

霍妮文集

我们的内心冲突

锦绣文库·学术系列

我们的内心冲突

一种神经症的建设性新理论

[美] 卡伦·霍妮 著

OUR INNER CONFLICTS

霍妮文集

徐光兴 主编·马川 译



上海锦绣文章出版社

锦绣文库·学术系列

我们的内心冲突

一种神经症的建设性新理论

[美] 卡伦·霍妮 著

OUR INNER CONFLICTS

霍妮文集·徐光兴 主编·马 川 译

■ 上海锦绣文章出版社

图书在版目录(CIP)数据

我们的内心冲突 / (美) 霍妮著; 马川译. ——上海: 上海锦绣文章出版社, 2008.3 (霍妮文集)
ISBN 978-7-80685-931-5

I. 我… II. ①霍…②马… III. 精神分析-研究 IV. B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 029672 号

总 策 划 夏青根 王 刚

责任编辑 毛小曼

技术编辑 李 荀

书 名 我们的内心冲突

著 者 卡伦·霍妮

译 者 马 川

出版发行 上海锦绣文章出版社

地 址 上海市长乐路 672 弄 33 号 (邮编 200040)

经 销 全国新华书店

印 刷 上海一众印务中心

开 本 640*960 1/16

印 张 9.5

版 次 2008 年 5 月第 1 版

印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80685-931-5/J.854

定 价 24.00 元

如有印装质量问题 请与印装单位联系 电话 021-56441977

版权所有 不得翻印

序言：聆听大师的声音

在精神分析学和心理治疗的历史发展大河中，有两位传奇式的人物：男性是弗洛伊德（S.Freud, 1856——1939），女性当属卡伦·霍妮（K.Horney, 1885——1952）。弗洛伊德这个名字，对于国内读者来说已经是并不陌生了，有不少的人在听说他如此这般耸人听闻的精神分析理论后，其反应竟不下于“谈虎色变”。在有些人心目中，弗洛伊德的理论类似于那些写情色小说的作家，或者像儿童不宜的电影一样，最好不要轻易涉足。其实这些误解和疑虑是完全不必要的。然而，霍妮这个名字却鲜为人知了。由于种种原因，国内的学术界，特别是心理咨询与治疗的专业人士对霍妮的研究十分贫乏，至于普通的读者则更少有人问津了。

霍妮是知识女性的一面旗帜，是精神分析学园地的一朵奇葩，也是女性心理学的开拓者。霍妮年轻时接受弗洛伊德派的精神分析训练，但在此后的生涯中却公然与弗洛伊德派决裂，分庭抗礼，自创门派，独树一帜。这在当时确实具有过人的胆识。

如果说20世纪人类社会的百科全书，把弗洛伊德的精神分析学理论创立作为有划时代意义的大事来记载的话，那么心理学研究还有一次颇具历史意义的变革——即女性价值观取向的学说建立，同样是石破天惊的，而扭转这一乾坤的大师就是卡伦·霍妮。在这之前，精神分析的理论流行的是以男性为中心的女性心理学观，专家们老是在弗洛伊德的“阴茎嫉妒”，“女性受虐

说”和“阉割恐惧”的理论中兜圈子。弗洛伊德本人也认为，描述女性的心理发展一直是令他很头痛的事情，他曾把女性的心理比喻成一块“黑暗的大陆”，弗洛伊德由于不能把从男性那里得出的数据和结论，准确地运用到女性身上而一度感到过焦虑。

而霍妮则以一本《女性心理学》一举打破了弗洛伊德的神话，让人们恍然大悟，茅塞顿开，此书为20世纪女性精神分析研究开了先河，也为此后许多女性主义心理学家的理论探究奠定了基础。霍妮试图把女性从男性的文明，男性社会的文化暗示中解放出来，她主张女性要认识自己的“天性”，剥离男性社会对女性心理的定位，力求获得一幅女性自我精神发展的真正蓝图。

