

自我分析

[美]卡伦·霍妮 著 徐娜 译

Self-Analysis

Karen Horney

精神分析的自我疗愈经典
手把手教你层层剥离神经症人格

世界图书出版公司

自我分析

[美]卡伦·霍妮 著

徐娜 译



世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

自我分析 / (美) 霍妮 (Horney, K,) 著; 徐娜译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2015.11

书名原文: Self-Analysis

ISBN 978-7-5192-0546-1

I. ①自… II. ①霍… ②徐… III. ①精神分析—研究 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 292888 号

《自我分析》这一版本的中译本版权属于世界图书出版公司。

自我分析

著 者: [美] 卡伦·霍妮 (Karen Horney)

译 者: 徐 娜

责任编辑: 黄秀丽 于 彬

策划编辑: 黄秀丽

出版发行: 世界图书出版公司北京公司

地 址: 北京市东城区朝内大街137号

邮 编: 100010

电 话: 010-64038355 (发行)、64015580 (客服)、64033507 (总编室)

网 址: <http://www.wpcbj.com.cn>

销 售: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 16

字 数: 190千

版 次: 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5192-0546-1

定价: 52.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

从书序

自从1976年中国社会逐步回归到发展的轨道上以来，心理学在我国得到越来越多的关注和重视。与过去将心理学贬为伪科学相比，当今社会几乎无人不说心理学重要：各个方面的研究人员都向心理学靠拢、从心理学中找科学问题，或者干脆宣称自己是心理学家；高校竞相创办心理学系，大举扩招硕士和博士研究生；中央和各级政府对心理学，或者说是心理方面的研究投入迅速增加；心理学研究论文在国内外的发表数量呈指数性上升。然而，所有人也都同时感觉，国人的心理状态越来越差，整个社会的心理状态越来越令人担忧，社会各界对心理学的需求却难以从这些浩如烟海的研究中得到哪怕万分之一满意的回答，由此出现了中国心理学的尴尬与困境。

实际上，在全球范围内，心理学的状态也是如此。这个状态与马斯洛在70多年前所说的非常相似：“心理学今天已经被扯得四分五裂，实际上可以说已经成为三个（或更多）分离的、互不交流的科学或科学家集团：一是行为主义的、实证的、客观主义的、机械论的集团，二是起源于弗洛伊德和精神分析的一整套心理学，三是人本主义的心理学……”如果说还有什么不同的话，就是除了马斯洛所描述的那些以外，这场混乱中又增加了如今占据主流地位的认知心理学及其假子认知神经科学，使得整个心理

学世界更加支离破碎。有识之士不得不认为，当今心理学又一次处于徘徊的路口。

心理学必须研究人的行为，否则它就没有存在的必要。如果不研究人的行为、研究社会性的人的行为，当今心理学领域的某些研究工作就完全可以归于其他学科。而当前心理学研究的一个偏向是，一味试图以微观世界的现象解释宏观的人的行为，以为越微观的知识越正确。一些研究就是看哪个脑区的活动、哪个核团的功能、哪个细胞内外离子的运动、哪个基因何时开放等，试图以机械的还原代替研究对象本身，这不仅在哲学层面难以立足，实际结果也必然走向无知论，进而变相忽略了对人的研究，继续下去势必造成心理学学科的消亡。

另一种倾向认为，只有实验室才是提供知识的唯一领地。目前这一观点在我国尤为突出。这种对人类自有文字记载以来主要的知识体系就并非来自实验室的视而不见的倾向，也泛滥于心理学界，结果是除了实验室以外的心理学的思想精华都被排斥了，更无法让这些精华在回答人类社会所面临的与心理有关的重大问题方面发挥作用。

所有的人都认可，人的行为及其心理基础是人类自身所面临的巨复杂问题，甚至有人疑惑以大脑来理解大脑是不是陷入了某种悖论，更何况人的社会行为远远比单个大脑可能拥有的功能还要复杂。这些思考难免给心理学的研究蒙上不可知论的阴影。在同意心理学要从细胞分子水平到社会水平进行多层次研究的同时，一些人仍然将通过思辨、实践验证、再思辨、再验证，直到总结出普适理论的研究方法视为畏途，这使得我们对高级心理过程的认识、特别是对人的社会性和本性的认识严重滞后。众多因

