第一图书网, tushu007.com

<<心灵桑拿>>

图书基本信息

书名：<<心灵桑拿>>

13位ISBN编号：9787806765708

10位ISBN编号：7806765700

出版时间：2004-05-01

出版时间：文汇出版社

作者：大原健士郎

页数：229

字数：105000

译者：武锐

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

第一图书网, tushu007.com

前言

前言　　“柳绿花红”也可以解释为柳叶无论如何努力生长都不可能变成红花，而红花则无论如何努力生长仍然还是红花。
但它们都应该“自然而然”地去努力生长。
有限的人生离不开不安和烦恼。
希望和期待越大，失望和苦恼就越大。
然而问题是你的烦恼值不值得你去烦恼?如果即使烦恼也无济于事，那就应该积极果断地放弃，去烦恼那些值得你烦恼的，我不说大家也知道这是上策。
但是情绪转换普通人却很难做到。
也不是没有解决的办法。
要原封不动地接受不安或悲哀的情绪，不去撩拨，像健康人一样有目的地行动。
这同样是森田疗法里的“自然而然”。
如果像健康人一样去做，很快心理就会变得健康。
本书解析了烦恼人生的各种生活方式，也可以说是一部症状、烦恼各异的患者们的“斗病记”。
记录了他们如何“自然而然”地生活，克服了症状和烦恼，把病态的、非建设性的精神能量转化成为建设性的。
本书采用私人讲话的形式，来评论患者。
我本人也有许多烦恼。
青年时代因肺结核常常咳血，徘徊于生死的边缘。
几年前我刚刚步入老年，就失去了爱妻，现在不得不过单身生活。
我的人生无论公私都有许多烦恼。
每当我的人生即将崩溃时，常常用力支撑我的不是别的，而是“自然而然”的生活态度。
“没办法，只好做”，这种自然的心态支撑着我。
如果一哭心情就变好，痛快地哭也行。
但是越哭却越悲伤，以至于不知道为什么要哭。
因为改变想哭的心情，我们做不到，所以我们只能自然地去接受。
但是去做我们应该做的事，这一点，我们能够做到的。
我确信本书的内容全都被证实过。
大原健士郎

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书解析了烦恼人生的各种生活方式，也可以说是一部症状，烦恼各异的患者们的“斗病记”。记录了他们如何“自然而然”地生活，克服了症状和烦恼，把病态的，非建设性的能量转化为建设性的，本书采用私人讲话的形式，来评论患者。

作者简介

武锐，译有日文《心灵桑拿——森田疗法心理处方》等。

书籍目录

前言自然而然地生活（序章） 第一讲 强大的精神能量转换术第一章 人人都有不安 与周围保持协调 人的性格是两面的 爽快地行动 生活要有目标 行动本位 自我反省 不要只拘泥于一种价值 该干什么干什么第二章 关心他人和社会 不要自己本位 有时要当润滑油 发挥神经质的优点 痛苦和不喜欢是不会消失的 养成健康的生活习惯 不为自己哭，为别人流泪 懂得人情世故，开阔视野 主动与人交往第三章 改变性格 顺其自然 先把自己能做的做好 人的性格可以改变 治好治不好不是大问题 要爽快 不要忘记为自己悲伤过的人 人生的价值不止一个 生活要有节奏第四章 失败常伴人生 不畏逆境 光看脚底，就会摔跤 头脑明白，身体不明白 没有神经质，就不会成功 有信仰是正常的 想的和做的是两码事 努力实现自我 没有“快活的寡妇”结束语 今天森田疗法的意义 森田正马和森田疗法 森田疗法的特色 今天森田疗法的意义