这个神奇的霍妮与弗洛伊德是同时代的人，比弗洛伊德小29岁。1885年9月16日出生于德国汉堡附近的小乡村。家庭的结构是由跨国婚姻所组成，父亲是挪威人，职业是航海的船长；母亲是荷兰人，一个泼辣，豪爽，富有魅力的家庭主妇。这个跨国婚姻组成的家庭生活，给童年的霍妮生活带来很大的影响。在霍妮的回忆中，父亲比母亲大17岁，其父对这个相貌丑陋，天资愚笨的女儿并不怎么看好，而母亲则偏爱哥哥。霍妮从小立志从医，遭到父亲的反对，母亲为了维护女儿而不惜与丈夫分手。

1909年，24岁的霍妮与柏林的一位律师结婚。婚后育有3个孩子。1926年离婚。她的童年家庭生活和不幸的婚姻经历，对她的学术生涯和精神分析理论具有重要的影响意义，使她对女性内心与人生的洞察无比的犀利和睿智。倾听她在著作中的论述和新声，每位读者或多或少都可以得到一些深刻的人生启迪。

1913年，霍妮获柏林大学医学博士学位。此后，一直在柏林精神分析

研究所接收专业的心理分析训练，一直到32岁时，才成为一名正式的精神科职业医生。1932年她赴美任芝加哥精神分析研究所的副所长，二年后又迁居纽约，创办私人医院，并创建美国精神分析研究所，亲任所长之职。直到1952年12月4日逝世。享年67岁。

霍妮对于神经病的病理机制，精神疗法中的自我分析与人格成长，两性间的冲突，婚姻和爱情的分析，都得出了许多令人耳目一新的观点。例如良好的婚姻取决于婚前配偶双方情感的稳定程度；两性之间没有焦虑感和内心某些特定的矛盾冲突是不现实的；在每一个患有神经症的女性那里，都可以看到“心理性生活”紊乱的症状；在婚姻关系中不会有全部的满足，只有最佳的结合等。这些理论和创建使她与弗洛伊德，荣格和阿德勒等许多同时代的著名心理学家的成就并驾齐驱，成为一位大师级人物，而且它代表的是女性的声音。

然而霍妮的学术成就中最使我感兴趣的，也是众多的研究者忽视的一个方面，是她对东方文化和哲学的研究。这里，我要着重一提的是霍妮和荣格一样，都对东方人的禅的治疗效果发生热烈的兴趣。霍妮在生前曾亲自专程前往日本，观察一座禅院的修禅者生活实况。她认为禅追求的是一种自我体悟，一种心理的“本来解脱”和精神的完整，而不是借助于外在支持或依赖外力来完善自我。她认为禅的心理分析和治疗的实用价值极其之高。

霍妮的一生著述颇丰，贡献甚大。此次出版的“霍妮文集译丛”精选了她六本最有代表性的著作，任选一本，执卷读来，思想深邃隽永，融智慧和哲理与一炉，字里行间依然充满着新鲜的魅力。《我们时代的神经质人格》论述了文化对神经症形成的影响，探究在长期基本焦虑的心理压力之下，个体

所形成非理性的神经质欲求，是如何植入到人的性格中去的；在《我们的内心冲突》中，霍妮摒弃了弗洛伊德关于“神经症起源于文明与本能之冲突”的说法，着眼人的自我内心冲突和矛盾，并提出了尝试解决的途径；《自我分析》一书可以看作是女性心理分析的杰作，对于从事精神分析疗法的专业人士有诸多的启迪意义；《女性心理学》是霍妮著作中的一个里程碑，也是她试图超越弗洛伊德理论的一个重要建树，此书成为传世的经典之作；在《精神分析的新方向》一书中霍妮对弗洛伊德理论进行系统批判，阐述了许多令人耳目一新的精神分析学理论；《神经症与人性的成长》一书犹如一片智慧的海洋，不仅对神经症的人格理论和心理治疗的临床实践，而且对文学，传统和文化的研究也做出了重要的论述。

本译丛的各位译者都是心理学专业的博士，她们的理论功底扎实，学术修养纯正，对霍妮的理论和著述的研究具有独到的见解，各位译者阐释精微的翻译，为本译丛的各种书内容平添了许多活力和色彩。上海锦绣文章出版社的编辑，付出了大量的心血，精心编排本书，使本译丛充满了新的创意和很强的可读性，相信这套丛书的出版一定会受到广大读者的欢迎。