为人的行为而导致的社会问题陷入无从回答的窘境。今天恰逢爱因斯坦诞辰135周年，他的相对论最初也是观察、分析、思辨、推论的结果，是不可能在任何实验室中得到验证的，但最后是在宇宙活动中得到证明的。这对于如何研究和认识人类高级心理过程和行为特点应该是一个很好的启示。

有鉴于我国对高级心理过程和人的本性研究的专著稀少，而西方心理学在这方面硕果累累，本着以他山之石可以攻玉的愿望，世界图书出版公司精心挑选、组织、出版了这套“心理学大师系列”丛书。虽然并不指望它对解决社会问题起到立竿见影之效，但至少可以给正处于进退维谷之境的中国心理学工作者又一次冷静思考“心理学向何处去”和“心理学能干什么”的机会，同时也给社会各界又一次提供了解心理学全貌的窗口，进而为看待和解决社会问题提供了新视角。从这个意义看，本系列值得所有心理学人和愿意了解心理学、愿意重新理解社会甚至整个人类的读者参考。此刻，《人性能达到的境界》（马斯洛）、《人类的破坏性剖析》（弗洛姆），和《自我与自性》（荣格）三本书已经翻译和编排完毕，正在付梓，陆续还会有弗洛伊德、罗杰斯、埃里克森等人的一系列著作出版。这个系列的特点与其说关注的是人的心理，不如说偏重的是人本身及人性的本质。很多著作是充满人文关怀的，甚至上升到了哲学思辨的范畴。生而为人，从这个意义上讲，心理学就不仅仅是一门学科，而是关于全人类的哲学。我想，这也是这个系列对大众及社会最具意义的地方。

世界图书出版公司长期致力于促进心理学在我国的发展，是最早与中国心理学会合作并始终保持良好合作关系的出版社。应

出版社的邀请，正好就此机会，我就心理学如何面对学科目标和社会现实做点思考，自然都是一孔之见，希望求教于各位方家和各界人士。

张侃

中国心理学会理事长（2001—2009）

国际心理科学联合会副主席（2008—2012）

2014. 03. 14 于时雨园

序 言

从严格的医学意义上说，精神分析最初是作为一种治疗手段发展起来的。弗洛伊德发现，某些受限制的失调并没有任何器质性基础。例如，癔症性痉挛、恐惧症、抑郁症、毒瘾、机能性肠胃不适等，都能够通过揭露隐藏于其下的无意识因素得到治愈。随着时间的推移，这一类障碍被统称为神经症。

不久之后——也就是在最近的三十年中——精神病科医生意识到，神经症患者不仅饱受神经症临床病症的困扰，而且在处理生活中的各种问题时也受到了很大干扰。他们还认识到，许多人格失调的人并没有显示出任何明显的、之前被视为神经症特征的症状。换句话说，有一点越来越明显，即在神经症中，症状可能出现，也可能不出现，但人格障碍一直存在。因此，我们得出了一个必然的结论，即这些并不十分具体的障碍构成了神经症的基本内核。

在精神分析学的发展中，这一认识极具建设性，因为它不仅提高了学科的功效，而且也扩大了学科范围。明显的性格失调，如强迫性犹豫、在交友及挑选恋爱对象上的重复失误、对工作的普遍性抑制等，既是分析对象，也变成了严重的临床症状。然而，这门学科的兴趣焦点，不是人格及其可能的最佳发展，其终极目标是理解并最终移除明显的失调。那么，针对性格的分析，

就只是达成这一目标的手段。如果分析工作的最后结果是使一个人获得了更好的发展，那么它几乎只是一个偶然的意外收获。

精神分析仍然是、将来也还会是一种治疗具体的神经失调的方法。但是，它有助于一般的性格发展，这一事实增添了其自身的分量。人们更多地求助于精神分析，不是因为他们承受着抑郁症、恐惧症或这类失调的痛苦，而是因为他们觉得无力应对生活，或感觉这些因素阻碍了自我发展，破坏了与他人之间的关系。

就如任何新的前景呈现出来时所发生的情形一样，这一新方向的重要性一开始被过高估计了。人们常常公开宣布，精神分析是人格获得进一步成长的唯一方法——这一观点现在仍旧被广泛传播。毋庸置疑，这是不正确的。生活本身能为我们的发展提供最有效的帮助。生活强加于我们身上的苦难，诸如离乡背井、生理疾病、孤独时期，以及生活给予我们的礼物，诸如友情、团队中的协作，甚至只是与一位善良、值得珍视的朋友之间的联系，所有这些因素都能帮助我们实现自身的全面潜能。但不幸的是，这些助力也存在缺点：有利因素并不总是在我们需要时到来；苦难也许不仅挑战我们的行动和勇气，而且也可能超出我们的能力极限，把我们击垮；最终，我们可能过多地纠缠于心理障碍中，以致不能利用生活所提供的帮助。由于精神分析不存在这些缺点——尽管它有其他的缺点，所以，它能作为一种具体的方法，合理地在个人的发展中占据一席之地。

