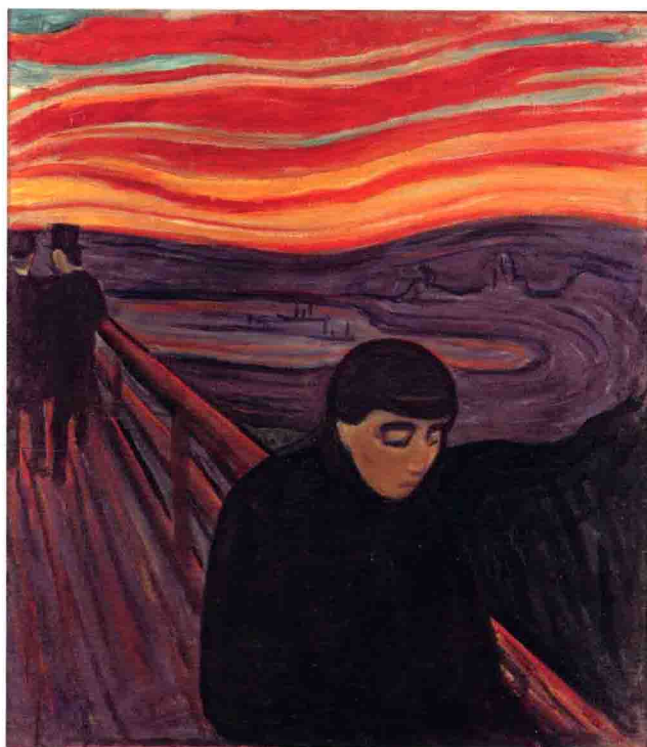


心理学大师经典译丛

我们内心的冲突

Our Inner Conflicts

【美】卡伦·霍妮 (Karen Horney) 著
杨立华 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心理学大师经典译丛

我们内心的冲突

Our Inner Conflicts

【美】卡伦·霍妮 (Karen Horney) 著
杨立华 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

我们内心的冲突 / (美) 霍妮 (Horney, K.) 著; 杨立华译. —北京: 人民邮电出版社, 2015. 7

(心理学大师经典译丛)

ISBN 978-7-115-29800-3

I. ①我… II. ①霍…②杨… 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 106152 号

内 容 提 要

我们是真的喜欢某人, 还是觉得应该喜欢他就自以为喜欢上了他? 看到亲人离世, 我们是真的感到悲伤, 抑或只是习惯性地表达哀悼? 我们是真的希望成为一名律师或医生, 还是仅仅因为这个职业受人尊敬且收入丰厚?

《我们内心的冲突》指出, 由于社会文化所塑造的人总是与我们想成为的人背道而驰, 于是产生了这些主宰我们人生的基本冲突。为了解决这些冲突, 我们不但虚构了“理想化意象”自欺欺人, 通过“外化”把责任推给他人, 还基于不同的性格倾向发展出一系列各不相同的防御策略: 顺从型选择了“亲近人”、攻击型选择了“对抗人”、疏离型选择了“远离人”。但是, 这些策略更像是精致的代偿与逃避, 它们不但没有消除冲突, 反而使我们深感恐惧、焦虑和绝望, 无法真诚地投入任何关系或者工作中, 觉得一切已经定型, 再也不会会有所好转, 以致在神经症的道路上越陷越深。

作为新弗洛伊德主义的主要代表人物, 卡伦·霍妮相信, 人都有成长的愿望, 会一直愿意成为一个更好的人。因此, 她认为, 只要改变了产生冲突的条件, 就能真正解决它们。而只有解决了冲突, 我们才能变得更加健全、完整和成熟, 并且发现生活的意义和内在的安宁。

◆ 著 【美】卡伦·霍妮 (Karen Horney)

译 杨立华

责任编辑 刘 盈

执行编辑 刘 珺

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

固安县铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 12.5

2015 年 7 月第 1 版

字数: 110 千字

2015 年 7 月河北第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

直面冲突，做回自己

在我们这个时代，“认识你自己”已经成了一种口号，但是具体实施起来，却往往流于表面。市面上充斥的心理自助和成功学书籍，更多关注的是励志和人际交往技巧，并没有真正向内挖掘。而《我们内心的冲突》则对人的内心世界做了勇敢而详尽的探索，当读者阅读这本书的时候，一定会从中找到自己的影子。

