，医生用红笔认真地如此批注；作为家庭主妇，外出购物是应该做的事，仅在房屋内转，是不能完成买菜、购物任务的。再努力一次，抱着“必死”的念头，穿上木屐，走出家门。进商店买完东西。拿着找回的零钱，你自己就回感到很可笑。儿多日来，你抱定“必死”的态度去做事，结果倒下去了吗？你就想如果真的倒下来。还有高良生院做后盾，还可以住院治疗，你就会大着胆子做你应该做的事。

虽然有时我想；“住院吧！我已经无法忍受了！”但还是从事眼前的家务，在厨房里干家务，感觉很混乱，并哭了一场。努力吧！按医生说的那样去行动。

大约近两周，症状发作明显减少，渐渐感到饭有香味，也有了食欲，星期四下了雨加雪，我仍在努力着。

就这样做下去我逐渐地学到了忍耐、不逃避，以目的为中心等概念，医生用红墨水象批注小学生日记一样，有表扬，有批评的，有激励的活，使我的喜时忧。

2月底我自己处则申报税金这一繁琐的事情。大约两个月以后的3月17日是大儿子的毕业典礼，我自孩子上学后第二次去学校，花了大约一个半小时时间，下午又参加了感恩会。之后我又参加了另一个庆祝会。这时我想起了从初次去高良生院的情景以及这一段时间的经历，眼泪夺眶而出。虽然不安心情仍时常出现，但我想早晚是要结束门诊治疗的，我按医生所说的那样，接受症状，使“不安常在”。于是就带着症状去做一名家庭主妇应该做的事情。丈夫回到了家里，他边休息边种菊花、学习、写诗。我从心底里感到安慰，感到很高兴，大儿子也参加了工作。我仔间品味着与森用疗法偶然相遇真是大幸事。不再天天卧床了。但这时我想，虽然我的病状得到了治疗，但这是刚刚开始迈进森用疗法的大门，今后的日子还很长。

就这样，青水通过森用疗法的门诊治疗，治愈了她因长期焦虑性神经症而导致的紧张焦虑不安。

后来，丈夫因肺结核病故，这一打击使清水的焦虑复发，出现强烈的精神紧张、烦恼，但却没有出现队原来那样持续的焦虑状态。由于掌握了森田疗法，使她很容易渡过了第二次危机。

清水加入了生活发现会，正愉快的生活着，对此时心情，她会是如此描述“那时如果不参加生活发现会，就会一直苦恼下去。不能正常生活。我现在明白了，要想摆脱焦虑不安的苦恼的束缚，获得自由，到普通综合医院不会解决问题，只有像我一样在医院接受森田疗法，才能获得“新生”，只有接受森田疗法并获得治愈的人，才感到生活发现会是多么重要”

3、增强自信的要害

“改变一切事物的原动力是实践”这种正确思考问题的方法是森用疗法的核心。清水的体会清楚地表明了这点。10年间，清水探寻信奉各种宗教思想，并想以此来改变自己的处境，但她却以碰到现实困难为契机被紧张不安所束缚，越来越倾向于宗教的、概念的、不境主义。可是却忽视了应该面对的“实践”，因此，她没有改变自己和处境走入良性循环。

清水自从接触森用理论之后，才意识到以前的态度是错误的。被不安和躯体不适几乎压垮了的清水，抱着必死的态度从事家务劳动。象清水那样的焦虑性神经症患者，一般依赖性强，常常依赖于别人，所以更应自身努力行动起来。

真可谓“实践，才是伟大的”

清水用了七年时间，终于控制了使自己十分痛苦的焦虑紧张发作。清水说：仅仅靠经验，去注意、认识、感觉生活中发生的事情不是彻底的生活准则”。她以事实为依据用森田疗法指导行动，改变了她原来深蒂固的宗教思想，她自己称其为重大的“自我变革”通过实践，候才能不断进步。

有人问：“什么叫实践？”回答：“实践是改变事物的过程”。用擦萝卜的工具擦萝卜的“实践”就是把萝卜变成萝卜泥的“变革”，这与人类的心理过程也大至相同我们解决社会生活中出现的各种各样困难的过程，归根到底就是实践的过程。

因此，碰到问题时，先问自己“应该如何去做”应该正确分析现实情况，确定适当的行动方针，一步一步地行动起来，最终把问题解决。所以我把它归纳为“要解决问题，首是确定面对的现实问题，以及去完成的行动”

4、用扫除、洗衣服消除心理不安

根据我的经验，容易引起不安的神经质患者。聪明占多数。这些智商高的人，对每件事很认真，都要问个为什么。但他们行为能力较弱。因此像这样的人，让他们“行动”起来非常必要的，首先应实践日常生活以及家庭生活。

做每天的扫除，把房间打扫得干干净净，东西收拾的整齐、利索、卫生间也很洁净，这些都可以使情绪好起来。

另外，为了使社会工作更有进展，日常生活实践更显得格外重要。这样坚持做一段时间，会在各种意义上有好的效果。

也许你会说：“只限于扫除吗？”我们说日常生活包括扫除，洗衣服整理被褥，洗茶具，擦皮鞋，还有做饭，裁剪，木工活等等。坚持上述日常生活实践，对识的精神活动有着重要的意义。

这就是清水的体验，从中可以看到她通过自己的不懈努力、摆脱了严重的紧张不安的束缚。

有趣的是，认清日常生活的重要性，并努力去做，心情就会舒畅，生活就有劲头。这种情绪象是上了发条一样，社会工作效率大大提高。因此，我想强调，神经质的人们或学生偏于脑力劳动者，日常生活实践对你们非常重要。最近，有人谈论在学校教育中是否对男性进行家政训练，但从森田理论的观点来看，参加蠕生活管理并无男女老少之分。应在日常家庭生活中进行基础训练并形成习惯是非常重要的。

二、即使“拼命”也无法对抗症状

野原是一名39岁的公司职员。在公司任贸易科科长职务，现在非常健康，根本看不出他曾因神经质所苦恼，但他是曾经是一名有重度“杂念恐怖”体验的患者。开始为神经质所困扰是在他上高中时，他存在“不完全恐怖”，即他做每件事的时

候，总反复考虑是否干得很漂亮。如果得不出结果，注意力就总是集中在这个问题上。这样无法控制地反复思考，引起情绪反应。除此之外，他还存在“杂念恐怖”表现为各种各样没有用的想法云集在日脑内，干扰正常学习，因而很紧张不安，痛苦不堪。

这种不安和痛苦，到了青年期一点也没有减轻。这时野原为使自己的人生获得成功，他决心按宗教或武士道所说：“不惜性命”或“拼命”去做。

这种“拼命”情绪必须在实践情境中才能体验到。在什么情境中才能体验到这种情绪？野原设想到很多场景，最后他设想猎取一头百兽之王狮子，赤手空拳是不行的，他决定去用猎枪捕杀狮子。

这种毫无道理的事情，世界上的人谁也不会这么做，他以后的两年里，进行了捕狮训练，并筹集去欧洲的路费。

野原在他 25 岁时。独自一个人去了非洲，为了寻找狮子，野原一步一步的接近了它，当距离 30 米时，野原举起了枪。

据说狮子跑起来的速度达 80 公里/小时，并具备跳过土墙上一只羊的高度的跳跃能力。30 米距离恐怕连第二发子弹都来不及发射。当然如果并不上紧急时刻。狮子的是不会向野原扑过来。野原与狮子格斗的想法很强烈，可狮子扑过来力量可以打碎牛的头骨“我真的能打死一头狮子吗？”野原紧张的有点透不过气来。野原的枪突然响了。狮子应声倒在草地上，子弹穿透了狮子的心脏。

野原与狮子“拼命”，他胜利了。回国之后，他在电视“我的秘密”节目中露面，报纸广播，电视等媒介进“大规模的宣传。野原向人们讲述他在“拼命”时的体会。可以看到，他没有丝毫紧张不安。遗憾的是，野原这种良好心理状态只保持了较短时间。工作的不顺利，婚姻的失败。野原又出现了较以前更严重的焦虑，恐惧不安。“说不定连自己的名子都会忘记了”野原想起这些，更加紧张不安。在情绪的混乱中，他仍继续寻求“忘我的境地”抱着必死的念头。可是越这样，悲惨的失败感、挫败感就越严重。

“拼命”的对象应抓住现实生活中的事情

1975 年夏天，野原带着“梦游样的情绪”，终于走进了生活发现会的谈话室。从此以后，野原认真的学习森田疗法，并付诸于行动。每当脑海里出现“杂念”时，为这种不完全恐怖所苦恼时，野原能在这种紧张、痛苦中坚持做自己的事情，并为此负出很大努力。

对于现实中无法摆脱的工作、野原在一件一件的完成，从中体验着猎取狮子之前的，真正的“拼命”情绪。

原就这样坚持着。

经过艰苦的努力，有一天在生活发现会的集体讨论中，医生说了一句：“只有具体地一步一步地努力，别无他法”。野原对这句话有一种特殊的体会，突然感到“啊，原来如此”。他“顿悟”了。

医生的话给了野原“顿悟”的机会。这种机会在生活实践中是经常存在的。

例如：数学家马尔可夫心不在焉地眺望水中的莲花，当他看到青蛙在莲叶上来回跳时，一下子想出了概率论中“马尔可夫链”。这就是“顿悟”。但这种“顿悟”的获得是经验的积累和努力的结果。每天无事可做，闲呆着的人，是不会出现“顿悟”瞬间的。

“顿悟”通常又叫“渐悟”。有这种体会的人也很多。“顿悟”使野原心境为之一变。以后，即使紧张不安他都能做到认真地去行动。他坚持这样做，工作和情绪都有了很大改善。他的体会是：“不管有多少担心，不安，要改变这种状态，行动是关键”。野原为培养自己“拼命”精神，寻找实际生活中没有必要上做的事情。到非洲去与狮子决斗，并没有取得好的效果。这种“训练”当然不会有好的效果。我们应该在无法回避的现实生活中，抱定“豁出去”的拼命精神，通过实际和行动，才能真正体会到放松，才能取得好的效果。

只有面对现实生活，才能得到丰富的体验，别无其他的选择。要使自己情绪放松，摆脱紧张不安的束缚，不回避现实生活，在实际生活中行动是至关重要的。

《陡然草》一书中写道，要想成为主持，如果没有深厚的文学功底，又忽视了事实的本质，即使再卖力气，最终也不会成为主持，只能是般和尚，人世间也是同样，千万不要忘记要取得成绩，就必须认真地做我们应该做的事情，“实际生活比训练重要”这就是我们的原则。只有这样，“训练”才能摆正位置，才能产生效果。

三、焦虑不要是突然发生的

黑田毕业于教会学校，想成为一名教师。可父亲却说：“了解一点社会上的事不是更好吗？”父亲打算让黑田到社会上去学习，所以他进了一家公司。

在去公司之前，黑田信心百倍的说：“我首先用在学校培养起的理想，去工作生活，要为自己确定的理想、目标努力去做。”

但实际上，这句话中含有些女孩子的观念，黑田自己并没有意识到。

黑田在公司，仍遵守着在学校学到的礼仪。如上司走到自己身旁时，站立行礼问候。可是黑田这种态度，对公司的女职员产生了心理影响，反而被人讨厌，并受到冷淡和别人的白眼、讽刺。

黑田想起在教会学校受到的教育“即使受到别人冷漠，也必须对人友善，要给别人爱。”因此他对自己提出要求，越是遭冷遇，越要对别人工亲切，温和。

黑田在回忆自己当时的做法时写到：

“只要抱有真诚的爱心、自信不管遇到什么逆境都能克服并得到幸福。将来还要用此想法教育孩子们。但现实和理想却完全相反，其结果也出乎我的预料。我开始逐渐封闭自己，变得自我防卫很强”

在上班当年的夏天、黑田在上班的公共汽车里“心脏病”突然发作，被急救车送进医院，经检查：“未见任何异常”。但这之后，黑田仍不断出现心慌等紧张不安的发作症。工作也受到很大影响，以至无法信任工作。终于在4个月后辞去公司工作。

根据黑田的症状，后被诊断为“焦虑性神经症”（心脏神经症）。辞职后，紧张不安非但没有减轻、反而变得越来越严重了。

黑因为消除紧张不安，经朋友介绍到s医院接受医生指导，并住进医院的宿舍，为医院帮忙做些事情。尽管医生和周围的人对他非常友好，可由于他没有认识到自己紧张不安的实质是什么，因此，他怎么也无法摆脱这种紧张不安的束缚。

黑田加入生活发现会之后，通过学习森田理论，知道了自己紧张不安的根本原因。于是他用森田理论指导自己的日常工作，即使出现紧张不安，也不在乎，们积极参加医院的工作，购物、参加赴台发现会的讨论会等。做“应该做的事，”终于战胜了紧张不安。

黑田最近说：“我将来如果有机会，想成为一名教师。那时，我要把我自己的理想

和信念无保留地告诉孩子们，并与孩子们一起，追求幸福，思考人生”。这番话可以看出黑田的心理出现了积极向上的变化。

类似黑田这种因紧张不安而烦恼的神经症患者，常常表现为不能适应正常人际交往，在社会生活中，这是致命的弱点。

本人认为，使孩子们竞争、孤立、脱离现实社会的观念的道德教育，学校有很大责任，认真接受这种教育，反而性格有偏差。黑田就是在学校时性格有偏差者之一。在经济和社会高度发达的现代社会，为解决工作中复杂，高难度的问题，人们必须以集体的力量 and 智慧为基础，参加到集体中去，所以适应这种集体生活非常重要。因此，我想劝告长期在家的家庭主妇，应在条件允许的范围内步入社会，做些对周围公众有益的事情。

集体生活，有时会使人不能随心所欲。但如果大家能够齐心协力，可发挥出巨大的能量。这对人将产生积极向上的影响，而这种影响在人们一生中是非常重要的。

在集体生活中训练

现在物理学进展较快的基本粒子学说，是大约 10 年前（1969）汤川秀树博士发表了中间粒子理论后，才逐渐被人们所认识的。那是他个人研究成果。但是由于现在研究问题的范围不断扩大，并且研究过程也错综复杂，因此在工作中互相协作是将研究推向前进所必不可少的。

对于这一点，已故名古屋大学物理学教授坂田昌很早就注意到了集体研究的重要性。他以“在民主主义原则的基础上，为达到每个研究者的研究目的，创造一个非常有效的集体，协作的研究环境”为目标制定了研究室的规定。并成立了由若干青年研究者组成的“基本粒子俱乐部”。为此，他们获得了数项包括诺贝尔奖在内的研究成果。同时俱乐部里也造就出很多优秀的研究首。像这种靠集体力量解决问题的方法、对现代社会面临的各种各样要解决的问题，有着重要意义。