读先哲的书，聆听大师的声音，在人生的旅途上点起一盏明亮的新灯。

徐兴光

2008年3月春

于华东师范大学

谢辞

本书的主旨是为了推动心理分析的发展。它的内容来自于我对病人和自身的心理分析的经验总结。虽然本书提及的理论已经经过多年的发展，但直到承担了美国精神分析研究会主办的一系列讲座之后，我自己的思想才逐渐成型。讲座一，围绕技术方面的问题展开，其题目是《精神分析的技术问题》（1943）。系列讲座之二，涵盖了本书的内容。它于1944举办，其题目是《人格的整合》。其中的一些主题，如“精神分析疗法中的人格整合”、“心理学的分裂”、“施虐狂倾向的含义”，在医学学会以及心理分析促进上报告过了。

我希望本书对致力于提高我们的理论和治疗方法的精神分析工作者有所帮助。同时，我也希望本书不仅仅对他们的患者，同时也能对他们自己的发展有所帮助。只有将我们自身和我们的困难纳入其中，并采用强硬的手段，精神分析才可能取得长足的发展。如果我们止步不前、不思进取，我们的理论就会变得空洞、教条。

不过，我坚信，任何论著只要不是只涉及技术本身或抽象的理论，都会有益于那些想认识自己并从未放弃为自己的成长而努力的人。生活在矛盾重重的文化中，我们大多数人都会有本书所描述的内心冲突，也都需要得到相应的支持和帮助。尽管严重的神经质需要由专家来解决，但我仍然相信，通

过不懈的努力，我们也能在很大程度上解决自己的内心冲突。

在这里，首先我要感谢我的患者，正是由于你们的合作，让我对神经质有了更加深入的理解。同时，我要感谢我的同事，是你们的支持和理解让我能够始终保持对工作的热情。这里既包括年长的同事也包括在所里接受培训的年轻同事，通过你们尖锐的争论，产生出了一系列具有启发性且卓有成效的结果。

接下来我要提到的三个人，虽然他们不是精神分析工作者，但他们以自己的方式支持着我的工作。阿尔文·约翰逊博士，在正统的弗洛伊德精神分析学统治着分析的理论 and 实践学派的情况下，是他让我把自己的看法提交到新社会研究院。还有，新社会研究院哲学和艺术系的主任克拉拉·迈耶尔，她一直对我的工作表示出兴趣，并鼓励我将分析工作的心得体会提交讨论。接下来要感谢我的出版者，W.W.诺顿先生。他对本书的出版提出了很多宝贵的意见和建议。最后，我还要向米勒特·库恩表示感谢，他帮助我更好地组织材料，从而更清晰地阐明观点。

卡伦·霍妮

原作者序

不管道路从何开始，也不管道路如何曲折，我们最终必定能够找到引发心理疾病的根源所在。换句话说，这是所有心理学研究的共同目标。各个时代的诗人和哲学家都知道，宁静，心态平和的人不会陷入心理失衡的痛苦，心理失衡的人大都是由于内心出现了剧烈的冲突。现代术语中，每一种神经症，不管它们的症状如何，它们都具有神经症的特征。因此，我们的工作是在理论和实践领域，更好地理解神经的特征结构。

事实上，弗洛伊德是关注神经症的第一人。但是他所持的生物本能的方法限制了他对神经症的进一步研究。弗朗茨·亚历山大（Franz Alexander），奥托·阮克（Otto Rank），威尔海姆·里奇（Wilhelm Reich），以及哈罗德·舒尔咨—亨克（Harald Schultaz-Hencke）等人沿着弗洛伊德思路，深化了对该领域的研究。他们明确了神经症的含义。但是，他们都没有涉及到对神经症结构的本质精确分析和对过程的动态分析。