本书的作者卡伦·霍妮是德裔美籍心理学家、精神病学家以及医学博士，同时还是精神分析学说中新弗洛伊德主义的主要代表人物。她反对弗洛伊德用生物性的性欲作为一切行为的驱动力，也反对“攻击本能”的概念。她从弗洛伊德对女性的偏见出发，发现社会文化因素对人格的形成具有重要作用，并且，与弗洛伊德对人性的悲观态度相比，她认为人有成长的愿望，会一直愿意成为一个更好的人，基于此点，她创建了“社会文化学派”（social-cultural school）这一新的精神分析流派。

《我们内心的冲突》早已被引进国内，我接触过其中三个译本，风格不一。我印象最深的是王作虹译、陈维正校的那个译本，其对原著意思的理解很到位。但是，由于这个译本是1990年出版的，距今已有25年之久，其语言风格明显带有20世纪的烙印，不大符合现在读者的阅读习惯。所以，译者

觉得有必要重译这本经典著作，以飨新时代的读者朋友们。

卡伦·霍妮有着丰富的临床经验，这本书正是她在临床经验的基础之上，对神经症理论进行总结的成熟之作。在现实生活中，我们每个人都会面对冲突，但是，神经症的冲突却有着不同的性质。它基于我们对待别人的相互矛盾的基本态度而存在。这些态度与我们从小成长于其间的环境有关。作为儿童，因为必须依赖他人而生活，内心自然会充满焦虑，在这种焦虑中，有三种主要的因素：无助、敌意和孤独。为了应对这些焦虑，我们会在成长的过程中发展出一系列策略性的态度，其中最基本的是“亲近人”“对抗人”和“远离人”。这些策略虽然可以暂时缓解我们的焦虑，但是却不能根除它们。事实上，这些策略更像是精致的代偿与逃避。更可悲的是，如果我们不能以积极的态度应对它们，这些冲突甚至会伴随我们一生。

为了应对这些冲突，神经症患者除了发展出一系列自欺欺人的策略外，还“创造”了一种理想化意象，即说服自己相信自己是一个独一无二的理想人物，以抚慰自己内心的不安和焦虑。但是，这一理想化意象与现实的自己之间存在着不可避免的差距；而理想化意象的存在又会反过来迫使神经症患者放弃弥补这一差距，使其觉得自己已经完美无缺了。不过，残酷的现实总会对他造成冲击，让他明白，他“创造”的理想化意象并不是真实的自己。而为了应对这一问题，他采取了外化策略，也就是说，将责任推到外部世界和他人身上。糟糕的是，这进一步加剧了他的分裂，让他更加无法接触到自己的内心。

我们无法简单地通过理智调和这些冲突。它们会让人感到身心疲惫，使人产生严重的惰性，致使人无法真诚地投入任何一段关系或者一份工作中。

它们还会让人产生莫名的恐惧，害怕失去费尽心力维持的平衡，害怕内心的阴暗面被人识破。而且更严重的是，它们会让人深陷绝望，觉得一切已经定型，再也不会有所好转。冲突对人的身心造成的所有这些危害，最终会迫使人逃避自我和正常的生活，沦为社会的“局外人”。

虽然有这么多问题，但还是有一些好消息。卡伦·霍妮认为，理想化意象之所以存在，是因为神经症患者有一些内在的潜能，只是，他们把潜能当成了已经实现的东西。随着治疗的进行，他们对现实的认识越来越清晰，自然会慢慢放弃对理想化意象的依赖，乃至切实行动起来，尽力发挥自己的潜能。而外化问题则可以通过更多地与内心接触来逐渐化解，比如，分析师可以帮助患者提高自我反思能力，认清自己身上存在的冲突以及这些冲突的严重性，然后想办法打破由这些冲突及其衍生的虚假策略共同编织的恶性循环。解决冲突之所以可能，是因为我们相信：每个人都渴望真诚地投入到所有的关系中去，由此获得发展并变得成熟；每个人都希望确立自己的内在目标，找到生命的价值和意义；每个人都能够进行自由选择，并承担这种选择带来的后果。