1977 年 8 月在加拿大的温哥华召开了世界精神卫生联盟会议。（wFMH）。会议的主题为精神卫生运动的重要意义在于：“为大家的健康”。到会者一致认为，向大众宣传有关保持自己健康的知识和做法，是专家的责任。

我们生活发现会，就是要不断地向大众“宣传有关心理健康的知识”，形式一种群众性运动，提供集体生活、交流的场所，提高集体中每一个人的精神卫生水平。我想这就是它进步意义所在。

这一点正象长家所熟悉的漫画描述的那样，手冢治虫先生应用“铁腕原子”的超人力量解决问题的方法，马场先生把“十一只猫”的力量合起来能捕捉湖里的大鱼等等。当然社会生活并非漫画世界。但却说明靠集体的力量在现代社会解决每一个问题，具有相当重要的意义。

第五章 为因持续不安而惶惶不可终日的人

我们在学校生活中，受到教育是追求事物绝对的、不变的态度。可世界中的所有事物都是运动和变化的---这是事物的本质。认清这种运动，掌握其变化规律，并积极有效的运用它，是本章运动观的要点。

一、担心煤气开关、水龙头是否关紧的“不完全恐怖”

藤春是位年轻的主妇，她每天照看自己的孩子，操劳家务非常繁忙。她从中学时代开始，就有较强的心理紧张不安，她为此一直感到非常痛苦。

中学时代，藤村的学习成绩非常优秀，她不想考机也高中，她的睐是中央有名的高

中。为此他只顾埋头勤奋学习，准备考试。这样一来，逐渐感到周围同学都是竞争对手。藤村开始独处，并为此感到痛苦而落泪。

以后，藤村总不能摆脱在房前通过的汽车声。吃饭或登山时，象全身长满了耳朵。稍微听到汽车声就感到非常恐怖。可是这种“汽车声音恐怖”，在她升学考试时就消失了。因此她能专心学习，终于如愿考取了重点高中的学校。

藤村又燃起希望之火“从今往后，我要从早到晚的学习，准备考大学，实现我的愿望”。但是。最后没有实现她的愿望。藤村又一次卷入了入学考试的巨大漩涡中。在上高中时，她感到不顺利，被“不完全恐怖”所纠缠，整天感到恐惧害怕。她反复检查煤气开关、水龙头、电暖器的电源插头等。如果不检查，她就会感到极度不安，被“如果真的没有关好开关出事可不得了”的想法所纠缠，又无法摆脱而感到精疲力尽。

后来藤村的“不完全恐怖”逐渐扩大，症状增多，对自己做的事情均有一种不安全感，和朋友一起滑冰，“借的拖鞋是否还了”？为此要担心好几天。

由于这种精神状态，藤村没有考入她所喜欢的学校。可是在家待业她又感到非常无聊，所以她进入了第二志愿大学。

不管怎样，藤村从升学考试中解脱出来，但却没有从“不完全恐怖”中解脱出来。藤村入学后，还适应大学生活环境，很少与朋友来往，只在公寓里孤独一人地生活。这时，紧张不安越来越强烈，她感到非常疲劳。藤村每当出门时，总要反复核实家电开是否关好，这样花费很多时间。上学路上，仍不放心。这种担心不安怎么也摆脱不掉。到了学校，由于一路上都在与紧张不安作斗争。所以藤村感到精疲力尽，非常疲劳，并出现了令人烦恼的头痛。藤村想，“头这么痛，是不是脑子里长了什么东西？”于是她到医院是看医生做了x线检查。其结果当然无异常发现。可是藤村对这家医院诊断不放心，又去其他医院检查，结果仍未发现异常。

1、这样下去人生毫无意义

由于藤村处于这样的精神状态下，她在大学听课，看电影时，虽然人在，但总效果也没有，她被这些症状干扰的心不在焉，注意力不能集中，越来越感到有一种被束缚感，无法自如行动。这时，藤村想：“如果无法摆脱症状，这样生活下去，人生将毫无意义”。

即使这样，藤村仍有“无论如何想生存下去”的强烈愿望，想把自己从痛苦解脱出来，试图努力把精力调整到原来的正常状态。

她找到神经内科医生要求药物治疗，但效果不佳，由于药物剂量不断增加，最后因胃肠反应较重，治疗了半个月，藤村卧床不起，在朋友的劝说下，她去了教堂，读了圣经，可病情无一点好转。后来有人推荐她读费兰克著作集。“上面记载的紧张不安的强迫症状与我相同，我拼命地读，可结果，这种疗法不能挽救我”。

就在藤村非常痛苦的处境中挣扎时，有一天藤村在书店里发现了森田理论书籍。藤村把这称为“机遇”。

“读了森用理论的书后，那扇怎么也打不开的门，象一下子被打开了。我走了多么漫长的一段弯路啊”！

藤村参加了生活发现会，参加集体活动，反复阅读领会森田理论，并在行动上做了一些努力。

“想反复检查煤气开关和水龙头，”“如果不检查就感到非常不安”。这种情绪时常困

绕着藤村，使她无法摆脱，但不管怎样，检查行为必须控制在正常范围内，做到不能出现多次反复的检查行为。但这样，对藤村来说是非常痛苦的事情。怕出事故的恐怖心情依然存在。但是，她按照“任恐怖情绪存在，做当前应做的事情”去认真实践。

开始时，藤村就象在黑暗狭长的隧道中一步一步的摸索前进一样，对“顺应自然”、“恶性循环”的意义有了进一步的理解

这样藤村终于战胜了持续了很长时间并为之苦恼的不完全恐怖。

藤村最近这样说道：“我接受到顺应自然的道理，已经能够把注意力集中到现实生活上，这真是一条狭长的隧道，我现在有看到出口光亮的感觉

强迫症是不治之症吗？

象藤村那样，经常因一些无法控制的想法而引起焦虑不安，在精神医学上称为“强迫性神经症”。过去强迫性神经症被认为无法治疗，这并不过分。不过今天有人认为强迫症不能治愈。因为有此教授、专家们认为强迫症是顽症，因而想到了精神外科疗法有效。

所谓“精神外科”就是破坏煤大脑组织某区域的一部分，从而制的心理状态发生改变的一种手术方法。

一说起脑叶切除术，很多人会说：“啊，我知道。”目前包括脑叶切除术在内的精神外科在日本精神神经学会第72次总会（1975年5月）上已形成决议。无论从治疗效果上考虑，还是从人权方面考虑，作为治疗手段，应避免使用精神外科疗法。

“为什么不能那样做，如果稍微损坏脑的一小部分，大脑一下子不是成什么烦恼都没有了吗？”这就是精神分析法的要点。但是这么做是无法解决人类心理问题的。现在主张“精神外科”疗法的教授常收到一些患者的来信，“我做了手术，可是强迫症一点也没好，我每天仍然生活在痛苦之中”。我也曾收到过一位女士类似的信件。

象藤村那样抱定“不管怎样，也得生活，也得治愈”，并为症状痛苦的人们，摆脱紧张不安的最佳方法是森田疗法的理论。即具有顽固的紧张不安的强迫性神经症的症状是在运动变化的，掌握这种运动变化规律，就能战胜、克服此症。

3、世界上一切事物都是在运动着、变化着

世界上的事物都在不断也运动、变化着。世界最高的喜马拉雅山脉，远古时代是海底解部分。我们所居住的日本列岛，从前是亚洲大陆的一部分，由于地壳的运动，使它与大陆脱离。

天空中闪耀的恒星，作为星座在我们看来，不管什么时候都是排列有序的，但实际上它以每秒几十公里惊人的速度在运动着，只是因为距离非常远，看起似乎排列不变。

运动和变化不仅在自然界存在，整个人类社会也在运动和变化着。在日本历史上，也经过石器时代，原始民族时代，从天皇家大和朝廷以武力统一农耕时代到幕府武士统治的封建社会，在这之后由于明治维新又进入了工场、银行、毗临皆是的是的资本主义社会。

这种社会变化在世界各地大至相同

人们的思想也具有不断变化的共性。在中世纪，人们坚信“我们生活着的地球是个大平板，太阳人是运动着的”。但1552年马赛兰和他的同事们，在海上在向西航

行，最后及回到了出发地，他们证明地球是圆的。1543年哥白尼提出了“我们生活的大地并非平板，而是球形，并且地球环绕着太阳做圆周运动”。由此发表了地动说。渐渐的这种观点被人们接受，成为一种常识。

牛顿定律（1687年）也因爱因斯坦的相对论（1905年）得到了修正并引出新的思考，随着科学的进步，人们的思想、认识也不断地运动、变化和深入。别人，战前和战后，日本则对于关于天皇和性问题的认识也发生了很大的变化。地球上的生物进化到上古时代已发生相当大的变化。

人类的血液及母体内胎儿、羊水成份与海水成份相似、另外，人类胎儿血液中的血色素与上个月左右的七鳃鳗（八月鳗）的血色素有相同成份。这说明远古时代人类的祖先也许是从海中低等动物进化而来。人类的一生从婴儿时代开始在到老年生命的结束，体验了各种各样的变化。

大自然、人类、思想、社会、世界上的万事都是在运动着、变化着，这是事物本质所决定的。

“世界上的事特静止不变是暂时的，运动变化才是永恒的”。这种观点就是森田理论所说的“运动观”。

4、追求“绝对”而导致心理冲突

至此我们至此看到，因神经质的紧张不安而烦恼的人们都有许多共同的体验。在摆脱这种烦恼的过程中，也存在共同的特点和规律。

例如：“恶性循环”、“顺应自然”、“过健康的生活”、“从事实为根据”、“行动吧！”还有“为了他人应尽为而为”。

我们只有认识这些事物的共同性质及运动、变化规律，才能在考虑问题、处理问题时、取得良好的效果。

我们从小开始，由于受到学校或宗教的教育、强调作为人生的基本要点就是追求“绝对的事物”、“永恒不变”的事物。

我们也往往追求“绝对的事物”。例如：金钱和财富、地位和名誉、权力、信用和爱、自己的力量，双亲、兄弟与自己有关系的人等等。但作为人来说，对上述事物的态度是不一样的。

但是，上述这些事物也决不是“永恒不变的”，而是不断变化的。

如果我们认为事物的本质是“永恒不变”或“绝对不变的”，就会产生失误，遭受挫折和失败，紧张焦虑不安束缚也会随之而来，烦恼也必然出现。

也许有人会认为“事物的变化和运动是本质的”，这与佛教所倡导的“诸行无常”所有的事物都在运动变化是一致的。

但是这种“诸行无常”考虑问题的方法，会产生“盛者心衰”或“寂灭为乐”的想法，感到世界虑幻无常，会产生躲避现实的消极的态度。

对这种现象，我们主张“运动观”，即事物的运动、变化是事物发展的必然。这种规律是积极的，人们在生活中要把握及灵活地运用这一规律。

这种鲜明性和实践性与佛教法仍然有不同。

二、对生活方式是否有疑问？

因神经质的焦虑不安和束缚而引起烦恼的人，对于我们提倡的森田理论“首先从家庭内的简单劳动做起”表示怀疑，他们会想“这样能解决自己的烦恼吗？”我们知道每一件事情都不是一下子发展起来的，必然有一人类心理活动个发展过程。因此，

必须有一个一个进步，成果堆积的过程，这是非常重要的。比如：树木的生长，每天都我们都看不出来，可过了一二年时间，会有种“什么时候长这么高了？”的感觉，与此相同，成果的堆积，必然造成很大变化，即量变到质变的过程。只有一步一步努力去做，就能达到你的目的，很多人的体验都证明了这一点。

不急躁，不怠慢地从事有意义的行动，日复一日的成果积累，表面看起来好像遥远，但实际上这是最佳选择。

我在大学毕业时，就想从事神经医学研究，可是由于对自己缺乏自信，再加上当时精神医学界的精神外科“在患者脑后手术”电休克疗法等疗法，我认为是非常野蛮的。因此我决定放弃进行精神医学研究的想法，进入了神经生理学研究领域。

在神经生理学研究室，我最初考虑用现代科学方法研究中枢神经的生理，以此来解决精神医学或心理上的烦恼等问题。

因此，我埋头在实验室里，在动物身上进行大量、艰苦的实验工作。其结果，所能发现的只是初级的神经冲动这一研究成，距离解决人类心理烦恼这一难题相差甚远，所以我提出疑问“不接触社会上的人们，只在实验室里苦干，这种做法对吗？”现在看来，当时我对自己的事业产生疑问时，不放弃工作，只是冷静的考虑，重新计划自己的工作。离开研究室，进入精神医学研究领域，从事精神医学的研究是一件非常好的事情。

在一定干到得出结论的过程中，我自己也悟出许多东西，促进了自身的成长，学习精神医学理论对我来说受益匪浅。我在实验研究中，培养了科学观察事物的方法。从而得知仅从中枢神经机能方面探讨人类心理活动有很大的局限性，这是我作为社会人所得到的最初体验。

如果我们知道“每一事物的发展、成长是有阶段的。”即使我们现在没有看到结局，但只要认真的从事工作，有可能出现不是自己预想中的结局，可能会出现新的情况、新的过程。这是世界上非常有趣的事情。

现在我并没有全部了解自己，凭自己微小的智慧，就想把一切看透是不现实的。只有认真继续从事当前的工作，才是最重要的。

学会把握“运气、愚钝、毅力”

生活中常有这样的事情发生，当我选择一种职业或工作时，事先会想“这种诉我一直做下去，结果会如何？”这么想是没有用的，有些人对此对自己的将来不求己任何希望，有此人放弃了自己的工作。

在从事某一工作之前，如果反复考虑，就会产生不良情绪。这种不良情绪带到工作中，会使一个人放弃他正在干的事情，而干别的工作，不良情绪会使所做的事情半途而废。这种事情反复发生，就会给周围的人一种没有信用的感觉，会觉得“这个人干什么都只是干一半”。

而且，越是从事与自己愿望相违背的工作，每天后悔等不良情绪会持续存在。

古人云，事业上的成功往往具备三个条件--“运气、愚钝、毅力”。“运气好”，“有毅力”这两者我们是了解的，但愚钝即迟钝为好，也许多少有此难理解。

“愚钝”的反义词是“敏锐”，也就是说一个人的成功不能寄予在一个人的敏锐的外表上。因为越是“精明”的人，他们自认为有先见之明、总是不能专心于一件事情上，结果往往不能出色的完成某一项工作。或者“精明的人只考虑个人利益，而对周围的人格格外警惕。对于这些人，我们应告诫他们“运气”、“愚钝”、“毅力”的重要性，