我的研究与他们截然不同。弗洛伊德关于女性心理学的假设引发了我对文化因素的思考。遵循这样的思路，我开始思考为何男性化或女性化是如此明显。更明显的是，我认为由于弗洛伊德的忽视了文化的因素，因此他的理论中有些致命的错误。于是，我花了15年的时间来考察神经症中的文化因素。埃里克·弗洛姆（Erich Fromm）对此做过一些研究。他具有深厚的社会学和心理分析知识，这些促使我更加注意从文化因素角度来看待女性心理学。尽管这一角度一直受到心理学研究的限制。但我决心已定，于是我于1932年来到美国。在那里，我看到了神经症的表现和对此的反应与欧洲国家大相径庭，这显然是由于文化的差异造成的。我在

《我们时代的神经质人格》一书中对此有详细的介绍。该书的主要观点是神经症由文化因素引发，尤其是人际关系不良造成。

后来，我完成了《神经质人格》一书。该书也是建立在同一假设的基础上，但从另一个角度来阐述神经症。它围绕着神经症的产生原因展开。弗洛伊德是关注神经症产生原因的第一人，他认为由于冲动本能造成了神经症，生物本能的满足可以缓解焦虑和挫折感。最后，他认为每个人都会遇到这类问题，因此没有必要定义神经症之类的术语，但是，神经症是人际适应不良的结果，所以弗洛伊德的假设站不住脚。我简要的介绍一下我的观点。生理冲动是特定的神经症表现，它们会引发孤独、绝望、恐惧和敌意等一系列情绪体验，它们会忽视这些情绪体验只顾应对事实本身。它们是为了安全而非满足。产生这些现象的原因是，生理冲动背后隐藏的焦虑。在《神经质人格》一书中，对两种驱力——爱和权利的表现有详细地描述和分析。

尽管，我认可弗洛伊德的基本思想，但是为了更好的理解心理分析，我选择了自己的研究方向。由此形成了我和弗洛伊德的分歧。如果弗洛伊德还是坚持认为很多因素并非由文化决定而是由本能决定，还是坚持神经症不是由于焦虑引发，不需要人际交往的安全感，仅仅需要力比多的满足，那么性欲理论也就走向尽头了。童年经验的确重要，但是人们的生活最终会受到更大范围的影响。不同理论观点的出现不可避免。因此，有必要在这里明确一下我对弗洛伊德观点的看法的差异，具体内容详见《精神分析的新方向》。

同时，我也在研究神经症的形成原因。我将强迫性的力量称作神经症倾向，并在我的下一本书里描述了其中10个人的相关状况。我认为对神经症本质结构问题的分析是研究的重点和核心。我发现宏观世界的构成是由微观系统的相互作用而形成。微观世界中的每一个核子都可能有着神经症的倾向。心理分析需要将我们过去的经验和当前的困难联系起来，需要

理解我们人格之间的相互影响,通过看似微不足道的办法来认识和改变我们自己,只有这样心理分析才能做到真正切实可行。社会对心理治疗的大量需求,但是又缺乏可行的技术手段,自我分析满足了社会的强烈需要。《自我分析》一书中,花了大量章节详细地阐述了对我们自己进行分析的可行性和局限性。

可是,我对自己有关个体倾向的表述一点都不满意。这些倾向已经详细的介绍过了。但是仅仅通过简单列举实在太孤立。我受到这种研究方式的困扰。我看到了神经症需要爱、强迫性的谦虚、以及愿意成为某个群体的一员的愿望。当时,我没有看到他们对自己和他人表现出唯一的态度和一种特别的生活哲学。这种神经症倾向就是本书中我提到的“亲近人”的类型。而对权利和声誉汲汲求之并出现神经质野心的这种人,我将他们称为“对抗人”。还有些人,虽然他们具有神经症倾向并且已经影响到他们周围的人和他的关系,但是他们仍然渴望赞美,并受到完美主义驱使。他们探究事物的需求和影响力似乎比不上对爱和权利的需求。我们对此难以理解,但它并不是孤立的实体,却是从某些更大的整体中分离出来的。

我的目的就是要证明所有这些的合理性。这些年,我对神经症中的角色冲突越来越感兴趣。在《神经质人格》一书中我提到过,神经症是神经症倾向分离后相互碰撞的结果。在《自我分析》一书中,我指出,神经症倾向是冲突的结果。然而,冲突是另一个问题。弗洛伊德也对内部冲突表现出深厚的兴趣,但他仅仅把内部冲突视为压抑和反压抑的较量。我这里所说的冲突具有完全不同的含义。我认为冲突是指,神经症倾向的矛盾性和对他人矛盾的态度,包裹在矛盾中的自我,矛盾的性质以及矛盾的价值观。