值得一提的是，虽然这本书讲的是神经症患者，但其对心理冲突的出色洞察和精准描述会让我们所有人在阅读的过程中受益匪浅。即便如此，我们依然需要用辩证的眼光来看待卡伦·霍妮提出的冲突理论，只有这样，才能真正地化“它山之石”为有用之美玉。

最后，限于译者水平，疏漏之处在所难免，还请方家不吝指正。

前言

这本书致力于推动精神分析的进步，书中的部分内容是我对患者和自己进行的分析的经验之谈。虽然书中的理论是多年间逐渐形成的，但是直到我开始着手准备美国精神分析协会（the American Institute for Psychoanalysis）的一系列讲座的时候，我的观点才最终成形。我的第一个讲座是围绕着精神分析的技术层面展开的，题目为《精神分析的技术问题》（*Problems of Psychoanalytical Technique*, 1943）。第二个讲座是1944年举办的，讲座的内容包含了这本书所提及的问题，题目为《人格的整合》（*Integration of Personality*），其中的一些主题，比如“精神分析疗法中的人格整合”“疏离心理学”以及“施虐倾向的意义”都已经在医学专科学院（the Academy of Medicine）和精神分析推进协会（the Association for the Advancement of Psychoanalysis）上讲过了。

我希望这本书会对那些真正有志于改进我们的理论和分析方法的精神分析师有帮助，我也希望他们不仅能够将这里描述的观点用于他们的患者，而且也能用于他们自己。只有用强制的手段，将我们自己和我们的困难包括进去，并且从自己的经验中学习，精神分析才能进步。如果我们原地踏步，不愿意改变，我们的理论必然会变成空洞的教条。

不过，我深信，任何一本超出纯粹谈论技术问题和抽象心理学理论的书，都能够让那些想要认识自我，并且没有放弃成长努力的人受益。生活在这种复杂文化中的大多数人都有本书所描述的那些内心冲突，并且需要所有可以得到的帮助。虽然严重的神经症只有专家才能治愈，但是我仍然相信，通过不懈的努力，我们也可以极大程度地解决自己内心的冲突。

首先，我要感谢我的患者们，是他们在与我一起工作的过程中，让我更好地认识了神经症。我也要向我的同事们深表感激，他们的兴趣和富有热情的理解是对我工作的莫大鼓励。我指的不仅仅是比我年长的同事，也包括那些在我们研究所接受培训的年轻的同事，他们那些有批判性的观点对我很有启发，那些讨论也很有激励作用。

此外，我要提一下三位精神分析领域之外的人，他们以特定的方式给了我支持，促进了我的工作。第一位是阿尔文·约翰逊博士（Dr. Alvin Johnson），在弗洛伊德经典精神分析是唯一受到认可的分析理论和实践的时候，他给了我在新社会研究学院（the New School for Social Research）发表观点的机会。我尤其感激新社会研究学院哲学和人文科学系主任克拉拉·梅耶（Clara Mayer），多年来，她对我的工作一直很有兴趣，并且鼓励我与她们一起分享和探讨分析工作中的任何新发现和新观点。第三位是我的出版人诺顿（W. W. Norton）先生，他提出的有用建议帮助我对本书进行了很多改进。最后我还要向米内特·库恩（Minette Kuhn）深表谢意，在很大程度上，她帮我更好地组织了书中的材料，让我更清楚地陈述了我的观点。

卡伦·霍妮

导论

在研究神经症时，无论我们的出发点是什么，无论经过怎样的曲折途径，我们最后都会认识到：神经症源于人格的紊乱和失调。其实，几乎所有其他的心理学发现也包括这一内容，这也可以说是一个再发现。各个时代的诗人和哲学家都知道，患上精神疾病的人从来不会是内心平静、思维理智的人，而是饱受内心冲突折磨的人。用现代理论来说，每一种神经症，无论其症状如何，都是性格神经症。因此，在理论研究和实际分析中，我们应该为了更好地解析神经症性格结构而努力。

