

神经衰弱和强迫观念的根治法



[神经衰弱和强迫观念的根治法 下载链接1](#)

著者:[日] 森田正马

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2006-9

装帧:

isbn:9787117024860

作者介绍:

目录:

[神经衰弱和强迫观念的根治法 下载链接1](#)

标签

心理学

森田正马

森田疗法

强迫症

神经衰弱

神经衰弱和强迫观念的根治法

心理疗法

森田

评论

有些人没得神经衰弱，因为思想程度还没到达那地步，有些人不善于自省比如歇斯底里，有些则因为意志力不够强，只有具备这三点能得神经衰弱，换句话说是很懂得思想和自省，又很顽强的人才会得的症状。作者又说，把这种精力与聪明放在其他方面，还有什么做不到呢。我们往往走错了方向，告诉神经衰弱的人什么都不要想，人活着怎么可能不呼吸不思考呢？无非是吧自己做不到事情强加于别人身上，如果告诉他只要去做就可以了，就有很大改善。同理告诉减肥的人这不能吃那不能吃，时间久了他会崩溃，引发暴食症后果不堪设想，不如告诉他去运动，读书，培养兴趣，养成一个好习惯，对吃不那么看重了，代谢也提高了。一直以来很多事情转个方向看看就可以了，只是我一直那么执着，死转牛角尖，直到撞的头破血流。

治疗深井冰的最高境界就是放弃治疗，但这一点并不容易体得

只有亲身体验过的人才知道这种感受，这本书依旧是我读过在强迫症领域最好的治疗手册，其中充满了许多佛道儒哲理，感谢人生遇到你，森田先生。

心理疾病发病的条件只在个人体质，根源是恐惧。神经衰弱和强迫观念患者害怕预期性的痛苦，神经质者被吓得惊慌失措，被自己的情绪束缚；强迫症者则强迫自己不要再想

，越是抑制观念，其越是严重。治疗两者的关键就在于：向症状屈从，注意力集中指向痛苦，协调欲望与恐惧。顺从自然。“勇猛众生立地成佛”

神经质者的解百忧，强迫症者的自愈书。我从没有感到如此有幸能读到一本书，这是第一本。不知何时开始心理状态不佳，过年前后我的世界如同黑洞连光都透不进。顺其自然，知止后定，不以物喜，不以己悲，这便是森田疗法的精神。四个月后，我才渐渐走出缚住自己的牢笼，回想过去的半年我流的泪比记事起还要多，而如今我不确定走出阴影是否因为压力的暂时退却，而我能肯定的是，我已经不再是我。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。我想，终于我能获得内心的安宁，也算是浴火重生了。顺其自然，为所当为，至于什么是真正的痛苦，不足为外人道也。

话不多说，几个字就能拯救你，“活在当下，顺其自然，为所当为。” 换句达摩祖师的话就是“凡夫生当忧死，临饱愁饥，皆名曰大惑。故至人，不谋其前，不虑其后，古今不变，时时归道”

我看这本书看得太晚了。。。森田先生 谢谢你

不能再吐槽！一个简单的理念被一个深受宗教影响的老头子翻来覆去地讲，拆散成一堆乱麻，要说没用倒也不是，因为在他的唠叨里已经得到了中心思想。好容易坚持到差不多最后已经不想再看信了，弃。

森田正马果然腻害

看的很多地方都好想笑 感觉在吐槽精神衰弱患者 而且其实真的没有治疗的方法 非常让人绝望 但是感觉写的就是我啊 感到了安慰 这种痛苦有人懂得 都觉得病好了一大半

这本书的道理其实非常简单，翻来倒去说的也只是顺其自然那么一回事儿，有感触的人读起来自然感同身受，没有神经质体验的人大概只是觉得无聊罢了。实际上这是一件非常有趣的事情，对于一种极端思想的修正最好的办法竟然是灌输另一种极端。神经质是这样，正常人也是这样。

不要固着于某个观念，这一点受用终身。

一、为什么神经衰弱会在当今社会这么多？

因为文化的发展，更直接点说，就是追逐虚荣的社会竞争和优胜劣汰的世态，各种文化社会现象肆意泛滥，让人接收到过多的信息

二、神经质的本质
神经质是一种先天性气质。这种气质的特点是，内省力极强，很懂得思想，极度地关注自我感受，又很顽强的人才会有神经衰弱的症状。病觉过于敏锐，疾病感受很强。别人可能都会忽视掉的不舒服，他们通通能够探测到，一般人不那么关注的身体状况，神经质的人可是不会忽略的。如此这般的用心过度，忧郁成疾。

神经质的通病——最擅长悲观 心理疾病发病的条件只在个人体质，根源是恐惧。

三、治疗两者的关键就在于：向症状屈从，注意力集中指向痛苦，协调欲望与恐惧。顺从自然 活在当下，顺其自然，为所当为——森田疗法的核心精神

顺其自然太难了...