观察得越多,我越发感觉这种类型的冲突的重要意义。患者对他们内心的冲突视而不见。这一现象深深地触动了我。我给他们指出来后,患者表现得躲躲闪闪并很快忘记。当类似的情况多次出现,我意识到了遗忘本

身反映了他们处理矛盾时包含着深深的厌恶。最后,当他们突然意识到矛盾时的那种恐慌反应,让我觉得自己接触的是有破坏性的爆炸物质。患者不敢直面这些矛盾是有其本质原因的:他们害怕矛盾释放出来的力量将他们撕得粉碎。

接下来,我开始意识到人们为什么会投入如此多的力量和智慧来“解决”¹冲突。有时候,这种解决方式给我一种孤注一掷的感觉。这些冲突或者正好让人拒绝它的存在而表现出虚假的融洽。在本书里会提到4种主要的尝试。第一种尝试是超越部分冲突,将其与冲突的主要部分对立起来。第二种是“回避人”。神经症的分离作用在此体现出来。分离是基本冲突的一部分,它表明了一种原始冲突对其他原始冲突的态度,但是,当在自我和他人之间保持一定的情绪距离,使得冲突不再起作用的情况,它也成了企图解决冲突的一种尝试。第三种尝试有些不同。不是回避他人,而是回避自己。他的整个现实的自我在一定程度上对他不再真实。他臆造出一个理想化意象。冲突的各个部分被美化,它们不仅不表现为冲突反而看上去似乎具有了更加丰富的人格特点。这一观点可以帮助我们阐明很多神经症的问题。在认识 and 实践中,我们对这些问题的理解都还不够。它将两种曾经相互抵触相互排斥的神经症倾向进行重新整合。现在,为了实现所谓的完美,这两种倾向都尽力达到理想化意象的标准。为获得他人的钦佩,患者需要从外界获得肯定以证明他就是他的理想化意象本身。从逻辑上讲,理想化意象离现实越远就会变得越贪得无厌。所以试图到达理想化意象的尝试反而让个体离真实的人格越来越远。但是,在内部会持续出现新的裂缝,因此就需要不断编造出新的理想化意象来填补缝隙。第四种尝试最初是为了处理掉这些裂缝,可是它却快速地处理掉了其他所有的

1. 我在全文都使用“解决”(solve)一词来表达神经症患者为了解决内心冲突的尝试。因为他无意识地否认这些冲突的存在,严格地说,他并不打算“克服”(resolve)它们,它们无意识地努力只是为了“解决”(solve)问题

冲突。我将此称为外化，内部心理过程表现在自我之外了。当理想化意象远离现实自我，外化就更加明显，它反映了一种强烈的脱离。它要么引发新的冲突，要么加剧和原始冲击，这些问题都表现在了自我和外界之间。

我将第四种尝试称为问题解决。一方面是因为它们似乎能解决所有的神经症，不管这些神经症处于何种程度，另一方面因为它们使得人格产生了深刻的改变。但绝不是只有它们一种方式。另外一些不那么重要的方式比如武断的必须措施，它的主要作用是消除内部疑问，严格的自我控制，通过纯粹的意志力将分离的个体组织起来。还有，玩世不恭，它蔑视所有的价值体系，以此来消除一切有关理想的冲突。

在这一过程中，我对所有未解决冲突可能造成的后果越来越明确。我看到了不同类型的恐惧是如何产生的，它们不仅浪费了精力，而且不可避免的损害了道德的完整性，还会因为难以摆脱纠缠而引发深刻的绝望。

我发现神经症的绝望最后会引发虐待狂倾向。我现在理解了个体会通过替代性的生活来恢复原状。在虐待中表现出的所有强烈的热情转换为贪得无厌地追求报复性的胜利。破坏性的剥削需求并不能脱离神经症倾向，为了更好的表达，但是又没有更好的术语，我们权且称之为虐待狂。