要注意每个事物发展的阶段性，不能仅注意自己的发展，而必须同时注意外界事物和社会的阶段性。

我有一个简单的体验，就是用森田理论独出新材，但并非野心，而是顺应环境的潮流，响应神经质症病人的要求，经过努力，在全国发起了“生活发现会这样的运动，”并逐渐发展壮大。在这个运动中，像我这样年轻的医生也发出了为世间贡献更多的有关森田理论的读物的呼声，并为此付出了努力。这些对我的进步、成长有着密切的关系，这已经理所当然地成为我一项新工作了。

回顾历史上的重大事件，可发现许多历史名人有雄心壮志，时代给他们提供了机会，他们抓住机会，适应潮流而动，并取得成功的占绝大多数。

例如：大村益次郎是学习荷兰医学的一名医生。在长州征伐中，因和幕府军队战斗，需要用荷兰语来研究荷兰的兵法。大村益次郎作为参谋指挥了长州军队。击败了幕府军之后，他取得了很大成功，成为征讨幕军的总参谋长。

人类社会是不断变化着的，特别是当今社会，这种变化速度更快。我们要很好分析社会潮流，用“为人类竭尽全力”的处世原则，在社会大潮流中找准自己的位置，努力完成当前工作，这就是生活在现代社会中应具备的一种基本生活态度。

第六章 为无法从自卑感中摆脱出来的人

“两面观”是森田理论创始人森田正马先生命名的，其与“运动观”是不可分割的观念。

所谓“两面观”的特征就是科学观和实践观。

这种两面观在今天的学校教育中几乎并不教授，因此，要理解和适应这种两面观也许要花费一点时间，但通过这种观点，我们能够正确分析世界上各种各样的本质，并能指导我们更有效也行动。

一、被“口吃”困扰的人，变成了“口吃”

据说在日本因口吃而烦恼的人大约有 300 万。但是根据美国言语学家的调查，加拿大爱斯基摩人无一人人口吃。正确的说法应该是，爱斯基摩的孩子中也有相当数量的口吃者，可是他们的社会认为“小孩子口吃是非常正常的”，并非问题，所以自然而然地认为，在他们的社会中无口吃者。

上述观点证明口吃的基本原因是精神紧张、焦虑不安所形成的“恶性循环”。人们普遍认为“不能出现口吃”，视口吃为大敌，为消除口吃而焦虑不安，形成“恶性循环”，导致口吃加重。越着急口吃越重。口吃越重越焦虑不安。在日本全国口吃者自发组成了三十余万所“言友会”。1976年5月1日，言友会召开了创立十周年纪念大会。会上否定了努力治疗口吃，并向社会发表了“吃音者宣言”。

吃音者宣言

我们长期以来一直掩盖口吃症状。在社会中，公众普遍认为“口吃是不好的事情”，是“劣等的事情”，我们也为口吃而叹息悲伤，恐惧口吃的发生，避免在不知道自己口吃的人面前张嘴说话。

“口吃经过努力是能够治愈的”，“与人说话不发生口吃该多好”，在这种迫切的愿望中，有些口吃者辞职了，放弃了正常生活，在寻求各种治疗中度过日。虽然古今中外的治疗家、研究者、教育家等为探索治疗口吃付出了艰苦的努力，但至今尚无十分满意的效果。正因为如此，我们嫌弃自己说话，产生了对自己的不信任，并深深陷入了痛苦的深渊。另外，我们多次期待治愈口吃，认为如果能治愈口吃，就解决自

己全部的问题。在这种期待中，我们向人生的出发被推迟了。

我们深知，一味地追求治愈吃，可能会加重对口吃的烦恼：另外，也有许多口吃者虽有口吃仍迈进步在人生的大道上。

言友会 10 年活动中，培育出了许多带着症状步入人生的口吃者。

全国的朋友们，应消除因口吃而轻视自己。只停留在空想口吃治愈后的人生，而不履行做人的义务是自己的羞耻。因此，要打破口吃给自己带来的顽固的自闭状态。首先我们应面对自己是白吃者这一现实，要确立口吃者自己的生活方式，故决定向社会发出我们的宣言。

因吃烦恼的我们，深感不被人承认的痛苦。尊重所有人，发挥每一个人的个性和能力为社会做贡献是我们的愿望。所以我们决心带着过去的痛苦，为现实社会做出我们的贡献。

口吃者宣言是为了使口吃者也能坚强地生活，面对人生，我们决心已定。恳请所有的人们。共同为我们口吃者呼吁。拜托了。

我们，作为今日的口吃者在此发宣告。

全国言友会联络协议会

昭和五十一年五月一日

这个宣告基本精神就是不排斥口吃这一即事实，带着口吃像正常人一样工作，并承担责任。这种态度与森田理论中“顺应自然的态度”是一致的，这一点我想大家王经注意到了。

事实上，应用森田理论使自己摆脱口吃精神痛苦的山冈君，受言友会的聘请了演讲，山冈君是生活发现会的会员，许多言友会会员也参加了生活发现会，言友会与生活她会有一定程度的交流。

在口吃者宣言发表以后，引起了相当强烈的反响，有些人有些人在当时发表反对意见，认为应当为治愈口吃而努力，人类能够战胜口吃，这样意见当然容易被接受。“对口吃应进行治疗”和“不应进行治疗”这两种截然不同的态度，围绕着宣言的发表尖锐地对立着。

森田理论“顺应自然的态度”圆满解决了这对矛盾。它主张病人不要特意寻找治疗口吃的方法，而应做当前自己能做的，应该做的事，承担作为一名社会人的社会角色，并为之付诸行动（这与“不进行治疗的态度”相同）；而这一点恰恰是治疗口吃方法中的最佳选择（这与“进行治疗的态度”相同）。是森田理论的“顺应自然的态度”。

“进行治疗的态度”和“不进行治疗的态度”看似互相矛盾，但“顺应自然的态度”将二者都包含其中了。并且随着“治疗”与“不治疗”两种态度的矛盾中前进，最终是能解脱叫的症状。这就是事物运动和发展相对立的两个侧面的矛盾冲突，即我们前面所提到的“两面观”。

1、口吃的治疗

下面所说的是一个实例，是生活发现会会员山冈君的情况。

山冈君由于患有严重的口吃而出现对人恐怖的症状。山冈君的父亲在他年轻时就去逝了，不得已他继承了家产，当上了父亲留下的杂货店的老板。当顾客进店时，山冈君很长时间也说不出打招呼的话，面对这种情景，真是痛苦之极。

接触森田理论后，山冈决心按“顺应自然的态度”生活，他以“我不会应酬，但我们

可以向顾客提供合理的价格和优质的货物”作为商店的经营方针。当焦虑感强烈并感到痛苦时，不看电视，也不看书报杂志，不管在什么地方、总系着围裙干活，只留下自己必须穿的衣服，其余均赠与救济机构。冬天也不穿袜子，躺在商店地板上睡觉，每天象禅僧一样地生活活着。逐渐地，山冈君从严重的病症困扰中摆脱出来恢复了原状。在今年的生活发现会新春恳谈会后，他模仿歌星森进一的样子唱了首流行歌曲，大家非常高兴。当时，口吃及对人恐怖症状完全被摆脱掉了。

另外一个例子是青年独身小学教师佐藤，他曾经患有严重的口吃并为之苦恼。现在他即便有口吃讲话也不在意，所以也摆脱掉了口吃带来的痛苦。可是藤仍常常因存在口吃而感到不安，有时出现轻度焦虑。每到这时，佐藤的体会是将这种不安当成一种警戒信号，一出现这种信号，就提醒自己“我应思考什么问题？我应如何去行动？”这样就会重新振作起来。

山冈和佐藤均是面对现实生活，采取积极进取、努力工作的态度，在实践中战胜了紧张、焦虑和不安。

以前读有关“禅”的书籍时，发现这类书籍中经常提到如何解决焦虑不安情绪，书中的回答是“弃之不管”，采用“不想方设法摆脱、不急躁、不对抗”的态度。这一态度与“被动顺应自然的态度”是一致的。但是森用理论强调的是“两面观”，只有上述态度是片面的。“弃之不管”态度自下对立面是“积极处置”的态度。因此，一般来说，“积极处置”的态度较“弃之不管”的态度更重要。在社会生活中积极的实践，最重要的处置行动，也就是说，我们要重视“顺应自然”的主动方面。这时，我们才能说，解决问题有希望，

2、内向者的外向性

神经质白人一般并不满意自己左思右想的性格，他们具有强烈的欲求，如“想在众面前表现活跃”，“想与很多人交朋友等”。因此，他们的内向性格与强烈欲求之间产生了激烈的内心冲突。神经质的痛苦和不安的主要原因就是这种“强烈欲求”，所以我们说“强烈欲求”是一种消极因素。

但当神经质患者有想要用森田理论摆脱不安和困扰时，应具备“即使痛苦也要有行动的欲望”，也就是说没有这种“强烈欲求”是不行的，从这个意义上可以说“强烈欲求”就是积极因素了。

正因如此，作为神经质一大特征“强烈欲求”，在治疗神经质的紧张不安和困扰等症过程中，具有积极和消极的两面性。这一点在神经质的其它特征均是如此。经常说“神经质是外向性格”。但我们应该看到另一面，即他们的情绪往往指向外界，可以称为“神经质的外向性，”可以说人类的性格是矛盾的，在不断运动和发展的。事物在不断运动和变化着，也必然出现矛盾，这叫“矛盾的普遍性”。我们举一些自然现象为例说明。例如，各种各样复杂的电现象中，正负极就是一对矛盾：力学中，给物体作用力，该物体必然有一与作用力大小相同，但方向相反的“反作用力”，这就是牛顿第三定律，我想大家都很熟悉吧；热学中，加热和冷却就是一对矛盾，水可“分解”成氢气和氧气，反之二种气体可“化合”成水。所有自然现象都在相对立的两个侧面中，进行着复杂而多样的变化和运动。

3、数学也有矛盾之处

人类的思维方式大致相。例如我们普遍认为“数学是科学地说明自然界的特殊语言”。但是这种特殊语言是由加法和减法、乘法与除法、微分积分、正数负数、实

数虚数等等无数对立的矛盾构成。

与此同时，逻辑学中也有真伪、总和分析、演绎与归纳等矛盾。这些人类思维中无数的矛盾和大自然的运动变化中的无数矛盾，均被人类通过大脑的思考反应出来。

人类心理活动也是如此，高兴与悲哀、放松与紧张、勇气与胆怯、恬淡与执着等均是矛盾和对立的，这些矛盾是不断变化着、运动着，形成人类丰富多彩的心理现象。

世间万事万物都存在着矛盾，我们必须用“两面观”的方法分析和理解事物的运动和变化。但遗憾的是，我们只是机械地学习了这一观点，在日常生活中并没有灵活运用。

读书本是一次机会，如果存在心理烦恼，想抓住这次机会解除这些烦恼，你就必须习惯运用“两面观”的思考问题、解决问题。这一见解是极端科学的，无论对自然科学的研院，还是对适应现实环境的人生学的研究，都是非常有用的方法。

二、为什么不能充分发挥自己的优良的素质

田中夫人今年 55 岁，她丈夫经营一家针织厂，工人较多，而且丈夫家的亲属较多，所以结婚后，田中夫人一直紧张地干着家务活。她丈夫经营的工厂生意兴隆、人心安定，儿子也长大成人了，应该说没有什么苦恼。但田中央人却为三十年来持续的失眠而痛苦。

田中夫人到过很多医院求治，也吃过药物，弱安眠药无效，强安眠药吃过以后，第二天早晨总有一种难受的感觉。当然，还试过各种各样的治疗方法、可始终没有消除失眠的烦恼。

夜深人静时，听到钟表的嘀哒声、家人熟睡的呼吸声，田中夫人内心焦虑不安，心想自己怎么这么倒霉，越想尽快入睡起睡不着。原打算年终放假和丈夫一起去旅行，也因恐怖失眠而取消了。之后她参加了生活发现会的集体活动，聆听了长谷川常务理事所说的一段话：“你每天忙碌的干活，又睡不着觉，的确很痛苦。可是你直到今天还没有出现什么特别的躯体疾病，家务事料理的井井有条，你丈夫的事业在你的支持下也有了很大发展，孩子们在你的关怀下已长大成人。你真是幸福啊！因此你不能只看到失眠消极的一面，必须注意到有益的、幸福的一面。”

田中听了这番话，感到很吃惊，突然想到“我自己整日为失眠而苦恼，到头来我已经做了这么多使自己感到自豪的事情”从此以后，田中不再为失眠而担心了，因失眠而冻结的心灵，开始注入了暖流。

对此，田中自己有一重大收获，这个收获就是注意到自己还有侧面。这就是应该/全面地当人识事物/，/要注意每一件事情相反的面/。归纳起来说“就是要看每一个事物的矛盾人对立的两个方面。”只有像田中所体验的那样，（全面认识事物），才能对自己的处境、状态有一正确的认识，才能很好的解决难题。

“全全认识事物”的方针，可帮助我们正确的认识事物，对于解决问题非常有益，使解决问题变得更容易。

另外，田中的经验也说明了“在困难时候要看到光明、看到成绩、振作起来，鼓起勇气。相反在逆境中，也要想到不足与困难，，不要生气发火，不要焦虑不安。这些体验对于更好地照社会是非常重要的。

“全面地认识事物”是“两面观”的实际应用，由于这是所有事物的本质，所以应用范

围很广。

下面我们看几个例子

1、自卑与自傲的统一

经常听到有人说“没有比自己更没出息的人了！”他们因自卑而感到烦恼。实际上唯有这种人存在着很强的自傲心理。为什么这么说？因为自卑和自傲分别是一个事物的两个方面。所以因自卑而烦恼时，自己应该做什么都不知道，就会想到“自己烂不顺利。不如所有人”，一下子落入失意的深渊。可是郁寸表现与此相反，稍有成绩，就感到“自己了不起”而骄傲，有时甚至看不起周围的人。

我们知道，不论什么人，都有优点。同时也必然存在缺点。干工作时，如果用“全面认识事物”的态度对待成绩与缺点，就不会走自卑和自傲这两个极端，也就不会引起较大情绪波动。