章节摘录

书摘和上司没处好，精疲力竭(公司职员，男，37岁)　我七年前在某制药公司从事制药工作。
因为我是后来进公司的，因此最初两年为了尽快弥补新来的不足，拼命地埋头苦干。
　逐渐感到疲劳，工作计划、和客人面谈等具体做法总是在头脑中挥之不去。
即使休息，也会不断地浮现，所以休息也消除不了疲劳。
　当时上司换成了A氏。
我的性格正好与他相反。
他常批评我工作抓不住重点，提醒我注意工作方法。
周围人都很同情我。
　我已竭尽全力去做了，但他还是不满意，我心理上无法忍受，就去附近的精神科看病。
反正，叫我做的先做，工作量控制在自己能做的范围。
还定了一个方针，即使挨批也不在乎。
　不久，A氏调走了，我松了口气。
但一年后，又调回来了，还是我的上司。
A氏对我依然很严，甚至故意刁难我，事无巨细，什么都管。
一点小错，就对我大发雷霆，我无处藏身。
常常提心吊胆，精疲力竭。
　我的体质较弱，所以注意尽量不加班，工作如果超出我的体力承受范围，就很担心。
有时光顾考虑自己的身体。
　来这里看病，被诊断为神经症，就住院了。
开始是绝对卧床，接着是劳作，通过集体生活去体会人生。
　现在我是森田团队的组长，每天都有新的体验和经历。
爽快地接受　你的症状缘于没遇到好的上司。
依我的经验，我认为遇到好上司是很困难的。
正如自己不是完人一样，上司也不是十全十美的。
有完美的领导方法的人是很少的。
　而且与上司的关系与你的心理反应也有关。
上司提醒你时，你是爽快地接受还是别别扭扭地接受，差别会很大。
　我们常说，不喜欢就是不喜欢，没法子。
上司中也许有人讨厌他，巴不得他死了才好。
但是如果把这种态度表现出来的话，人际关系就变得疙疙瘩瘩，不圆滑了。
　与上司斗是不会赢的。
所以痛恨归痛恨，还要像平常一样相处。
早晨见面要打招呼“早上好”或“今天天气真好”，努力保持这种对人的关系。
给对方一个好印象，“干脆利索，彬彬有利，是个好青年”。
让对方从心理上接受你。
　至于你心里怎么想的，上司是不知道的。
你对他态度不好，他就认为你不好，不是吗?关键是行动。
　你的心对方不知道，同样，对方的心你也不知道。
知人知面难知心，对方看到的只是你做了什么。
或许是你做了什么事，给他留下了不好的印象。
　另外，你在拼命地工作，他还是不满意。
神经质的人常这么说。
我认为有必要自我反省一下，你究竟在拼命地做什么?在拼命地准备　神经质的人不是瞄准目标猛冲，而是先准备。
于是多是疲惫不堪地忙于准备。

例如：明天要考英语。
哪怕努力记一个单词也好，却把英语扔在一边，拼命地去做准备。
拼命地削铅笔，字典、笔记不能忘了，放到书包里。
开始准备这准备那，磨磨蹭蹭，实际一点也没复习。
却说是没时间复习。
叫你做，马上做不就行了嘛，可你还要计划一下，因考虑如何做而疲惫不堪。
结果是工作进展太慢，效率太低。
神经质人基本上都有这种倾向。
走了很多弯路，事倍功半。
你说自己在拼命地工作，但在对方看来，你如果直接做很快就完成了，可是你却原地踏步，达不到目的。
给人的感觉是做事慢慢吞吞。
这也是一个方面。
神经症最大的缺点是自己本位。
一旦发生问题，马上认定自己是受害者，并找元凶。
如果什么事情失败了，或觉得没意思了，不认为是自己努力不够，而是去想“欺负我的到底是谁?”、“干吗这样?”。
结果不是怪上司，就是怪老婆、怪朋友。
这正和忧郁症人相反，忧郁症人一发生问题马上就责备自己。
自己不好，自己努力不够，实在对不起。
而神经症人不是责备自己而是责怪别人，现实生活中理想的境遇不多。
因此要治病，首先要学习当问题发生时，应本着什么样态度去处理。
在现实生活中采取什么样的态度，希望大家在集体生活中学习。
森田先生去世已有五十年了，这大约是八十年前的事，在当时采用生活疗法是很困难的。
所以森田疗法不仅能治神经症，因做法不同，几乎对所有的病都能治。
对神经症确实像特效药一样灵验。
对分裂病也同样灵验。
神经症人能力是有的，却很难改掉自己的坏习惯。
而改掉坏习惯必须自己去改，医生只能是你的助手。
但是精神病，特别是精神分裂病不是坏习惯造成的。
因为不是自己弄出来的病，成因现在还解释不清。
而且一天到晚无所事事地躺着，什么也不想干，情感反应迟钝，缺乏主动性。
自己不会主动地去做任何事，缺乏生存欲。
你们中的大部分在绝对卧床期间，感到一周的时间很难熬，很多人想早点起床做点什么。
但精神分裂病人，如果叫他躺着，他能一直都躺着。
森田先生虽然说这种人缺乏生存欲，不适合用森田疗法。
但是为了让没有欲望的人过规则正确的生活，养成好的生活习惯，当初森田先生也曾努力过。
要问森田疗法为什么没有用在精神病人身上，是因为当初是一个新的疗法，遭到各种批判，因此为了证明治疗的有效性，就限定到了治疗效果好的森田神经质上。
这样就有百分之八十到百分之九十的治愈率。
对森田神经质有特效，所以发明了森田疗法。
森田先生去世后，弟子中几乎没有人对神经症以外的病施行过森田疗法。
说那是邪道。
过去，森田先生对神经症以外的人进行过森田疗法的探讨。
现在，滨松医大的非森田神经质的患者，有的因使用森田疗法，已基本康复，正准备出院。
说明森田疗法对这些人也有效。
即使自己不想做，几点起床如果以必须做的形式养成习惯，就可抛开自己的情绪，按时按点地起床