神经症理论的发展，基本冲突的动态核心在于人们对“亲近人”、“对抗人”和“回避人”的态度。因为，一方面他害怕分裂，另一方面又需要具有整体的功能。神经症会不顾一切地寻求解脱。当然，他可以臆造一种虚假的平衡，但是新的冲突也会不断的出现，于是新的补救措施也会出现以遮盖问题。每一步对统一的挣扎，让神经症越发敌对、绝望、恐惧、远离真实的自己与他人。最终难以对冲突负责，冲突变得越发剧烈，个体越难以真正的解决冲突。他最终将变得绝望，试图重新恢复对虐待的追求，这样只会形成一个加深绝望，加剧冲突的恶性循环。

这是一幅神经症发展过程的黯淡画面。那为什么我要将该理论称为建

设性的理论。首先，它彻底打破了盲目的乐观主义。盲目的乐观主义认为我们通过简单的手段就能治愈神经症。但是，我的理论并不是悲观主义的。我称它为建设性的理论是因为它第一次让我们处理和消除神经症的绝望心态。我称它为建设性理论的最大的原因在于，除了它对神经症纠缠严重程度具有充分的认识外，还在于它不仅允许调节内部冲突，更允许寻找现实的解决措施。这样我们就能建立起真正的整合人格了。如果神经症冲突不能通过理性的方式得以解决，患者自身的解决尝试反而有害而无益。但是，当人格中的条件发生变化时，这些冲突是可以解决的。分析工作的每一项富有成效的任务就是改变某些环境因素，这样做的目的是为了减轻人们的绝望、恐惧、敌对，防止他们过分的疏远自己和他人。

由于弗洛伊德的人性观和其悲观主义思想，造成了他对神经症以及对其治疗的错误假设，他没有考虑到人性的善良和人的成长因素。他认为，人注定承受痛苦或毁灭。人受本能的控制，最多只能“升华”。而我却认为人具有发展的潜能而且能发展良好。当然如果个体的人际关系恶化，他自己也会对他人不信任。我相信只要人类继续生存下去，他就可以改变且正在改变。这一信念随着我对人性理解的深入而日益增强。

目录 Contents

序言：聆听大师的声音·····	001
谢辞·····	001
原作者序·····	003
第一部 神经症冲突和尝试解决的途径·····	001
一 强烈的神经症冲突·····	001
二 基本冲突·····	007
三 亲近人·····	015
四 对抗人·····	024
五 回避人·····	031
六 理想化意象·····	044
七 外化作用·····	056
八 伪调和的辅助手段·····	066
第二部 冲突未解决的后果·····	072
九 恐惧·····	072
十 人格萎缩·····	080
十一 绝望·····	096
十二 施虐倾向·····	104
结论：神经症冲突的解决·····	119

第一部

神经症冲突和尝试解决的途径

一 强烈的神经症冲突

首先我要申明：有冲突并不一定是神经症。生活中，我们的兴趣、爱好、信念总会有和周围人发生冲突的时候。正如我们会和周围的环境发生冲突一样，我们的内心冲突也是生活中不可缺少的组成部分。

动物的行为很大程度上由本能决定。它们的交配、养育、觅食、防御等行为或多或少都是由本能决定，并不以个体的意志为转移。相反，人类面临选择，却必须做出选择，这是人的特权，也是人的责任。我们必须在两难选择中做出决断。比如，我们既想独处又想有人陪伴；我们既想学医又想学艺。或者，我们的愿望和义务之间存在冲突。比如，有人深陷困境急需我们的帮助，而此刻我们又期盼与情人厮守；我们可能左右为难，既想成为和而不同的君子不得不仰人鼻息。最后，我们可能摇摆在两个价值取向之间。打仗出征是尽忠，但留守家中是尽孝。

冲突的类型、范围、强度主要由我们生活的社会环境决定。如果社会环境坚持传统、因循守旧，那我们面临的选择有限，可能发生的冲突也较少。但即使这样，冲突依然存在。一种善意会与另外一种善意相悖，个体愿望会与集体利益冲突。如果文化正处于急剧变化的转型期，自相矛盾的价值体系