另外，如果你树立“无论是谁都在顺境和逆境中生活”的两面观，在与人交往时，也许会变得更加老练、自如。

如果不长期共事，很难发现他人的缺点，交往越密切，就越容易发现他人的缺点，一般情况下人们都不太愿意与自己亲近的人共事。因为对方深知其缺点所在，所以动不动就断言说“这个人不行！”，这样恐怕就不能长期交往下去。人类的优点与缺点共存，可这样说：当我们看到某人缺点时，就是真正与这个人交往的开始。

2、发挥神经质性格积极的一面

人生并非什么时候者一帆风顺，困难和危机经常会出现。当自己因神经质而烦恼时，确实是性的危机，同时也应看到这个时期也是（改变人生的机会）。神经质者在紧张和困扰的漩涡中挣扎，因痛苦而想到“一死了之”时，用“尽力为他人”的方针去行动，是解除痛苦的唯最佳途径，痛苦再多，与人交往再害羞，也要一心一意地努力行动。这样就发挥了神经质性格积极的一面。在顺境中心“是不可能体会到这一点的，其真正意义在于神经质的危机是改变人生的机会。这与剑道中的“后发治人”、拳击场上要“躲开对手重拳，突然反击”的意思一样，当专注于一件事或某人时，这种专注就带来了机会，问题是如何运用和把握机会。“雪能折柳”、“一病免灾”这些“弱中有强”的现象说明对不利的事情要注意到其有利的一面，灵活运用这些道理，可从中得到智慧。也就是说，在对自己不利的条件中，包含着有利的条件，如何利用这些有利条件，将对我们人生起相当大的影响，这是一种“全面看待事物”的高超策略。

三、“只有我不幸”的想法是心胸狭窄的表现

因焦虑不安而烦恼的人经常会出现这种想法“只有我有这种烦恼，我的烦恼是很特殊的”。因此他们有一种孤独感，整日无精打采，甚至出现绝望的情绪，这叫做“差别观的困扰”。

这种人如果进入生活发现会，通过集体讨论。就会发现有许多与自己症状相同的人，他们有与自己同样的烦恼，并非只有自己有这样的烦恼，即让他们明确自己的症状与烦恼具有“普遍性”。

有的人，注意到这种“普遍性”时，烦恼一下子就减轻了。因此，自己一个人闷闷不乐时，为了减轻烦恼，可以试着参加那样的集体活动。

要摆脱烦恼，首先要树立自信心，有的神经质患者认为别人的烦恼虽与自己的相同，但表现轻微，自己的症状是最重的，当然这种态度是错误的。人类的心理活动

是形形色色的，烦恼也是各种各样的，人们各自有各自的烦恼，由于这些人不明确“世界上的事物有一般性和特殊性，即存在个性与共性的矛盾”，所以他们常常受所谓“平等见的困扰”。

现实分析和现实存在学派主张“我和你的关系”、“交往”，强调“每一次人际交往”的特殊性，在上述方面，如果有问题们马上就能知道。

北极海域，南极海域、南太平洋海域的海水各自有其独特性质，有具有特殊性的同时，也具有海水的一般性质，从这个方面分析处理问题是非常重要的。

发挥自己的优势

人类的生活方式有其共性，但日本人、美国人等不同国家的人们又具有各自的风俗、习惯、文化等特殊性质。

每一个人的国籍、地域、生活环境等之间的关系，也是一般性与特殊性的关系。有句话叫“入乡随俗”，依从于自己居住地的一般性生活方式，是生活的一项要诀，这当然对于要完成一件新事物的人非常重要，这也有一个一般和特殊的矛盾。天才发明家平贺源内悲惨的死亡，这就是因为他的生活态度不够灵活造成的。认清一般性和特殊性这对矛盾，对于打算在事业上有所成就的人来说非常重要。

这一点以艺术为例看得更清楚，水墨画有其通用的技法和意境，但另一方面特殊性也非常重要，不论到什么地方，日本人也只是完全效仿中国的山水画来画水墨画。象葛饰北斋、川合玉堂等日本的现实主义画家的作品，由于他们具有各自的风格和特征，因此成为世界的优秀作品。

另外，宫城道雄的箏曲《春之海》，表现日本春天大海的意境，被誉为“箏曲印象派”的宫城风格。与这些特殊性相反，法国著名小提琴家勃拉姆斯的作品不分国界地打动世人。

四、从讨厌自己而开始的苦恼

守田（现 55 岁，公司职员）小学成绩优秀，但他却因患有对人恐怖，赤面恐怖，神经恐怖等各种各样病状而焦虑不安，因而很烦恼。

症状表现为：因害怕神灵惩罚，走在乡间道上，看到神社、寺庙、墓地、甚至看到宫城、伊势神宫，都要一边参拜一边走，路上想小便，也要看那个方向有上述建筑，小便时决不能面向该方向，因此他站在那儿再三的选择方向。小学的毕业典礼上，他获得了优秀奖，在众人面前听到念他的名字，让他站领奖时，他感到很害羞，一个人从人群外面绕到台上，惊慌失措地领了奖。进入商业学校后，守田因对人恐怖，赤面恐怖等引起的焦虑不安越来越严重，当老师说出“心理”、“精神”、“红”等单词时，就会联想到老师是不是看出我心里有问题，因此出现紧张脸红。走在路上总担心会碰到熟人，即使在夜晚也因恐惧见到人而感到后背发冷、索性绕道走山路。守田因对人恐怖的症状而出现了回避性行为，他对自己的行为非常厌恶，常恨自己没出息。他甚至出现了“如果这样下去，还不如死了好”的念头。这时守田开始练习柔道，由于长时间不运动，在柔道中被摔倒后，感到胸部难受，又疑心自己患了肺病。

之后他参加了第二次世界大战，“战死的机会没有给他”，复员后进入了一家企业成为了一名职员，并组成了家庭，有了小孩，好容易有了一个归宿。可这时，对人恐怖、赤面恐怖的症状突然加重，与经理交谈时经常出现恐惧紧张得脸部抽搐，急忙把脸转过去，巡视工作现场时，总躲在物品后面，等别人走过去后自己再走。开会

时，坐在他旁边的人发言，则感到周围人的视线都在注视自己，脸部马上红起来。轮到他发言时，就更加紧张和恐惧，声音变细了，因此他暗骂自己无能。吃盒饭时，感到旁边人在注视自己，经常是只吃一半就无法继续吃了。工作时也是如此，最后有时连自己应该做的事情也不能做了，这种情绪持续存在着。接电话时也感到紧张，就想尽早结束，不管对方说什么，他只是回答“是！是！”，挂断后，又非常担心自己是否听清说话的内容。在工作环境中都是女同志，每天早晨只要看到部下的脸，他就脸红，结果胃痉挛，真是没出息的状态。

这样，由于上述原因，守田很苦恼，他将公司里的工作扔在一边，参加新兴宗教团体活动 15 年之后。又进行精神分析治疗达几年之久，工作上没有什么成就，整日为治疗而奔波。

精神分析医生对他说，培养社交技巧是非常重要的，他就跳交谊舞，打保龄球，赛车，并且花钱去酒吧跳舞，直到引起了家庭纠纷。

以下是守田自己的体会：

1、错误的努力是毫无意义的

跳交谊舞练习所距住地 20 公里，有时汽车晚点，练习开始了自己不敢进去。多少次在寒冷的秋风中徘徊在练习所门前，结果经常是没敢进去，白跑一趟而回家。在酒吧里，因为自卫是过敏体质，对酒精类饮料一点都不行，看看周围喝酒的人，也不知道为什么来的，自己一心想战胜疾病。就到各条街的酒吧去，白白送上很多钱。

之后精神分析的医生去世，我独自学习了弗洛伊德全集，并阅读了雨果著作集，还接受了催眠术的讲座。

这时，我知道了森田疗法，马上就阅读了有关书籍，知道了这种疗法确实有效，但我内心却认为，对我苦恼的赤面恐怖有效，但对强迫症状不会有效的。

我在书店买了一本《赤面恐怖的治疗方法》，想先从解决赤面症状入手。可是预期性恐怖很强烈，看到“赤面”二字好像脸一下子就红了起来，读书进展缓慢且感到难受，这样一来注意力无法集中，给读书造成困难。当时自己没有觉得对“赤面”二字的抵抗，这种状态持续一年左右。

我经过宗教、精神分析等治疗，不到一年读破了 10 多本有关森田疗法的书，当恐怖突发时，仅仅是理论的理解，但是没有到灵活的运用的程度。只是考虑恐惧突发这个词是不能减轻心理负担的，因此，我只有像别人那样解这句话含义。

2、神经质性格的积极方面

去年 2 月，大儿子突然宣布，要与意中人举行订婚宴会，这真是一件“大事”。像我这样强烈的对人恐惧症，不能不出席这个宴会，心想，面对数十人的眼睛我怎么能接受？但这次真是无法逃避了！

为了稳住神，我在参加宴会前又读了森田理论，我这回真的要体会一下什么是“恐怖突发”了。真是无可奈何。宴会当天，我抱着“一死”的想法来到会场，但出乎我的意外，我在众人面前表现得很出色，并未出现症状，我将这看作是“面对恐怖”的功劳，我要记住这次体验，真是太让人高兴了。从此以后，在工作单位也面对各种危机，不逃避症状，而是面对它，这样过了一段时间，逐渐有了自信心。

我认为（情感是自然现象），是一句不负责任的话，但渐渐明白了无论做什么都可以使日常生活快乐起来。因此我感到神经质就如同一把土敲鼓的鼓槌，经常全力以

赴地去从事有效的工作，这就会产生像滚雪球一样的效应，真要感谢这难得的神经质。

我于昭和 47 年 1 月（1972 年 1 月）首次在报纸上看到有关森田疗法的报道时，对神经症的轻视或者不服输太过份，但是，同时又有些怀疑和反感。二年后的今天，我改变了生活态度，投入到日常生活中。从儿童期自认为“倒霉的人生、可憎的自己”现在这些消极的想法没有了，我认识到神经质也具有有利的一面，现在从心里感到生活有劲头。

今年 55 岁的我，如果提前二三十年按森田理论指导自己的行动，也就不会在与神经质的斗争中浪费青春了。

从上面的日记中可以看到，守田经过长年累月的苦恼经历后，悟出了一个道理：神经质是击打自己的鼓槌。神经质的性格通过改变守田的看法、想法和行为模式，最终使之由消极方面转向积极方面。神经质的人当然有积极和消极二方面，如果消极方面占了上风，就会被神经质的痛苦所困扰或因神经质而受损失，因此像守田那样，改变对神经质的认识，重新产生积极有效的行动，发挥有利因素，压倒不利因素，就形成“神经质好”、“神经质是激励我们前进的鼓槌”等认识，总之把神经质的短处变成长处。

由此可推测一个人的性格倾向包含有利和不利两方面，其中那方面表现强，性格特征就倾向于这个强的方面，这就是“矛盾的主要方面”，根据具体条件替换主要方面。使性格倾向的特征发生转变，这叫做“矛盾的相互转化”。以下再继续看个例子：

3、从弱者到强者

如果有人问：“神经质的人是强者还是弱者”我就回答：“是弱者！”

作为人不敢接电话；不能在会议上充分发表意见；明明没有心脏病，却感到心脏砰砰跳，有类似心脏病发作的感觉；不能乘电车外出等等，这种人难道不是弱者吗？但是，正如守田体会的那样“即使存在焦虑不安，也要做应该做的事情”，“顺应自然”、“面对恐怖”，反复体验这些，可以摆脱神经质者存在的焦虑、恐惧和不安。摆脱症状的束缚后，应随时想到“做应该做的事情”、即便再出现神经质症状，也要做到以完成工作、正常生活为中心，这样精神卫生水平就有了提高，就能摆脱连正常人也会出现的紧不安，这时神经质者就不是“弱者”了，而是真正的“强者”了？这说明如果继续体验“顺应自然”、“恐怖发作”弱者也可以变成强者。

如果从性格上来看，神经质者常因敏感和担心而导致不安，把这种消极的倾向作为一种刺激因素，便达式一些有效的、有益的行动，自己的性格就会对社会生活起到积极的作用，也就变成对自己有利的性格了。

4、如果害怕失败就什么也干不成

行动有可能失败，但如果你害怕失败，什么也不做，闭门不出，就不会有结果。即便已经失败，也可以从中找出教训，这些经验教训，为我们提供了如何面对人生，今后获得成功的钥匙。

“失败、失败-破产、倒闭”，还是“失败、失败-成功”、如何选择结局的关键，是如何发现和使用这把钥匙。

欧美人的手不够灵巧，他们立志要生产“方便的器械”，因此有许多发明创造，把在恶劣环境中工作的人们解放出来，纵观历史，也可发现在良好、温暖、顺利的环境

中，一般很少出现划时化的业绩。这说明，逆境、挫折能转化成无穷无尽的战胜困难的力量--这是世间的事实。要把不利因素转变成有利因素，行动是非常必要的。

5、过于自信会断送一生

另一方面也不能忽视，就是有利的因素也可能转变成不利的因素，这也是人世间的事实。买了一千万日元的彩票，将全部家当都压上了，结果没有中彩，上吊自杀者有之；一帆风顺成了各，名利双收的作家悲惨死去的有之；经济状况良好的家庭培养出来的孩子，也有体弱多病，因为他们缺乏育儿知识。

有人劝告说“聪明的人常沉溺于才能，”或“不熟练的武术师容易受伤”。无论你才能，运气有多大，多么强，如果你过于自信，这种才能和力气反而会对自己造成伤害，会出现不理想的结局。像这样，在顺境中如果看到不潜在的不利方面，麻痹大意，就会出乎意料地出现不幸的事情，这一点，恳请各位多多注意。6、“塞翁失马”是消极的人生观

古时，在中国北部一个国家里住着一位叫塞翁的老人，他饲养的一匹马跑到邻国去了。当人们安慰他时，塞翁说“这是件好事”。人们都很吃惊。数月后，那匹马带着一匹雌性的骏马回到了塞翁的屋前。那匹雌性母马生了许多小马。人们都来祝贺塞翁的幸运。可塞翁这次却说：“这是一件坏事！”，人们惊呆了。原来，他儿子骑马时，从马上掉了下来，脚骨骨折，成了瘸子。人们又忙着安慰塞翁这一不幸，可塞翁却说：“这又是件好事”。原来，由于邻国军队长举进攻，村里的年轻人都被征兵上前线，大部分战死僵场，但因脚瘸没被征兵的塞翁儿子幸免于死。

“人的幸福与不幸、凶与吉，象绳子一样绞在一起，幸运可成为不幸的原因，不幸也可成为幸运的原因，两者交互作用”。这就是人生观的概括，我们应该认识“人间万事万物都是塞翁失马”这句话的含义。