虽然弗洛伊德的起源理论没能让他更加明确地陈述这个观点，但实际上，他的这些开创性工作与这个观点已经非常接近。后来，陆续有其他人继承并且发展了弗洛伊德的研究，尤其是弗朗茨·亚历山大（Franz Alexander）、奥托·兰克（Otto Rank）、威廉·赖希（Wilhelm Reich）和哈拉尔德·舒尔茨-亨克（Harald Schultz-Hencke）等人，但是，他们都没有在性格结构的确切本质和诱发动因上达成一致。

我的出发点与他们完全不同。弗洛伊德对女性心理学的假设促使我思考文化因素在其中所起到的作用。我们所持有的男性阳刚、女性阴柔的观念很

明显地受到文化因素的影响，但是对我而言，我认为弗洛伊德的结论之所以有一定的偏差，正是因为他没有将文化因素考虑在内。十五年来，我对这个课题越来越有兴趣，特别是当我与埃利希·弗洛姆（Erich Fromm）共事时，他用他渊博的心理学和社会学知识让我清晰地意识到，社会因素除了在女性心理学上的有限应用之外，也会在其他方面产生很重要的影响。当我1932年来到美国的时候，我的想法得到了证实。那时候我发现，这里的人们在气质和神经症等很多方面都不同于我在欧洲国家观察到的，而只有文化差异可以解释这一点。终于，我在《我们时代的神经症人格》（*The Neurotic Personality of Our Time*）一书中表达了我的观点，那就是神经症是文化因素引起的，更具体地说就是，神经症是由人际关系的紊乱和失调引发的。

在我写《我们时代的神经症人格》这本书之前的几年里，我同时进行着另外一项研究，这项研究主要是为了探寻什么是神经症中的内驱力这一问题。弗洛伊德第一个给出了答案，他认为，这些力量来源于强迫性内驱力。他认为这类驱力是人们的本能，人们渴望获得满足，并且无法忍受挫败，所以它们并不仅仅在神经症患者身上起作用，而是在所有人身上起作用。但是，如果神经症是人际关系紊乱的产物，那么这一假设就不可能成立了。正是因为这样，我对这个问题的看法可以简单地表述为如下几点：强迫性内驱力是神经症所独有的；它们源于孤独、绝望、恐惧和敌意等感觉，代表着患者面对生活的方式；它追求的是安全感，而不是获得满足；它之所以有强迫性，是源于潜伏在其背后的焦虑感。这些驱力中的两种——对情感和权力的病态需求，在《我们时代的神经症人格》一书中得到了清楚、细致的描述。

虽然内心认可了弗洛伊德学说中最基本的原理，我还是意识到，为了寻找更好的理解，我的研究方向已经与弗洛伊德背道而驰了。如果这么多弗洛伊德认为的本能都是由文化决定的，如果这么多他认为是“力比多”的东西都只是对情感的病态渴求，并由焦虑引发，其目的在于与他人相处时得到安全感，那么力比多理论就站不住脚了。童年时期的经历虽然很重要，但是应该用不同于弗洛伊德的理论来看待它对我们生活的影响，所以，其他相异理论必然会随之而来。因此，我觉得有必要明确地表达出我的观点与弗洛伊德观点的差异之处，所以后来我就出版了《精神分析新法》（*New Ways in Psychoanalysis*）一书。

与此同时，我仍在继续探寻神经症的内驱力。我将强迫性内驱力称为神经症倾向，并在随后出版的书中描述了十种这样的倾向。那时候我已经意识到，神经症性格结构有其关键意义。当时，我将这种结构看作由许多相互作用的微观世界形成的宏观世界，每个微观世界的核心就是一种神经症倾向。这种神经症理论有一个特别的实践意义，那就是如果精神分析不是将我们当前遇到的困难与过往的经历联系起来，而是用于理解我们现有人格中各种因素的相互作用，那么我们可以不需要或者只需要专家的一点儿帮助就可以认识并改变自己。目前的情况是，人们对精神分析疗法有着很广泛的需求，但是能够获得的帮助却少得可怜，所以，自我分析似乎为人们提供了满足这一需求的一线希望。因为那本书的大部分内容都是在讨论自我分析的可能性、局限性和方法，所以我将它命名为《自我分析》（*Self-Analysis*）。