，上午和下午交给他的工作也应该能完成。
酒精依存症的人戒酒后，健康的生活习惯实际上非常重要。
没有健康生活习惯的人，即使给他药也治不好病。
某种药也许有些时候是必要的，比药更重要的是本人、家人和地域团体共同努力去过健康的生活。
所以即使是花坛劳作，也不仅仅因为能治病才做，要真正有爱护植物的心。
现在所做的准备不仅是为自己，要放眼社会，为了做个有益于社会的人，大家都行动起来吧。
这有什么好害羞的?精神科很难哦，最费脑子。
森田正马得过神经症，但他克服了，成了优秀的精神科医生。
精神分析家弗洛依德也得过神经症。
由于克服了神经症，所以人格就长大了一圈。
以后还会遇到各种各样的问题，不要回避，要努力!在不断的失败和反省中成长 你讲话过程中，说错时，叹了一口气，你注意到了吗? “没注意到。
” 有的人失败了，会挠头。
我认为这也没什么。
与其失败了在那发呆，倒不如引人哈哈大笑。
在有些场合这还是一种技巧、绝活呢。
偶尔叹息也好!失败的时候，夸张地叹口气不也很好吗? 光想帅，没办法。
心理和生理都还没成熟，所以才老失败。
如果你现在就像四十岁的老头一样成熟的话，反而让人感觉不舒服。
失败了，就反省。
下次不犯同样的错，这样失败多次，你就长大了。
长大了就好了。
在这里有医生、护士给你制定作息计划，使你拥有正确的生活节奏。
出院后，回到家你必须自己制定作息计划。
住在这里时，你一点都不担心家里的事? “以前离开父母，我感到非常孤单，在单人封闭病房时我每天都要打电话。
但是最近到了集体开放病房，我一点都不想父母了，有时还嫌他们烦。
” 这样可不好哦。
像你这个年龄本来是烦父母亲的，但是遇到困难时就找父母帮助，好了就烦了，或者想离开父母，这样不妥当。
也许最烦恼的不是你，你的父母更伤脑筋。
最早是你母亲给我写信的。
我不知道你知不知道此事，信很长。
你母亲说：“现在是这样，怎么办好呢?”在门诊，最想让你住院的是你母亲。
……

媒体关注与评论

前言“ 柳绿花红 ”也可以解释为柳叶无论如何努力生长都不可能变成红花，而红花则无论如何努力生长仍然还是红花。
但它们都应该“ 自然而然 ”地去努力生长。
有限的人生离不开不安和烦恼。
希望和期待越大，失望和苦恼就越大。
然而问题是你的烦恼值不值得你去烦恼?如果即使烦恼也无济于事，那就应该积极果断地放弃，去烦恼那些值得你烦恼的，我不说大家也知道这是上策。
但是情绪转换普通人却很难做到。
也不是没有解决的办法。
要原封不动地接受不安或悲哀的情绪，不去撩拨，像健康人一样有目的地行动。
这同样是森田疗法里的“ 自然而然 ”。
如果像健康人一样去做，很快心理就会变得健康。
本书解析了烦恼人生的各种生活方式，也可以说是一部症状、烦恼各异的患者们的“ 斗病记 ”。
记录了他们如何“ 自然而然 ”地生活，克服了症状和烦恼，把病态的、非建设性的精神能量转化成为建设性的。
本书采用私人讲话的形式，来评论患者。
我本人也有许多烦恼。
青年时代因肺结核常常咳血，徘徊于生死的边缘。
几年前我刚刚步入老年，就失去了爱妻，现在不得不过单身生活。
我的人生无论公私都有许多烦恼。
每当我的人生即将崩溃时，常常用力支撑我的不是别的，而是“ 自然而然 ”的生活态度。
“ 没办法，只好做 ”，这种自然的心态支撑着我。
如果一哭心情就变好，痛快地哭也行。
但是越哭却越悲伤，以至于不知道为什么要哭。
因为改变想哭的心情，我们做不到，所以我们只能自然地去接受。
但是去做我们应该做的事，这一点，我们能够做到的。
我确信本书的内容全都被证实过。
大原健士郎

编辑推荐

如果一哭心情就变好，痛快地哭也行。
但是越哭却越悲伤，以至于不知道为什么要哭，因为改变想哭的心情，我们做不到，所以我们只能自然地去接受，但是去帮我们应该做的事，这一点，我们能够做到的。
我确信本书的内容全都被评实过。

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