但是，这种人生观是被动的人生观。交互作用带来的幸福与不幸，是人生命运所决定的，采取这种“宿命论”的人生观，便说得有一种“认命感。”

这样比较起来，森田理论所提倡的人生观，抓住了问题的要害，是积极的，主动的，主张通过自己的努力，改变自己的命运。

可以这样说：如果条件具备，不利因素可转变成有利因素。这个所要的条件，就是行动。行动是创造性的人生的原动力。

守田的体验已经证明了这个理论的正确性。伴随着行动，守田的神经质命运发生了转变，新的生活展现在他面前。

五、捕捉生活中愉快的体验

在会津若松市居住的栗田，患有重度的对人恐怖症，因些痛苦万分。由于与人见面就紧张不安，无法正常工作，故无经济来源，渐渐为家庭经济拮据而苦恼。两个孩子性格乖僻，不去上学。

家庭经济贫困，孩子问题，以及自身的心理问题，使栗田感到没有谁能伸出手来帮助他，解决日前的困难，他陷入了绝境，这时，援求之手向他伸来，栗田得知了森田理论，象在黑暗中看到了光明，他决心到东京去打工挣钱。

在东京工厂劳动干活时，对于患有严重对人恐怖症的栗田是非常痛苦的事情。栗田抱定一死的念头，决心忍受痛苦，以森田理论（为他人尽力做事）作为唯一的指导方针，指导自己的行动。工间休息，他却收拾和整理工具，为大家提供工作方便，为下一步工作做准备而勤奋的工作着。工厂的人们背地里议论他“栗田是奇怪的

人”“莫非脑子有毛病？”

即使这样，栗田的对待工作的态度没有改变。3个月过去了，偶然从同事女工那里听到议论：“栗田真是了不起，大家都这么认为”。栗田听了这段话吃了一惊。但女工的话给了他很大鼓舞。栗田越发地抱定了（为周围的人提供方便是我的幸福）的态度去行动。虽然病症带来的心理痛苦仍然存在，但他带着症状起劲的工作着，在作单位取得了大家的信任。这样一来，有趣的事情发生了，过去整日为之苦恼的对人恐怖症状消失了。而且，在家的夫人来信说，性格乖僻的孩子，现在也能帮助料理家务，并且开始复学了。有复学了。

一般来说，世间的事物大致如此。当各种各样问题纠缠在一起很复杂时，解决这种复杂问题的钥匙就是必须找出关键的问题，下力量解决之，这样其它问题也会随之解决。

解开人生难题的钥匙

每一事物都有决定该事物运动和变化方面的基本的一个矛盾、我们称之为（主要矛盾），又叫解决问题的要点。每一件事都有要点，我们知道要解决很复杂事物时，这个要点非常有用，要全力以赴解决这一主要矛盾，这样一来，次要矛盾会自然而然的解决，这或变得容易解决。栗田的例子，就是这个道理的真实验证。

这里有一个必须注意的问题，就是（许多矛盾使事物变化着，但主要矛盾只有一个），使事物变化，矛盾的影响力的大小也不同。一般说来，矛盾在发展变化着，主要矛盾也不是固定不变的。事物的发展是阶段性的，主要矛盾也经常发生变化。可以这样说，（由于在复杂的事物中存在诸矛盾发展的不平衡，所以，其必然有一个主要矛盾）。因此，复杂事物长时间解决不了时，应正确分析情况，一定要员正找出并抓住该事物现阶段相对应的主要矛盾。只有这样，才能解决问题。

第七章、为做事畏首畏尾犹豫不决的人

不管解决什么问题，如果对现实认识出现偏差，必然会导致失败。因此。我们在日常生活中观察和思考问题的基础，必然是客观事实。

一、内心世界，谁也不知道

消防队员河原英夫患有强烈的对人恐怖症，并为之非常苦恼，他在众人面前手足无措，身体僵硬。消防队集合时，他总是躲在别人后面。在一次职工工会开会之前，有人提议河原当议长，对这意外情况，河原很惊慌，当然他马上推辞掉，决定不去开会，原因是“开会当天已有安排”。

实际上，工会开会当日正是河原参加生活发现会集体学习聚会日。这一理由不便告诉同事们，另外说真心话在百人面前选议长，真是太出乎意料了，也是不可能的，自己有恐人症状，会丢脸的。这才是河原的真实想法。

下面我们看一看河原的日记：

森田疗法的真谛是什么？以前在学习会上学到了什么？只有做到自己反省自己，才能学习掌握森田理论的真谛。

学习应从日常生活入手，在日常生活实践中，体会森田理论的效果，最终掌握它。我开始反省自己，我现在必须做的事到底是什么？是参加森田理论学会，还是担任消防队职员会的议长职务？我马上得出结论--对我来说担任议长比参加学习聚会更重要。之后我真心烦意乱、深感不安。可是我又想，不安谁都会有，要任不安存在，面对每一件事情，这是人类这是人类的自然现象。这样一想，不安情绪有所

减轻，整个情绪也好转起来。

在学习森田疗法之前，在类似情况下，不会不担心，但如今由于学习了森田疗法，我想“对任何事情都要顺其自然，就由它去吧”。因此，紧张不安的情绪随之也变得轻松多了。

开会当天，虽然表面上看起来我很平静，但心脏却在砰砰直跳，非常强烈的恐怖感向我袭来，即使这样我仍坚持着没有逃跑，我努力使自己平静下来，如何先把精神集中到大会发言上。

我将精力集中到发言稿的每一句话上，脚在发抖，这时我想对什么都应“顺应自然”，脚发抖就由它去吧”。当前重要的是将注意力集中到大会发言的内容上，这时由于担心脚抖而紧张得说话声音也发抖，随着注意力的转移，渐渐的紧张感减轻，脚和声音也恢复了正常，我能正常说话了。这时我发现职工们都在认真的听我发言。

当然，在整个会议中紧张感时常出现，但不管怎样，在4个多小时内，我履行了议长的职责，这对我来说是第一次体验。

会议结束后，上司对我说：“议长干的不错，真为你高兴”。我感到庆幸的是我虽然内心很紧张，但其他人却没有看出来。我想：“人们心中想什么，终究其他人是不知道的，从另一个角度看，不管是谁，他们心中都会出现这样的或那样的恐惧。”不管怎样，我成功的扮演了议长这一角色，有一种满足感，试想如果我开始不参加工会会议，不做议长，而去参加生活会的学习聚会，确实能学到很多知识。但放弃社会交流，就会有一种自责和后悔感，那样我心中会产生强烈的不安和恐惧。

森田疗法并不是单纯的理论性疗法，而是在日常生活的实践中仔细体验出来的一套理论，并用这一理论去指导日常生活。我当议长就是一次真正的实践。当然，理论也是很重要的，下次的森田理论学习会，我一定参加（日记结束）。

任何事情如果没有实践和行动就不会有所改变。

一个人菜谱读了数册，背下了操作程序，但总不去试着实践，是不可能做出色、香、味俱全的美味佳肴来。

理论和知识的学习效果，必须通过实践来证实，反过来再通过实践掌握理论，这就是从河原的体会中得出来的结论。可以用一句话来概括：学习的生命在于实践的应用。

头脑中的想法制造着“不安的人生”

我们为使自己有效子的修养和渊博的知识而无选择地学习着，但这样学习是能量的很大浪费。当然，具备广博的知识是很重要的，尤其具有一定程度的基础知识更为重要，但是在这同时也要明确制定自己的实践课题，针对这课题的学习取得的效果越大。带着明效的课题来学习，可减少不必要时间和精力浪费，在学习中应不断将理论与现实比较，这样，实践会在理论的指导下不断发展，同时理论通过实践也会越来越充实、完整。

消除紧张、焦虑不安的心理治疗有许多种，精神分析，现实存在分析等理论，主要是以解释紧张、焦虑和困扰为主，而只有森田理论才是神经质患者真正摆脱紧张、焦虑不安的有效方法。因为它给予适应现实的科学的指导行动的理论，所以说森田理论是唯一治疗方法一点也不过分。

我们并不满足于对不安的解释，而是谋求改变紧张不安。森田理论要贯穿在神经质

患者的自身行动中。如果不能用行动战胜焦虑不安，那么森田理论可以说一点价值都没有。

森田理论的生命在于可以引发更高度的行动，但从这个观点看，日本学校的教育仍是个弱点。比如，数学教育仍是以数式运算练习为中心的“公文式”教育，而与实践的结合甚少，这一突出的弱点，可以说是考试分数主义教育的一个产物。

著名的以“水道方式”从事数学教育的远山启先生也存在着同样的弱点，他为使孩子们理解数学，详细研究孩子们在不同阶段，的认知发育特点。这种努力真是让人敬佩，但是他们的理论弱点在于只重视数学理论的构造，而忽视数学与实践的结合。

二、在现实生活中塑造自己

最近，我总在问自己怎样做才能从症状中摆脱出来？能忘记过去吗？我又为这些疑问所烦恼，但是确实没有治疗这方面的特效药。

森田理论的生活方式是一天一天地去实践，把实践作为日积月累的结果。即使症状存在也不要恐慌，应保持“顺应自然”的心境。

忘记过去，抹去自己过去的记忆是办不到的，过去了的事情也决不会改变，不拘泥于过去的事情着眼于今天是重要的，向着明天一步一步走下去，这才是我们应采取的生活方式。

不去想症状，放弃不良情绪，不去对抗症状，这样不就是接受了由症状带来的苦恼，使战胜自己成为现实吗？

前面提到的消防队员就是河原就是如此。

河原之所以对自己焦虑不安症状的认识有了进步，是因为他积极进行基本生活实践的结果。

河原所说的话，对于那些一出现紧张不安就惊惶失措的神经质患者来说，也许不那么容易理解，要想理解这些话的含义，就必须按照森田理论的方针指导行动，并在行动中去体验，才能理解。

任何理论都是如此，特别是森田理论，必须首先在实践中积累实践体验，眼睛里要印出“活”字，耳朵里要听风“语言”。我们就能体会到“啊！真是如此！”

又如同我们想游泳一样，首先在水中用手脚试试水是很重要的。总在塌塌米上，即使读破万卷理论书，也不可能知道游泳究竟是什么。

人类在漫长的历史中，积累起来的知识，基本上都是人类在日常生活中从事生产实践，通过多次科学实践或从其他社会活动中产生出来的。

有关米、麦、大豆的知识、海流、台风、地震的知识，水、电、金属、石油的知识以及紧张、不安、焦虑神经质的知识，这些知识的获得并非靠聪明、才智想出来的，也不是靠神的指点，更不是现成的，而是人类通过实践创造出来的。无论是谁实践调查、行动得出的经验，才是我们认识事物的基础。

根据这一事实，我们应重视森田理论关于在我现实生活中塑造自己的说法，如果我们理解这句的含义，对于我们自己实现人生价值是非常重要的。

1. 如果孩子学习成绩好，双亲反而要提高警惕

英国有名谚语：不玩的孩子不聪明。意思是说孩子在泥土中玩，在水中玩，在各种各样玩当中，他们并不仅限于“玩”，与此同时，他们在探索、学习自然规律。

比如孩子们装鬼、捉迷藏或接尾令游戏，在这些游戏中，防范孩子们学习了人际关系、社会生活规律，学习了语言，同时对身体发育也有益处。可以说，游戏是孩子

们非常重要的学习机会。

精通记号论理学的法国教育理论学家皮德亚金，人从多儿童认知发育理论的发展入手，并在游玩和行动中观察研究，但他却没有充分认识到儿童的认知和发育对将来工作、劳动的重要性。

儿童长大以后养成的劳动的习惯，这对他们将来步入社会，成为社会生活中的一员是非常重要的。这种良好的习惯靠锻炼身体和良好的品性是做不到的，只有从现实生活的实践中才能得到。

在长期从事精神科医师工作中，接待过一些 10-----20 岁的青年患者。按我的经验一般说，每天在家帮助干家务的孩子，心理障碍很快就能治愈。与此相反，整日什么都不干的孩子，心理障碍常常迁延不愈。

有没有劳动习惯的心理障碍患者其治疗方法、效果是大不相同的。这与在学校学习成绩好坏没有关系。

我想这一点用儿童认知理论结构的发育来解释是解释不通的，而应看到它与人类精神生活的本质有关。

学生时期，大部分孩子刻苦学习，学习成绩优秀，这多是些“身体健康的孩子”，但是这样的孩子自己一个人能完全适应社会、参与社会竞争吗？我对此很担心，我时常想这样的孩子，患神经质不安的根源在哪儿？

在社会生活中缺乏实践活动的人们，无论怎样他们思考问题的方法都是幼稚的，人们不断积累社会实践经验，使自己成熟起来，变成“成人”。但是双亲和老师却常常忘掉这一点。

人们往往只关心孩子们的学习努力成绩好，这样的生活对孩子的成长有很大的偏向，对此的警惕却非常之不足。

2. 行动比理论更重要

为解决问题首先调查研究是非常必要的，假设现在你根据调查研究结果，选择了一个行动方案，但这个方案是否正确。只有靠实践来证明。也就是说一种理论的正确与否最终取决于实践。

实践具有改变现实世界的力量，而理论和认识与实践比起来，理论有时具有很高的概括性，也是缺一不可的。

可以这样说实践是认识的基础，由于实践具有改变现实世界的力量，所以比认识更重要。但是实践同时又是一把锋利的双、“两刃剑”，如果用力不当，会伤及自身，也会伤及他人，所以必须非常注意，谨慎行事。

神经质患者一般都具有良好的智力以及很强的理解能力，同时他们还具有善思考、少行动的弱点。因此他们具有不能充分发挥自己优良智慧的倾向极明显。

另外，由于他们自动少，所以精神活动常常局限于幼稚阶段。因此，神经质的人们首先必须考虑的是不断的行动。只有这样，才能充分的发挥神经质患者优秀的智慧和优良的品质。

三、抓住恐怖的根源

已过中年的家庭主妇今井，患“恐癌症”已 10 年以上，她常主述胃肠不适、胃痛、无食欲等。是不是患了胃癌？一想起这些，今井就有一种强烈的紧张不安，后来经过内科医生使用精密仪器仔细地检查，其结果为：“不是胃癌，只是轻度胃炎”。

即使这样，今井的紧张不安丝毫没有减轻-----“我躯体感觉这么差，真是胃肠造成

的吗？”“有无可能医生明知是胃癌而不告诉我呢？”