但是，我并不满足于对个体倾向的描述。当我准确地描述了各种倾向后，我仍有一种担忧，觉得简单的罗列会使它们显得太过于孤立。我能够看到对

情感的病态渴求、强迫性的谦逊和对“伴侣”的需要都属于同一类，但我并没有看到，这些个体倾向结合起来就代表着对他人和自己的一种基本态度以及一种特殊的生活哲学。我现在将其称之为“亲近人”（move toward people）的那种类型，其核心正是这些倾向。我也发现，对权力和名望的强迫性渴望与神经症野心有着某些共同点，它们粗略地构成了被我称为“对抗人”（move against people）的那种类型的组成因素。虽然被人崇拜的需求以及对完美的追求都具备神经症的所有特征，并且影响了患者与他人的关系，但似乎主要涉及患者与自身的关系。还有，与对情感和权力的需求相比，利用他人的需求似乎不那么基本，也没有那么广泛，就好像它不是一个独立的实体，而是从某个大的整体上取下来的一个小碎片。

我的疑问后来被证明是有道理的。在后续的研究中，我的兴趣点转移到了神经症中冲突的作用上面。在《我们时代的神经症人格》一书中，我提出，神经症是由于不同的神经症倾向相互碰撞而产生的。在《自我分析》一书中，我提出神经症倾向不仅会相互强化，而且还会制造冲突，并且冲突会出现在相互矛盾的神经症倾向之间，虽然它们最开始只与患者对他人的矛盾态度有关，但是随着时间的推移，它们最终还是会包括患者对自己的矛盾态度、矛盾的品性以及矛盾的价值观。

越来越多的现象让我看到了冲突的重要性。一开始，对我冲击最大的是患者对他们内心存在的矛盾居然一无所知，当我为他们指出这一点的时候，他们会变得闪烁其词，而且好像对此毫无兴趣。在很多次这样的经历之后，我意识到，这种闪烁其词其实表达了他们对像我一样想要帮助他们解决这些矛盾的分析者所持有的反感态度。最后，在他们突然意识到冲突后又显得惶

恐不安。患者的这种反应让我明白自己是在玩“炸药”，他们有充足的理由回避这些冲突：他们害怕这些“炸药”会把他们撕成碎片。

然后我开始认识到，患者试图“解决”这些冲突的尝试是看不到希望的努力，更准确地说，这是一种否认冲突的存在并且制造虚假和谐的努力。为了“解决”冲突，患者主要做了以下四种尝试。

第一种尝试是掩盖一部分冲突，让它们的对立面占据主导地位。

第二种是“远离人”（move away from people）。现在我们对神经症性疏离，也就是孤独的功能有了新的认识。孤独是基本冲突的一部分，是一种对待他人的最初的矛盾态度，同时它还具有尝试解决冲突的意图，因为在自己和他人之间保持情感距离会让冲突无法发挥作用。

第三种尝试是完全不同的类型，神经症患者不是“远离人”，而是远离自己。他整个的真实自我对他而言反而变得有些不真实，于是他会在心中创造一个理想的自我形象来取代真实的自我形象。在这个理想的形象中，冲突的各个部分都被美化，冲突不再表现为冲突，而像是一个丰富人格中的不同组成部分。这种尝试帮助我们解释了许多之前我们并不了解也无法分析的神经症问题，也将之前无法归类的两种神经症倾向归了类。对完美的需求表现为力图符合理想化的自我意象；对被人赞美的需求可以看作需要他人认定自己就是那个理想化意象，这种意象与现实的差距越大，对赞美的需求就越难以满足。在所有解决冲突的尝试中，这种理想化意象可能是最重要的，因为它对整个人格都有深远的影响。但是它转而制造了一条新的内心裂痕，因此需要更进一步的修补。

第四种尝试主要是为了消除这一裂痕，虽然它曾悄悄掩饰了其他冲突。

通过被我称之为“外化作用”（externalization）的过程，患者会认为内心的活动是发生在自我之外的事件。如果理想化意象意味着与真实的自我有一步之遥，那么外化作用则会使真实情况“面目全非”。此外，它又制造了新的冲突，更确切地说，是极大地放大了原有的冲突，尤其是自我和外界之间的冲突。