由于我们生活的文明中存在许多复杂且艰巨的条件，所以此类帮助就显得加倍必要。但是，即使很多人能够获得专业分析提供的帮助，也不意味着每个人都能接触到专业分析，并从中受

益。这也是为什么自我分析如此重要的原因。在“自我了解”方面，自我分析不仅被认为是有价值的，而且也是切实可行的。而且，精神分析发现也可以为自我分析的努力提供极大的帮助。另一方面，对于自我分析中涉及的内在困难，精神分析发现已经揭示了比过去已知的更多的东西。因此，在讨论精神层面的自我检查的可能性时，谦逊和希望都是必需的。

本书的目标就是严肃地提出这个问题，并全面、恰当地考虑涉及的所有困难。我尝试在工作进程方面给出一些基本的考量。但是，因为在这个领域内并没有多少可以充当向导的实际经验，所以我的目的主要还是在于提出问题，鼓励进行建设性自我检查的努力，而不是提供任何清晰的答案。

首先，对个体而言，进行建设性自我分析的尝试可能是重要的。因为，这样的努力给他提供了自我实现的机会。我这样说的意思是，这不仅可能使他那个受到抑制而不能利用的特殊天赋得到发展，而且更重要的是，他能够作为一个强壮且完整的人来发展自己的潜能，从可能造成严重后果的强迫性中解放出来。但是，自我分析还涉及一个含义更广泛的问题，它也是我们今天仍在为之抗争的民主理想的一个组成部分，它是一种信念，即个体——尽可能多的个体——应该全面发展自己的潜能。精神分析虽然不能解决整个世界的问题，但至少可以通过帮助个体实现这一目标，来弄清楚这类问题导致的一些摩擦、误解、仇恨、恐惧、伤害以及脆弱。

在之前的两本书中，我提出了神经症理论的框架，并在本书中对此进行了详细阐述。我本想在书中避免提及那些新的观点和构想，但保留任何可能对自我检查有用的东西看起来是不明

智的。尽管如此，我还是试着以尽量简洁而不扭曲主题的方式呈现问题。精神问题的本质是极度错综复杂的，这是一个不可能伪装，也必定伪装不了的事实。在对这一点保持充分警觉的情况下，我尝试通过避免堆砌术语来减少问题的复杂度。

我要借此机会向伊丽莎白·托德小姐表示感谢，她以敏锐的理解为本书的材料整理工作提供了帮助。我还要感谢我的秘书玛丽·莱维夫人孜孜不倦的努力，并向那些允许我将他们的自我分析经历公开的病人们表示感谢。

C 目 录

CONTENTS

第一章	自我分析的可行性与可取性.....	1
第二章	神经症中的驱力.....	21
第三章	精神分析解读的各阶段.....	51
第四章	病人在精神分析过程中承担的工作.....	73
第五章	分析师在精神分析过程中承担的工作.....	91
第六章	偶尔的自我分析.....	113
第七章	系统的自我分析：初期.....	133
第八章	对病态性依赖进行系统的自我分析.....	147
第九章	系统性自我分析的精神实质和规则.....	193
第十章	对阻抗的处理.....	211
第十一章	自我分析的局限.....	227
	出版后记.....	242

第一章

自我分析的可行性 与可取性

我经常告诉我的病人，如果将解决心理问题比喻成翻大山，那么理想的情况是心理分析师只充当向导，指出最佳路线。

每位心理分析师都明白这样一个道理，那就是分析过程进行得越快速、有效，病人就越“配合”。说到配合，出现在我脑海的并不是病人礼貌、顺从地接受咨询师的任何建议。我主要也不是指病人有意识地谈起自己的信息——对于大部分主动约见心理分析师的病人来说，他们早晚都会意识到并接受自我表达在治疗过程中的必要性。我想到的自我表达，不如说像作曲家在音乐中不由自主地表达感情那样，并不受病人意识的自我支配。如果有内在因素阻止自我表达，作曲家是断然无法工作的，也不会生产出任何产品。同样的，病人尽管有最大的合作意愿，一旦遭遇“阻抗”，很快他的努力也不会有成果。但是，他能够自由表达的频率出现得越多，解决自身问题的可能性就越大，病人和心理分析师之间的互动效果也越显著。