今井又去找别的医生检查，结果是“什么阳性发现都没有，你过分担心了”。并给了今井一些精神安定剂，但今井的担心仍没有任何减轻，家务也不能干，整日在紧张不安中度过。

在这种精神状况下，又出现了“睡眠恐怖”，“晚上睡着觉了，死了怎么办？”为此更加重好的紧张不安。整日沉溺于苦恼之中。

今井为从痛苦中摆脱出来，她求助于森田疗法理论，而且努力改变自己的生活态度，接受紧张不安情绪，做她必须做的事情。

有一天，今井突然发觉“原来如此，我原来是对死亡恐怖”。她寻找她紧张不安的根源“死亡恐怖”，也可称为对“生命不安全”。

今井意识到“癌症恐怖、睡眠恐怖归根结蒂是死亡恐怖的两种表现形式”，当她知道自己紧张不安恐怖的本质时，也就能够冷静、客观的对待不安和恐怖了。“如果知道了事物本质和规律，就可能找出适当的处理方法获得更大的自由”。

从此以后，今井虽然完全接受了紧张、不安、恐怖情绪，但这种紧张不安仍时有存在，今井得出这样的结论“我知道要经历很长时间，紧张不安才能消失，这需要一个过程”。今井是通过“总结经验找出事物的本质和规律”才得出这样的体验，同时也告诉我们“总结经验”的重要性。

我们只有不断的积累经验，才能对事物的本质和规律有清楚的认识。即从经验上升到理论，这种过程我们称为“概括”。所以，不断概括总结日常生活经验，从中找出事物的本质和规律，对于我们认识事物非常重要。

只要我们有这种体验，就能接受一切紧张不安，痛苦的状态也会轻。但是如果要更加了解、认清这个事物，就不能放弃生活中的每一个的现象，并从中找出事物的本质和规律，指导自己行动，这样才能取得更好的效果。

这就是我们所说的从经验的总结中得出理论，当然可提高行动的水平。

森田理论非常重视认识的基础是“实践”。同时。也重视根据实践得出的“经验的概括”。为什么这样说呢？因为，我们思考问题的方法和我们的实践，能通过我们的总结和概括有所发展是、有所进步。所以，经验的概括对提高人类的认识是非常重要的。但遗憾的是，由于现在的学校教育轻视实践，很少讲究概括总结的重要性。所以，最近从事学生运动的学生们，为面对复杂的社会等设立了[概括部]（总结部）

1、人类的生活准则来源于不 2、断[概括]

总结概括的重要性越来越被人们所认识。因为它是人类发展科学过程中必不可少的一个环。科学正是通过实践同经验概括不断地重复发展起来的。从铁、铜等金属中提炼制造黄金是中世纪炼金师的梦想。虽然最终也没有成功，但是将他们实践经验概括总结起来，创立了现代化学的基础。另外，根据行星运动观测经验总结出来的凯普拉学说，牛顿根据伽利略关于地球物理运动的研究进行了理论总结，得出了牛顿力学定律。

牛顿的力学定律发表后，立即被人们认为“是所有物体的运动规律。根据这一定律，可以解释物理界的所有现象。然而有些人认为这是物理学的最终发现，实际上科目学并没有停留在牛顿阶段。

在牛顿之后，经过科学家们的不懈的追求，发现牛顿定律在物体接近光速运动时产

生了误差，发现，罗莱茵茨提出了罗莱茵茨学说，爱因斯坦又将前人的发现和经历概括总结出了称为现代物理学基础的特殊相对论，使人类对时间和空间的认知发生了深刻的改变。

实践经验的总结，使人类对大自然有了更高层次，无限发展的认识，使我们更深、更广地把握现实世界这种情况。并不仅限于自然科学。在社会科学如历史政治、经济等分支科学。也是如此。

人类将许多各方面的经验概括总结，形成了做为社会法则的一般性规律。

概括总结是具有高度学问的，也许我们自己并没有特意考虑这个问题，那就请您注意一下周围发生的事情吧。

企业有经营学，有关于组织运营的理论，另外茶道，花道也有各种流的理论。围棋，象棋比赛时各自有各自析规则和理论呢？而这些规则、理论都是人类经过经验的概括、总结而建立起来的。例如：垒球比赛中，将安打作为目标，如果没打好，就再打一次。比赛中体现出经验概括。即一般第二次效率较高。故击球后迅速向二垒奔跑是我们棒球中常用的战术。

（火是热的，冰是冷的）这是我们在小时候的经历中“概括”出来的认识。

“概括”并非只是学者们特殊的思维方式。我们日常生活中无时无刻不在概括、总结经验。由于我们的经验总结常常是无意识的进行，所以其重要性常常被我们忽视。

2、防止悲剧发生而进行训练

因神经质的紧张不安而引起的烦恼，必须本着“顺应自然的态度”去行动。才能解除这种烦恼，这是大家众所共识的事实。但是仅仅（用行动就能治愈疾病）的观点是不完全的。为此，我们必须清楚的认识诸如（自己幼稚的性格倾向到底是什么？）（思考问题的方法和行为模式有哪些错误，导致了紧张不安的加重？）

（这些错误如何纠正，才能消除紧张恐惧不安？）等问题。回答这些问题，就需要我们进行（经验的概括总结）

“不知不觉治好的病人，也会不知不觉地复发”这就是我的观点。因此，经验总结是神经质患者免受再次因神经质而痛苦，更好地适应社会所必要的条件。

我们应用森田疗法，在集体指导神经质患者或一个别指导居住较远的神经质患者时，经常使用日记指导和书信指导等到方法。神经质者的日记、书信和就是他们最近经验的概括总结，因此他们的书信、日记写得很概括、很准确，医生就指其中错误的地方，给予适当的批语进行鼓励，这样他们的紧张不安，恐惧就会解除，就能摆脱痛苦，这是非常有效的。

记录自己的体验，并将这些各自的体验，刊登在相关杂志中，这是非常有效的。

事实上，这种指导方法取得了非常好的效果。通过日记、书信、记体验等，神经质患者能够很清楚自己必须解决的关键问题是什么？并且可以将自己的经验正确地总结出来。

这种方法并不只适用于神经质患者。而对任何人也有参考价值。

对什么事情都应该采取这种方式，总结经验明确成绩和缺点，将这些体验写在文章中。这样对自己来说，就能清楚的抓住问题的所在。与此同时接受可信赖朋友的劝告和指导，这样你就能真正提高人生前进发展的速度。

四、因个人痛快而产生空虚感

渡边 27 岁，大学毕业，现无业，曾在一家公司任职。当时工作没有多久就出现了

强烈的对人恐怖，为此非常烦恼，他想方法要克服这种烦恼。并进行过各种努力，森田疗法的“顺应自然”也试过。但痛苦不安仍存在。并持续了很长时间。这时，渡边注意到森田疗法中有一句话“背水一战”。他想：“什么是背水一战，如果将自己逼入无法摆脱的绝境，抱定必死的“顺应自然的态度”，不就能实现背水一战了吗”？

为将自己逼到无路可走。渡边首先辞去了公司职务，由于收入来源没有了，生活也必然变得但是尽管子这样，他却没有一点按“顺应自然的态度”去行动的主动性。并且与亲兄弟、朋友关系疏远。将自己逼到一个知心朋友也没有的境地。这一结果，使他不仅在社会中越来越孤僻，而且对人恐怖症状也越发严重了，进入恶性循环。我对渡边说：“你错了，你犯了理论性的错误码”。即过于偏向理论，这种考虑问题的方法与现实不适应。因此行动也不会有一点效果，越照此努力，与现实的距离就越远，心理状态也越来越恶劣，搞得渡边疲惫不堪。我把这种状态叫做“负性努力”状态。即你是把“背水一战”的意义理解错的情况下行动的。现在重要的是应从自己的实际出发继续努力。

但是另一方面，我发现他并不理解“背水一战的含义，我给他讲”背水一战”是指背靠河而战斗，由于后退有危险，所以一般情况下是不采取后退的。汉朝名将韩信攻打赵国的时用法取得了胜利，但是我们把他看作例外。因此，处处谨慎小心，对什么都放心不下的神经质患者，使用这种方法是不正确的。

神经质者陷入“理论主义的错误”

创造历史业绩的人们大约都在 25 岁左右，因为，年轻人善于理论思考。例如：爱因斯坦创立相对论时 26 岁；中子理论发明者汤川秀树 27 岁；凯特鲁 24 岁创立了完全性定理，25 岁时创立了不完全性定理；海参贝鲁 24 岁创立行列力学，26 岁时创立了不确定性原理；理曼复合函数论创立于 25 岁，空间论创立于 28 岁。

另一方面年轻人容易接受新理论，我们不但要清楚地了解掌握周围的事情，也要具备捕捉事物细微变化的敏感性和一眼看穿事物实质的本领。这就是年轻人勇于创新，具有创造性的一面。

年轻人不仅创造过去，还要创造新的时代、新的历史。然而在化学、医学等经验科学上有重大贡献者一般者是中年人。因为这些科学需要经验的积累，这就需要一定的时间，所以不同年龄段的人有各自的优势，有各自的特长。

年轻人用理论来补充经验的不足，但由于实践经验的、缺乏，在现实中应用理论的经验也缺乏。而造成理论与实践相脱离，我们称之为“理论主义错误”。

日本教育缺乏理论实际的结合，在这种教育环境中生长发育的孩子们，很容易出现理论主义错误倾向。

一般来说，神经质者这种倾向也非常突出的。他们本来就因紧张不安而烦恼，而且他们之中年轻人较多，另外，他们中许多人善于思考。也许这些原因就决定了神经质患者容易犯“理论主义的错误”。

神经质出现紧张不安，就是“理论主义错误”。对这些紧张不安、焦虑情绪等症状如果报对抗的态度，症状就会加重，症状就会加重，即可能进入恶习性循环，会产生“负效应的努力”。与现实脱离的“理论主义错误”，常将我们思维方式与行为方式以快的速度拉向极端，由此，不仅对自己，就是对他人也是很危险的。

为预防“理论主义的错误”的发生，可多听良言，注重平凡的日常生活实践，牢记从

实际生活中学习总结等，这样才能对现实做出正确的分析。

另一方面，上了年纪的人容易犯“经验主义错误”。这类人注重经验，以经验为依据来判断事物，抱着轻视理论的态度。由于这种态度只注重以前的物体变化，只用既往的经验来判断现代的事物，容易形成“过时的态度”。这与我们前面谈到的“理论主义的错误”“冒进的态度”形成了对照。由于这个原因，就会形成以年纪大的人批评年轻人冒进，年轻人批评年纪大的人保守的局面。我们说只强调理论或只强调经验都是片面的、不可取的。理论和实际是人类认识事物的两个方面，就是同车的两个轮子。只有二者协调起来，人类的认识活动才能推向前进。

至此，我们就人类认识过程发展的规律归纳如下：

我们通过实验产生了关于这个事物的经验，经过多次反复验证，经验被概括总结出对事物的本质的规律的认识，退上升到了“理论”高度。根据这一理论，我们以进行新的实践，比以往更高水平的实践，根据新的实践结果来验证理论的正确与否。而且要将新的理论结果积累起来，全面概括总结，形成更高层次的理论。这就是人类认识活动不断进步的关键所在。

我们对于常识的了解，可以从祖先积累的非常丰富的经验中得出。但目前看来有关遗传、人类精神活动、天体、原子等许多现象还有许多未知数，我们对自然界的许多事物还知之甚少。现实对我们来说是无限深奥和广阔的，即使一滴水我们要全部彻底地了解也是永远不可能的

对于这么广阔无限的现实世界，我们人类的认识活动就象蜗牛爬行一样缓慢地前进着。为了达到认识世界的目的，只有使用实践和概括总结这两种方法为基础，就如同我们行走时两条腿一样，必须同时注重两方面，认识活动才能提高，否则别无他法。

除此之外，还有学习问题。学习人类通过语言作为媒介获得知识的过程。这样看来，我注意到学校教育以“学习”为主，人类认识发展过程过分重视这一间接手段，存在着重大偏差，所以很容易形成类似前面提到的渡边所存在的“理论主义的错误”。为避免上述错误的发生，我们各孩子们应用实践和概括总结这种认识发展中更直接的手段，并在日常生活中反复学习练习是非常必要的。

第8章为尚未认清快乐人生要点的人

至此，系统的透彻的说明了森田理论的两种情况和两种观点。森田理论是一套科学的方法，在日常生活中能被广泛应用，就如同在血管里流动着温暖的“血液”。本章叙述的是“为人类竭尽全力的去行动”这一行动原则。“没有这一原则，森田理论就失去了生命力”这种说法一点也不过分。这一行为准则使无数被烦恼束缚着的人摆脱了精神痛苦，消除了他们的心理障碍，这已被许多经验所证实。

1、断言“生活是美好的”人们

长田是位家庭主妇，她长年在家制作日本和服。最近搬了新家，与新的邻居接触交往时，经常感到心情紧张，在这种情况下，逐渐产生了对人恐怖，与邻居见面时感到紧张不安，不知说什么好。

在与长田交谈时，她问我“我长年关在家里与人接触的机会很少。为了摆脱现在存在的对人恐怖，我想尽可能与人接触，找一个与人接触多的工作怎么样？”我回答“森田理论的基本原则是从事有意义的行动。即应根据自己的处境、能力，做对周围人有利的事情，从事使自己感到幸福的行动。现在你已经从事裁缝工作多年，

为周围人做了许多和服，并得到肯定，如果你继续从事这项工作，虽然与人接触不多，但即使对人恐怖症状仍然存在，或者症状加重，也要继续做下去，这就是森田疗法指示的道路。遵循森田疗法的原则去行动，是摆脱紧张不安的最佳选择。”

长田很快就理解了我说的意思，并且为了与周围的人建立良好的人际关系，继续从事裁缝工作。

从此以后，长田的进步是惊人的。她不仅战胜了严重的对人恐怖症状，而且还成为我们生活发现会的一名非常活跃的活动家。

长田的对人恐怖症状如果应用弗兰克的理论，该如何治疗呢？前面我们介绍过弗兰克理论的“对立面意向”，即从事一些引起紧张不安的事情，对于长田来说，就是出现在众人面前，让她改变工作，不要一个人在家里缝制衣服。