以上是我列举的患者为“解决”冲突而做的四种尝试，一部分是因为它们似乎经常在各种神经症中发挥不同程度的作用，另一部分是因为它们造成了人格的深刻变化。当然，决不只有这四种方法，只不过其他方法不具有这四种方法所具有的普遍意义。比如绝对正确，这种自以为是的态度主要是想平息内心的疑虑；过度自控，患者想通过纯粹的意志力将已经分裂的内心世界强行结合在一起；玩世不恭，患者想通过蔑视所有价值，消除与理想有关的冲突。

与此同时，我逐渐看清了所有这些悬而未决的冲突的后果，比如，各种各样的恐惧、精力的浪费、对道德和诚信的损害以及由于感情纠葛而产生的深深的绝望。

直到我理解了患者完全丧失希望的状态后，才最终明白了施虐倾向的意义。现在我明白，这些假装通过替代性生活来尝试解决冲突的患者是因为对自己丧失了信心，他们在虐待行为中表现出来的态度反映的正是他们想要获得报复性胜利的企图。所以，我认为，对破坏性利用的需求实际上并不是一种独立的神经症倾向，而只是更广泛且固执地表现自己。我们暂且无法用更准确的术语来称呼这一群体，便定义为施虐狂。

就这样，一种关于神经症的理论出现了，它的动力学中心就是亲近人、

对抗人和远离人这三种态度之间的基本冲突。患者一方面害怕自己的人格被分裂，另一方面他又需要维持自身的完整功能，所以他便开始孤注一掷地尝试解决冲突。尽管他可以制造出一种人为的平衡，可是新的冲突也会不断地产生，所以他又要继续寻找新的补救措施来消除这些新冲突。这些逃避分裂、努力获得整合的行为都会让神经症患者变得更有敌意、更加绝望、更加恐惧，更加疏离自己和疏离他人，结果病情会越来越严重，真正解决冲突更加遥遥无期。患者最后会变得绝望，所以就更希望在施虐行为中寻找补偿，而这样反而增加了他的绝望，产生了新的冲突。

这就是神经症的发展和它所造就的性格结构的整个令人沮丧的状况。尽管如此，我为什么还要将我的理论称为具有建设性的呢？首先，我的理论结束了那种可以通过极其简单的方式“治愈”神经症的不切实际的乐观主义，当然，悲观主义也同样不切实际。我之所以将它称为具有建设性的，是因为尽管它认识到了神经症的复杂性和严重性，但还是提出了积极的、乐观的观点，它不仅有助于缓和潜在的冲突，而且还能在实践中真正地解决这些冲突，帮助我们为整合人格而努力。神经症冲突无法通过理性解决，而且患者自己的尝试不仅可能无效，反而有害。但是，这些冲突可以通过改变人格中促成冲突的状态而获得解决。只要是恰到好处的分析工作，就会改变这些状态，因为分析可以帮助一个人减轻绝望、恐惧和敌意等感受，减轻与他人、与自身的疏离程度。

弗洛伊德对神经症及其治疗持有的悲观主义源于他对人性善良和人类发展的深刻怀疑，他认为人注定是要受苦和被毁灭的。驱使人行动的本能只能被控制，或者至多被“升华”。而我却坚定地认为，人既有能力、也有愿望

发展他的潜能，并且变得更加优秀。但是如果他与他人、与自己的关系不断受到干扰，他的潜能可能就会丧失。我相信，人只要活在世上，就能够改变，并且能够不断地改变自己。而且，随着理解的不断深入，我的这一信念也更加坚定。

目录

第一部分 神经症冲突和解决的尝试

- 第一章 神经症冲突的尖锐性 // 003
- 第二章 基本冲突 // 013
- 第三章 亲近人 // 025
- 第四章 对抗人 // 037
- 第五章 远离人 // 045
- 第六章 理想化意象 // 063
- 第七章 外化 // 077
- 第八章 虚假和谐的辅助方法 // 089

第二部分 未解决冲突的后果

- 第九章 恐惧 // 099
- 第十章 人格的丧失 // 109
- 第十一章 绝望 // 129
- 第十二章 施虐倾向 // 139

结论 神经症冲突的解决 // 159