我经常告诉我的病人，如果将解决心理问题比喻成翻大山，那么理想的情况是心理分析师只充当向导，指出最佳路线。当然更准确的表达需要添加一点：这个向导其实也并不清楚一定要走哪条路，因为尽管有许多经验，但对于这座特别的大山来说，他也一无所知。这样的事实就决定了治疗过程中病人心理活动和创造力的重要性。除去心理分析师的贡献，病人的建设性活动决定了治疗过程的长度和成果，这样的说法并非言过其实。

病人心理活动在分析治疗中的重要性通常在这个时候会被揭示出来：当病人情况没有任何起色时，分析不得不因为这样那样的原因被打断或终止。这时，病人和分析师对治疗过程都不满意。但是，等待一段时间后，他们可能惊喜地发现病人有了可观和稳定的进步。如果仔细检查，认定病人生活中并没有其他可能造成这种进步的因素出现，那么我们有理由把它看作一个延迟的治疗效果。然而，这样的后效在可行性和可取性上并不容易估算，很多因素可能对此产生影响。先前的工作可能已经使病人有能力做出如此准确的自我观察，从而使他更加坚信某些干扰趋势的存在，或更有能力发现自身新的因素。或者，他可能将分析师的所有建议认定成一种外来的侵扰，当它们重新出现时，他可以更轻易地把建议认定为自我的发现。再或者，如果他的问题是一种必须优于他人的心理需要，那么他可能无法让分析师获得工作成功的满足。因此，只有在分析师退出时他才能恢复。最终我们必须记住的是，滞后反应也会在以下情况出现：我们可能很久之后才能领会一个笑话或者一段对话的真正含义。

尽管对上述情形出现了各种不同的解释，但它们都指向同一个方向：某些心理活动一定是在病人无意识的情况下进行的，或者至少病人未曾有意识地做过这方面的努力。一个有意义的梦、一个一觉醒来找到解决方法的任务——这些都可以让我们认识到，这样的心理活动以及一些受到无形的东西引导的有意义的活动，确实在我们并不知情时发生了。这样的例子还包括，研究著名的数学难题，答案忽然在早上冒出来；夜晚脑袋昏昏沉沉，一觉醒来思路清晰；甚至是白天没有意识到的怒气，在夜晚自我发酵，也会迫使人们在凌晨五点醒来，清楚地感觉到心中愤恨和不

满的存在。

事实上，每位分析师都依赖这些底层心理活动进行操作。这样的关系隐含在一个教条中，即如果“阻力”消除了，分析会如愿进行。我似乎也应该陈述它积极的一面：病人对解脱的动机越强烈，受到的阻碍越少，他展现的创造性活动就越多。但是，无论强调负面的（阻力）还是正面的（激励），其中的原则都是一样的：通过移除障碍或者诱发足够的激励，病人的心理能量会被激活，并生成最终导向进一步洞察的材料。

本书关心的问题是，一个人能否走得更远。如果分析师依靠病人无意识的心理活动，如果病人有单独解决某个问题的能力，那么这项能力可以被主观地运用吗？病人能否运用自身的批判性才智来详细检查自我观察的结果或者他的联想？病人和分析师之间通常有劳力上的分工。一般来说，病人让自我的思想、感觉和冲动表现出来，分析师运用自己的批判性才智判断病人行为背后的动机。他质疑病人的各类有效陈述，将表面上无关的材料集中起来，对其中可能包含的意义提供建议。我用“一般来说”，是因为分析师也使用了自己的直觉，病人也可能将事情联系在一起。但是，总的来看，这样的分工存在，并且对分析过程绝对有利。它能使病人放松，单纯地表达或流露出心中出现的事物。

但是，分析间隔中的那段时间又是怎么回事呢？如果由于各种原因中断时间很长呢？为什么要对问题不置可否，让其在不知不觉中自我澄清呢？难道不能鼓励病人不仅做出深思熟虑、准确的自我观察，而且也通过自我论证得出某些洞察？就算这可能是一项充满危险和局限的艰苦工作——我们将在稍后继续讨论