行为疗法也是如此。行为疗法认为如果不广泛地接触人去适应人际关系，是无法摆脱对人恐怖的。所以像长田这样呆在家里做裁缝工作是不可取的。

当患者对自己存在的焦虑不安症状不知怎么办好时，如果变换工作单位或工作性质，设法按排做一些勉强的事情，一般不会取得较好的效果，可能许多人都有这种体验。具有强烈的对人恐怖而感到紧张不安、精神痛苦的人，他们当中，有此人从事与人接触少的工作，也有些人从事与人接触多的工作，但不管他们从事什么工作，都存在与人交往方面的障碍，并且多数人渐渐使自己陷入痛苦的境地。

有句话叫做“迷惑中的是非皆为非”，上述人正是处在这种状态中。在没有弄清事物本质时，朝某个方向或相反方向努力。是还会找到解决问题的最佳方法的。通过长田的例子，我们大家都应体会到找出人类心灵深处存在的问题的重要性，即弄清症状背后意味着什么是治疗的关键。

1. 去除自我中心

被紧张不安束缚而感到异常痛苦的神经质者，往往有一种倾向，就是反复考虑自己的事情，即将精神能量指向自身。由于他们认为自己正面临人生的最大危机，没有精力考虑别人的事情。例如对人恐怖症患者经常在想“别人怎么看我，一出现上述想法就注意别人的眼神，而不去考虑“周围人遇到的困难、挫折就不痛苦吗？”他们认为世界上只有自己最不幸。不完全恐怖的患者多次重复动作，如果不一件事一件事地确认清楚，就感到不踏实，脑子很累，为使自己的情绪得到暂时的满足而做一些重复动作。对自己头痛过分担心的人，总考虑头痛，恐怖“心脏病发作”的人只把注意力集中到心脏上，这种状态常常影响日常生活和工作，紧张不安当然也会逐渐加重。因此，我们提倡的森田理论，首先要指导神经质者认清自我中心的危害，并进一步打破自我中心析禁锢，只有这样才能摆脱紧张不安情绪的困扰。

例如：过去将“爱”朝向自己，现在要将“爱”投向周围其他人，可是仅从感情上“爱别人是不够的。森田理论要求从实践的立场出发，必须要有相应的行动，即必须“为他人竭尽全力做事”。

我认为“神经质者要摆脱紧张不安的束缚，必须从事对社会有益的行动，这是摆脱症状的关键所在”。这种有意义行动的核心，就是“为他人竭尽全力做事”。

2. 如果遇到生活中的困难

一般人面临人生危机时，常采取的态度是一心一意地通过自己的努力支克服困难，度过危机，而不介意别人的事情。可神经质者由于他们以自我为中心，不仅不能从紧张不安中解放出来，相反会逐渐陷入危机或困难中而无法自拔，所以，抱有自我

中民态度的多数人，往往会在人生的危机中渐渐越陷越深。所以神经质者有必要学习一些方法来摆脱紧张不安所带来的烦恼。

人们在发生危机或遇到困难时，要替周围人着想，以“为周围人提供一点点便利，也是人生幸福”为指导去行动是非常重要的，本着这一原则去行动，常常可以找到克服人生危机和困难的正确方法。另外，我们知道“为他人做事”。必定为我们打开心情舒畅之门。

我们生活发现会会员中，有些人已经克服了自己的烦恼，可他们作为“维持会员”继续留在组织中，帮助那些仍因神经质而烦恼的会员克服心理障碍，像这种无任何症状的会员约有 200 名之多。他们从事的活动就是用自己克服心理障碍的体验去帮助、教育那些现在仍被神经质症状束缚的人们。这就是一种“奉献”，他们没有从发现会取任何报酬，而且谁都没有索取报酬的期待。他们无偿地、生气勃勃地工作着，他们的工作得到了多数会员的衷心感谢。

“奉献”、“为他人做事”的态度也许给人一种自己受损失的印象。但是，这些生活发现会会员的体验是：这种需要“奉献活动看似为别人做事情，但实际上恰恰相反，是在为自己“奉献”，那些被烦恼束缚着的会员只得到了一小部分，真正的获益者是“奉献”者本人。实际上，在帮助那些正在为症状苦恼的会员同时，自己的烦恼也随之克服了。通过这种“奉献”活动，使神经质的紧张不安和困难得以彻底的摆脱。这样做还磨炼了作为社会人的天资和进取精神。

“为别人做事”的行为准则，可使神经质者战胜精神烦恼和困难，不仅仅是关键的行动准则，更重要的是实践了克服苦恼的方针，将对你的人生发展和进步起到意想不到的作用，将使你的道路更加宽阔。

3. 无穷力量的源泉

当今所有国家的学校教育都在“向上”发展，日本当然也不例外。

人们都重视自己的能力、才能的进步和发挥，都想比别人更优秀、更出类拔萃。因此能力优秀的人们，受到了更高的教育，有可能从事领导工作，即有地位双有丰厚的收入，所以人们必须为此而竞争。在这种平庸的社会竞争中，学校教育首当其冲。

这种“竞争社会”，几乎所有人都发现自己并没处于人类社会中的理想状态，都会感到心理不平衡。商店老板当然不能看着自己的货卖不出去，必须提供优质服务，要搞好“发展----服务-----发展”的模式，采取为了“发展”而“服务”，进而获得更大“发展”的方针。有时为了“发展”，个别商人使用欺诈手段谋取暴利，但在法制健全的社会里，结果必然是破产。

因此，我们森田理论所主张的“为他人做事”，即“奉献”精神是我们行动的指导方针。“奉献”的行动中包含着“向上”的含义，由此能达到高层次的奉献，我们将这些归纳为“奉献-----向上-----奉献”（以奉献为主轴）和“向上---奉献-----向上”（以向上为主轴）这两种模式连接起来看，似乎没什么区别，但实际上两者存在本质的区别。

荣获诺贝尔奖和菲鲁兹奖的日本数学家广中平佑一直居住在美国。据广中讲，在美国为了培养数学尖子，小学，中学直到大学的数学教育，可称得上是秀才教育。可接受这种秀才教育的孩子多数都抱有不满和疑问，认为“自己碰巧天生具有数学才

能，为什么一定下这么大功夫、做这么难的数学题呢？”大部分孩子都不愿意进行这样的数学学习。广中对此的看法是“与其这么痛苦，还不如不学的好”。这些孩子表现出人类的本性。人们当然要考虑，受这么多辛苦而使自己在某些方面更出众值得吗？这就是以“向上”为主轴的局限性。

那么从以“奉献”为主轴的角度看会如何呢？我想大不一样。为多数人工作、奉献得到这些人的支持，这些人的要求和支持并非最终目的。人们的行动更应靠自我的激励才能前进。因此，在“奉献”为主轴的行动中产生出来的“向上欲”，是一种无限的“向上欲”，使我们增添动力，使我们思考的质量均有所提高，固能取得更大的成果。

二、违背自己的爱

松本今年 56 岁，夫人去逝后，与大儿子夫妇同住，并在工厂干一些零星工作。

松本 20 年来，一直为顽固性头痛而烦恼。曾去过多家医院检查，并接受过多种治疗，仍无明显效果，这就是烦恼的原因所在。因此松本一回到家就说头痛，经常是愁眉不展，整日没一点精神。

松本去过多家医院诊治后效果不明显，在迫不得已的情况下，抱着对森田疗法的期望，由大儿子，大儿媳陪同来到我的诊所。

我分别与他的家人及他本人进行了交谈，并决定门诊治疗。首先我从他大儿媳那里了解到，松本在其他医院接受过许多精密的检查，结果都是无异常，也在许多医院接受发治疗，但效果不佳，在家经常诉说头痛。然后与他本人进行了交谈，了解到虽然目前能做一此工作，但由于头痛折磨自己多年，已经停止了公司的工作。

我对松本说：“你的头痛症状是由神经质造成的，所以你必须按森田理论的基本方针去行动。”之后对他说明了症状的性质，最后对他说：“我能理解头痛给你带来了异常的痛苦，但目前你最好不要停止公司的工作，这需要你付出努力。”按森田理论的基本方针去行动能够使你摆脱痛苦。我对你有一个要求，就是回家后不要发牢骚，在家里尽可能做一些对生活有益的事情、对家庭有益的事情。”我对松本的大儿媳说：“从今以后，松本为家里做了事情后，你都要对他说声‘谢谢’或‘真是帮了大忙’之类的话，请用这些话鼓励松本先生。”

松本的头痛不需要药物治疗，但他却迷信药物，为了安慰他，在一般医院开了些最普通的药物，只是为使他安心地行动起来。实际上如果药物能治疗头痛，至今松本的头痛早就治好了，因为他以前接受过多种治疗。

这样过了一周左右时间，松本一个人来复诊。一见面，他满面春风地说：“托您的福，我的头痛完全治好了。”听了他的话我感到很吃惊，持续 20 多年顽固性头痛，仅用一周时间就不可思议的治好了？

现在松本接受了我的劝告，按照“在人类的各项劳动中，不管干什么都可以”的原则，又回到了公司上班了，这样一来情绪也随之好转。最近儿子身体不好，松本还跑前跑后地照顾儿子，完全一副健康的样子。

1、容易产生依赖情绪

像松本这样感到头痛、肩痛、胃痛等躯体不适，并为此紧张不安的神经质患者是很多见的。这些人与人交谈的话题往往是自己躯体的不舒服，认为“了不得、了不得”，并抱怨周围的人对他关心不够。因此，为得到周围的人对他的同情，反复强调自己的症状、苦衷和发牢骚。

刚开始时家人也关心他们，但每天总是重复这些牢骚或躯体不适，最终也会引起家庭的反感，表现出厌恶情绪或不愿意理睬他们。这样一来，在他们本人看来家庭气氛有些紧张，认为家人不理解他们，心情随之恶劣。逐渐将自己封闭在症状中，整日在想“如果没有这些症状该多好”，反复考虑自己的症状，结果使症状更加恶化。这种过分注意躯体状况，是较严重神经质的典型表现。正如第一章所叙述的那样，我们称之为“恶性循环”。

对上述状态的正确态度应该是：不管头有多痛、躯体不适，也不能发牢骚。在家里和社会上，要做一些必要的事情，自己应该做的事情，建立良好的人际关系，心情才能好转、这种实例在社会中是可以碰到的。越是这样行动，在家庭中就会有愉快感，自己也有劲头，渐渐的行动也变得积极起来，因为头痛等症状引起的神经质紧张不安也就随之消失了，“恶性循环”变成了“良性循环”。在这种“良性循环”中，蕴藏着极大的对周围人的爱心和为别人做事的动力。所以神经质者为进入“良性循环”的行动是非常必重要的。

到目前仍然只注意自己的身体状态，应将这种过分的自爱向周围人身上投射，在这一努力过程中，内心存在的不必要的紧张不安就会自行消除掉。

松本的情况取得了如此好的效果，一方面是他自己努力，另一方面也是家庭的配合。松本越是采取“为别人做事”的行动，家里人对他的行动越表示感谢，这种情感交流使家庭成员之间的亲情迅速加深，这种感情交流也增加了松本行动的勇气，最后通过自己的行动使自己进入“良性循环”。松本仅用了一同时间就取得了连我都没有想到的良好效果，其理由也在于此。连我都没有想到的良好效果，其理由就在于此。

当然我认为要摆脱神经质的紧张不安，其原动力在于患者本人的努力，但周围的人协同作用也起了相当大的作用。松本的情况就是非常成功的例证。

从松本的体验中可以看到：对人的感情要在“为别人做事”的行动中去培养，这也是很重要的。只关注自己的身体，是自我中心的表现。“不发牢骚”、“为了家人而行动”这两种行为可转变成摆脱头痛等神经质症状的原动力。根据这两种行为，将极度的自怜转变成为他人做些事情，这样可使感情向更高层次发展，也必然给自己带来良好的心理状态。

这种情绪转换是不具有特性的，这是人类成长过程中都会出现的。我们无论是谁，在孩子时代，往往是任性的，但在成人步入社会后，在工作中就要开始为他人着想了。“为他人做事”就是人类生活的主要目的，能够真正做到“为他人做事”自己会感觉到生活得很有意义、生活得充实。这才是“成人的标志”。人类才能有高有低，每个人都不一样。但是具有这种“奉献”精神的人才称得上是优秀的人。当然一时性为他人做事的人有许多，但一生坚持这样做的人却不多。因此我们应向这个目标努力去做。

2、不论对谁都应平等相待

来我这里咨询的人中，有一些学校、幼儿园、保育院的老师。她们经常诉说自己的烦恼：“自己对孩子们没有感情”、“看到孩子们就感到心烦，配作为教师合格吗？真是没有自信心”。诉说这些烦恼的人，多见于从学校毕业就执教的青年老师和正在进行教学实习的未来教师。他们抱着美好的理想来到现实社会，但一遇到挫折心理就承受不住。所以他们只考虑自己对孩子们“没有感情”“不适合做教师”，将情绪

集中于自身，责备自己，逃避现实。

对于这些教师，我应用森田理论的原则对她们提出了忠告：“应尽量考虑孩子们的事情，为孩子们而努力去行动，将这些为他人做事的行动积累起来，就会在你的心中产生对孩子的感情，同时对自己的行为也自信了。”“即使你感到讨厌孩子们，也要考虑为他们做些事情，这样你就会发现孩子们身上有许多可爱之处，感情也会慢慢建立起来。”

许多青年教师按照我说的原则去实践，从缺乏自信的状态中摆脱出来，成为孩子们充满感情，充满爱心的教师。

每当我想起这些，就深切的感到，人世间的感情就蕴藏在“为别人做事”的行动中。

3、违背爱的关键

我们人类经常追求“永恒不变的爱”、“绝对的爱”，但往往以失败而告终。在热恋以后，抱定永远相爱的信念而结婚的男女，在婚后的性旅途中，昔日的狂热渐冷，随之绝望、离婚的实际例子在我们周围并不少见。这些人并没有认识到“感情也具有运动和变化的性质，因此爱情需要在日常生活的行动中不断培育，否则爱情之花就会凋谢。”如果不明白这一道理，就有可能导致离婚这一人生最不幸的悲剧。

情感不成熟的恋人之间，往往要求相互之间“献身”。仅就要求而言，是自我中心的变型，是孩子对双亲依恋关系的继续，只是目前依恋的对象换成了恋人而已。这种亲情关系不会长久持续存在。如果尚未明确爱情关系是相互的，人际关系就会失败，会产生“被叛”的想法，此时，自己也辜负了对方的期望，这一点本来是聪明人很容易知道的道理，勤恳的神经质者实际上应用这一爱情法则。例如生活发现会会员中有一青年女性，听了我的话后就结婚了，她在实际生活中对丈夫很倾心，并有相应的行动，掌握“爱情要在行动中培育”的原则，每天按这个原则行动。她最近说：“现在我得到了真正的幸福。”我心里想：如果按原则办，结果一定如此！