分析得基本正确，理论有了，只是实践起来很难。作者的亲身经历是次偶然，有外力助推，旁人如若单纯靠毅力让自己直面它，归顺自然，实在是很难做到。特别是社交神经质患者，怎么有勇气完全抛掉外界的看法怡然自得。时代推进，伟人都过世了，没有接班人，我们该怎么办。

比《释梦》有趣多了。。终于明白高中同学的诡异行为了。。

不只是医学书，更是本哲学书。

写得不错，但总体思路就是你有问题，但是别人也可能会遭遇你对我境遇而没有变成你，说神经衰弱者极端，这作者的思路何尝不是另一种极端～也就是把人磨成一块木头就能得以解脱？不见得，先天的敏锐没这么容易被磨去，即使磨去了你不是成功了而是变成一个畸形怪胎罢了～

森田正马

通过自己的强大气场让大部分患者几十天即可实现超脱的转变，从人最大的福报是智慧来看，森田君实在功德无量！

[神经衰弱和强迫观念的根治法_下载链接1](#)

书评

“人类学书好看吗？”朋友问。“好看，比探险小说还要好看。”我答。“真的？”“没错！”“我以为会很枯燥哩！”
就是这样，我们总有错过好书的各种各样稀奇古怪的理由。一本黑塞的小说集在我的书架上摆了好多年了，我从未兴起过拿来翻一翻的念头。原因一：作者是诺贝...

这本书读着很爽，因为森田正马说的话就跟点穴高手一样，一点一个准。我认为点穴这种事儿，虽然被点中的人会感到痛苦，但是心中也一定会暗暗佩服这个点穴高手的功力和能耐。有时候真正的烦恼是，你在我身上瞎点一通，一个穴位没点到，真想用排山倒海把你轰到十二公里以外...

读过很多市面上关于神经质方面的书籍，但没有一本像森田正马写的这样具体和正视。究其原因，恐怕是因为撰述人大都缺少神经质的亲身经历。事非经过不知难，很多心理学作家说的都是不痛不痒的话。
森田正马是个严重的神经质，这成为他能找到准确的康复方法的必要条件。只可惜年代...

正如森田先生所说，性格多疑，自省，谨慎的人容易有强迫思维，取名叫神经质，我看叫疑病症更好一些，你认为他是病，他就是病，你认为他不是病，他就不是病。
每个人都会有很奇怪的想法，如果你很重视这个奇怪的想法，怀疑自己，这个想法就会越滚越大，你越难接受，它越会出来...

神经质
百度百科<https://baike.baidu.com/item/%E7%A5%9E%E7%BB%8F%E8%B4%A8> 摘录
这些医学工作者,通过些医学通俗读物宣扬的所谓"身心过劳就会发生神经衰弱症,失眠症就会带来可怕的精神病"等等,

实际它既没表达出确切的科学含义,又徒然给许多社会人士造成了过 的精神负担和恐...

读的是1996年的第一版，由于太古早，翻译难免有些不流畅，用词用字也和现在不一样，但是阅读过程非常愉快，尤其是最后几章的患者日记，读起来非常感慨。姑且记一下自己的感受：

1、观念因素导致了疾病，神经质患者尤其擅长对号入座，所以要警惕一切名词的陷阱，不要被名词困住...

很早以前看的，“害羞的膀胱综合征”，我靠这本书确实是治好了。多发于男性，人多尿不出来的尴尬症状，越尴尬越不能。确实是靠着“无所谓了”“极端压力下的顿悟”参透了作者的本意。而不是用水波来抵抗水波。
这种症状最好的思维模式是应该意识到 1，“别人观察我的时候...

太感谢森田正马先生出现在我的人生中，我一直以来都有强迫观念，3个月前犹豫经理了一些时间使得强迫转念显著增强为疑病观念，3个月以来，每天痛不欲生，闷闷不乐，振作不起来，一开始并不相信森田先生所写著作，值得无意间的一个机缘看到了这本书，瞬间剑指内心，句句戳中，经...

评价不高，森马正田和太宰治一样
是很有代表性的日本人。其代表性一字概括就是丧。这种丧在森马正田这就是宿命论。一种以顺其自然为包裹的宿命论，如果你觉得无药可救，你就会放弃抵抗，放弃抵抗，你就会感到解脱 森田疗法很像是精神分析与心理动力学的综合，讲强迫症与神经...

[神经衰弱和强迫观念的根治法_下载链接1](#)