具有既往战胜自己因神经质导致焦虑不安经验的人深深地懂得，摆脱焦虑不安的关键在于具有为别人做事勤快精神，如果为周围的人而行动，就能发挥相当大的潜力，这一点没有怀疑的余地。

作为摆脱神经质焦虑不安烦恼的一般方法，我想推荐应用“爱情法则”，即培育爱情靠行动，摆脱神经质症状也靠行动。

三、爱与恨是相对的

我发现有些神经质患者通过应用森田理论摆脱了紧张不安以后，仍然留在生活发现会中，帮助那些与他们症状相同的、正在受神经质症状折磨的人们。这些人不要任何报酬，抱着一种使命感开展工作。他们曾经因神经质症而内心痛苦，但在他们的患病期间，对这种烦恼充分理解并做出满意答复的医生较少，甚至日本国内使用森田疗法的医生也不算多。面对这种现状他们想“这样不行，我们能不能通过自己做些工作。用自己的体验帮助那些正在痛苦中挣扎的人们。”这就是他们自愿留在生活发现会中无偿服务、工作的原动力之一。

有时，神经质者不想真正忍受烦恼，以自以为是的态度，对一些精神疗法家和咨询员说些令人气愤的话。

s君曾在10多年中，多次接受不同精神疗法家的住院治疗。他本人不具备充分的求治动机，故也没有摆脱神经质引起的烦恼。他与对未来生活充满憧憬的姑娘结婚后，由于神经症缘故，梦想、希望、家庭幸福全部失去了，陷入了与妻子离婚

的窘境。现在他没有工作，住在一间只有4叠半榻榻米的公寓里，潜心研究自己的心理状态、静悄悄的生活着。

当他成为一名生活发现会会员后，对我说：“我曾用过多种心理治疗方法，但都没有解决问题，绕了许多弯路，最后得知有生活发现会，并在其中学习了森田理论，感觉真是太好了。”

我们看到大量患者在医生那里只得到一些弱的精神安定剂或得到医生重复的安慰话“不必担心”，或开始信仰各种宗教，徘徊于其中。有些患者在接触森田疗法后，才认识到森田疗法理论的真正价值。他们抱着对现状不满的态度或抱着对窘境的医疗现状的气愤来参加生活发现会的活动，实际上他们内心深处充满了对与自己一样因受神经质而苦恼的人们深深的爱心。这种爱心的另一面产生对现状的憎恨，这种爱心的另一面产生对现状的憎恨、气愤的心情，这就是他们参加生活发现会的动力。这也体现了神经质者的斗争精神（竞争性）。

现在社会，并非家学校教育中提倡的“真、善、美”，而是不正之风盛行，丑恶事情、令人恐怖的事情大量存在。这些事情使我们产生强烈的反应、使我们难以正常生活，对此不应抱着漠不关心和宽容的态度。

在我们的社会里存在着公害、药害、冤案、大国主义等各种各样问题，对于这些事情，我们不当做一名“一声不响忍耐着的孩子”。这意味着，对丑恶的事情益抱有气愤、憎恨的态度，同时也反映出我们有深深的爱心和责任感，只有这样社会才能进步和发展。

1、只有爱是不能生存的

佛教中有“慈、悲、喜、舍”四字，这就是所谓的“佛心”。“慈”意为消除人间的苦难；“悲”和“喜”意为与别人同非同喜；“舍”意为舍弃自己心爱的东西。

根据佛心，塑造各种表现形式的佛像。佛像中一般说以安详的面容为多，可也有诸如不动明王那样非常厉害的形象。不动明王形版的本意是要表现人在立志时的心态，将燃烧的象火一样的热情和百折不挠的意志刻画在面部表情上。也就是说他那严厉的形象并不是对别人气愤的表露，而是自己意志的表现。基督教有两句很有名的教意“请爱你的敌人”和“如果有人打你右脸，请把你的左脸也给他”。例如，犹太少女阿娜·弗兰克双亲的住所被纳粹德国秘密警察发现，将她父母抓到集中营杀害了。她在日记中写到：“我相信杀害父母的人一定会变好的！”从这里，我们可以看到基督教的精神。

宗教一般强调“博爱”，不怎么强调“恨”。但是人类社会存在着爱心，同样也充满着憎恨。不能简单地说爱心是好的，憎恨是不好的。实际上，爱心也有不好的一面，憎恨也有好的一面。（这就是我们前面已经讨论过的任何事物都有两面性，要应用两面观的思维方式）一味地强调爱，归根到底在现实中是不可能存在的。即使是对自己非常喜爱的人，也不会任何时候都充满着爱心，也有生气的时候或产生憎恨的想法。两种心理状态对立着、矛盾着。但作为人类来说，应加强爱心，这是我们心理活动和心理发展的准则。

当自己所爱的人受到伤害时，对伤害你的人容易产生憎恨是自然的事情。对于夺去自己所爱的人或自己亲属生命的疾病，我们都抱有憎恨感。这种憎恨心理恰恰使我们产生了战胜疾病动力。这样说来，爱心越强烈，憎恨也越强烈，这是人类心理的自然现象。所以，爱心对于人类来说非常重要，憎恨心理也非常重要。

我的一位好朋友，以优异的成绩神学院毕业后成为一名教师。他遵从基督教关于“请想着狱中犯人”的教意实践，致力于争取狱中犯人人权问题，并为此倾注了心血。但他却受到来至教会的警告：“你必须停止做这种事情！”

在此，可以看到，人世间“讲冠面堂皇的话”和“讲真话”之间有多么大的差异。同时我们还会发现许多丑恶的事情。但是我的这位朋友，在监狱里会见那些被社会抛弃的人们，他认为自己不应该抛弃他们。他决心即使自己的主张与教会相悖被教会排挤，也要遵守自己的信条。我从他的决心中看到了深深的爱心。我正是由于看到这种爱心，使我产生了对教会的气愤和不信任，并开始与教会斗争。2、利他与利己--人生一对矛盾

我们说森田理论的一大支柱是“为别人做事”，即：强调“奉献”精神。但人世间并不仅仅是“利他”行为存在。例如：人类的吃饭、穿衣、洗澡、入厕等日常生活琐事，均是自己在做，是为自己而做，即可以说这是一种“利己”行为。“利他”也好，“利己”也好，这是人类的本能。必须“一分为二”地分析这个问题。人类在“利他”和“利己”的相互矛盾中得到发展和前进。当然，不同成长时期，利他和利己的矛盾状态特征是不同的。孩子时代主要表现以利己为主，在人面前毫无顾忌地提出想要的、喜欢的东西。可是渐渐长大成人后，利他的成分占了主导地位，做事情时考虑别人是否方便，不给别人找麻烦。这种关系是适应社会的基础，只有这样，才能说是一名真正的“成人”。

四、不惧怕任何人和事的生活方式

三、四年前，我在像大学的夏季讲座中讲授森田理论。在讲座中，我讲到关于“为别人做事”和“奉献”等话题时，有一促女大学生听了以后问我：“森田先生是和尚吗？”。的确，现在日本也许只有教会和慈善团体的职责是在“为别人做事”。所以，女学生的感想不能说没有道理。但我们所说的“奉献”，其特征是“以现实为基础的奉献。”

1、从简单的行动中产生自信

如果神经质的人存在强烈的紧张不安，连简单的、容易的事情都不能做，请指导他们做些诸如扫地、擦皮鞋，刷盘子、洗衣服等家务活儿。做这些家务活时，应抱着“为家人提供便利就是自己的幸福”的态度去做，在某种意义上也可以说是一种“奉献”。当情绪稍有好转后，可劝他们外出购物，找些简单的工作干或在家从事手工业劳动。情绪再好些，可指导他们去公司上班，从事普通社会人应从事的工作。此时，告诉他们应抱着“为周围人提供方便是自己的幸福”的态度去做，这就成为一种“奉献”。我们要指导他们尽自己的力量，根据自己的实际情况为周围人“奉献”。

例如：我们应该指导那些男性神经质者，在外面从事的工作结束，回到家里后，不能只是闲呆着，无所事事的看电视，店利用自己的闲暇时间，尽可能干些对家庭有益的事情。

我认识位年轻的公司科长，每天早起后，把全家的被子、褥子都叠好，并将此行为当成日常生活的一部分。他的体会是：“如果这样坚持做下去，在公司工作时会感到情绪特别好，同时对孩子们也是一种很好的影响。”象这样积极的行动，会逐渐产生意想不到的效果。

我反复强调，很小的有意义的行为积累起来，就会在现实生活中产生较大的而有意义的效果。根据这实际经验，我更加感到“生活的诀窍出人意料的包含在大量平凡

的日常生活中”。

人世间的工作多种多样，我们应具备相应的精力、体力和时间，为社会生活而忙碌，为人类同时也为自己而努力做事。例如：家庭主妇如果参加某些慈善团体的工作，往往会在有限的社会空间中扩大自己的视野。由于这是人类成长完善必不可少的程序，每个人在社会中，都要为完成各自的工作而努力。人世间实际存在着形形色色的人、各种各样的生活。从繁琐的家务劳动中走出来，到社会从事广泛的慈善活动，这一过程并不是每个人都这样做。但是，每个人都应抱定“根据自己的实际情况做些有意义的事情”的态度去行动。这一点决不可以改变。这些行动积累起来，自己的信心和力量会增强，就能付诸更广泛的行动。

2、面对现实

斋藤小姐应用森田理论彻底治愈了因神经质而引起焦虑不安，她为得到这一理论而异常高兴。为了让她的恋人也知道这一理论，在约会时也说些有关的话题。但是，她的男友并不存在神经质的焦虑不安，已经抱着“顺应自然”的态度生活着，什么不适也没有，当然无法理解森田理论的意义。斋藤为自己的康复而高兴，而激动，她想把这种激动的心情告诉男友，让他也高兴。可是，她应考虑选择适当的场合和时机。

招待客人的方式多种多样。有充分表现自己爱好或兴趣，创造欢乐气氛的俄罗斯式；也有充分考虑客人的爱好，兴趣式朋友之间关系的中国式；另外，美国人在家里招待客人时，将连同客人的亲属一起招待，视如最高形式的礼议。但是，招待客人最基本的要求是根据割的实际情况安排。

再举个例子。大家知道一个叫阿鲁巴特·休巴茨的人吗？她在非洲加蓬共和国密林深处，建了一所医院，为当地人提供医疗服务。在欧洲或日本，休巴茨被称为“密林的圣者”，孩子们称他为“尊敬的人物”，并且收入世界优秀人物志。但是，在其它一些国家对此的评价却是；在加蓬共和国内，“休巴茨医院是殖民主义的象征，我们只有感到耻辱”。他是给黑人不平等待遇的白人种族主义和倡导“保护生命”，连苍蝇、蚊子都不让消灭的非科学主义者。事实上，休巴茨死后这种倾向从医院中一少而光，医院很快进入了现代化。邦科总统在接见法国电视记者采访时说：“休巴茨？就是那位脑中风的老人吧，住的病房象猪舍样”。从这句话中，我们可以看到加蓬人对休巴茨的感情。如果用“客观事实”正确分析，休巴茨在密林深处建医院，没有以客观事实为基础，也没有正确的指导方针，结果只能白白的浪费时间。“以现实为基础的奉献”其重要意义在于能真正理解其含义，即：奉献的要点“必须是客观现实”。

有的人认为，在家里扫除、刷盘子等行为“什么问题也解决不了”，并为此而生气，这种人另当别论，一般情况下是不会出现这种情况的。所以，进行奉献以感到心情舒畅的程度为好，没有必要限制奉献活活动的水平。不对实际情况进行客观分析，事情就不会办得圆满，充分的调查研究是非常必要的。我们知道，建大坝时，“使用混凝土浇筑大坝是最好的”。可是，对河水的流量、土质、地形、下游情况、附近居民的生活情况、当地气候等多种因素做现状非分析非常必要。另外，必须对这些资料给予高度的理论论证。只抱着为人民造福的一腔热血是远远不够的。

国家领导人也是如此，只有为国民服务的热情是不够的。正确分析国情及国际形势，而形成一套政治理论是必要的。

作为普通人也是如此，在人生过程中，要根据对社会现状的分析、国际社会的动向、人类历史的进步等客观事实进行分析，得到一定的现实理论来充实自己，更好的从事社会活动。我们发现，真正做到“奉献”，对宗教或慈善机构的工作人员来说也是并非简单的事情，并开始为此付出努力，我们才能真正理解奉献的含义。

3、在烦恼和痛苦中寻求战胜自我的力量

如果对因神经质而苦恼、不安的人来说，“多为别人做事”。他们也许会有这样的想法“象你说的那样做，只有自己吃亏了”。这时，我要断喝一声：“现在是生死的紧要关头，‘为别人做事’是得是失，你还没弄明白吗？还没拿定主意如何行动吗？”。出现烦恼时，正是改变自己的好机会。如果生活顺利时什么都不做，也会引起情绪反应，此时，应下定决心干点事情。做事情可以使自己的接触范围扩大，又能克服烦恼，真是一石二鸟，没有比这更好的了。

我接触了许多烦恼、痛苦的人们，他们在“为别人做事”而行动着，结果还没有发现受损失和吃亏的人。他们异口同声地说：“自己从行动中得到了帮助”，“非但没有吃亏，相反找到了自我”。

在他们当中，也有人神气十足地说：“如果我在年轻时知道这些，我就会走到另一条人生道路，会有更大的发展，现在想起这些真是非常遗憾。可是，从现在开始也不晚，今后的人生仍充满着光明，充满着希望”。

但是，有此人也许会认为：为别人做事或奉献之类的话，就如同满足褶皱的手沾上了污垢。很多人都会说：“为社会、为人类”行动结果又如何呢？人世间不是仍然充满着污浊吗？如果将“灭私奉公”换句话说，就是战时那痛苦的体验，直到今日又复苏起来。

确实，以奉献为行动第一方针是极不容易的。

但是，我们要振奋精神，树立信心，鼓足勇气，即使有人说这是陈旧不堪的话语，但我们仍要高举这面“破烂不堪的旗帜”，将这面旗帜赋予新的意义，再一次提倡“为别人做事”的行动和“奉献精神”。

我相信这一方针，首先对缓解神经质的烦恼比什么都重要，另外，由于有明显效果，进一步说明是神经质者在社会中前进所必须具备的基本生活态度。这些还不够，我想这一方针不应只适用于神经质者，而应超越此范围，成为全人类社会生活的基本方针。