



民间文化研究参考丛书

自我的挣扎

荷 妮 著 李明滨 译

自 我 的 挣 扎

中国民间文艺出版社出版

新华书店北京发行所发行

承德地区印刷厂印刷

1986年12月第一版第一次印刷

书号：10229·0505 定价：3.50元

（内部发行）



S018478D

65319

B 86-06

86-36

出版说明

本书系新佛洛伊德主义的领袖人物卡伦·荷妮的代表作。作者扬弃了佛氏『自我、自我、超我』的人格构造系统，提出了由『真我，实我，理想我』组成的人性发展模式。作者分析了大量心理障碍现象，认为『发展自我』是人性进化的动力。人类为了满足自己的心理需要和解决内心的冲突，于是在理想与现实间不断挣扎，企图建立起自己的价值体系。

新佛洛伊德主义在继承佛氏思想的同时，也批判和改造了佛氏的『性本能』等观念。它强调文化环境对人们心理形成的作用，因而更具有说服力，在西方社会产生了很大影响。这一理论对于理解民间文化心理将有帮助。

本书是民间文化研究参考丛书之一，是本社继印行佛洛伊德代表作《梦的解析》和《图腾与禁忌》之后，第一次向学术界介绍的新佛洛伊德主义的理论名著。本书根据台湾志文出版社版本影印，仅供哲学、宗教学、文化人类学、民俗学、文艺心理学及医学研究工作者参考。

中国民间文艺出版社

一九八六年九月廿五日

目錄

陳主任序	一
譯序	三
緒論——進化的道德律	一四
第一章 探求榮譽	一七
第二章 心理症的要求	四〇
第三章 應該之暴行	六四
第四章 心理症的自負	八六
第五章 自恨與自卑	一〇九
第六章 脫離自我	一五一
第七章 減除緊張之法	一七二
第八章 誇張型的解決法——征服一切	一八二
第九章 自謙型的解決法——愛之渴求	二〇九
第十章 病態的依賴性	二三四

第十一章	退却——渴求自由·····	二五五
第十二章	人際關係上的心理症障礙·····	二八八
第十三章	工作上的心理症障礙·····	三〇六
第十四章	精神分析治療之路·····	三三〇
第十五章	理論的探討·····	三六三
後記·····		三七六
中英譯名對照·····		三七七

陳主任序

對於傳統的性精神分析的介紹，即佛洛伊德及梅寧哲等學者之著作，我國已有不少的中譯本出現。但關於「新佛洛伊德學派」的中文介紹則一直未曾問世。本科李明濱醫師年輕有爲，在實習醫師時期即已完成卡倫·荷妮一九五〇年出版的「精神官能症（本書譯爲心理症）與人性發展」一書的翻譯，現以其副題「自我的掙扎」爲本書書名而出版，本人覺得非常高興。

想起一九五四年留美時，與「新佛洛伊德學派」開始接觸。那時荷妮已逝世一年多，因此沒有機會認識她。但她在一九三〇年代以後陸續發行的五本有名的著作中，最後一本遺作就是本書，係她在去世前兩年發表的，可以說是她的學說系統的結晶。因此，李明濱醫師翻譯此書，的確具有極大的意義。

荷妮繼阿德勒 (Alfred Adler) 及楊格 (Carl Gustav Jung) 之後，而與亞歷山大 (Franz Alexander)、蘇利文 (Harry Stack Sullivan) 及佛洛姆 (Erich Fromm) 等其他學者並稱爲「新佛洛伊德派」的主要理由，是他們擱置佛洛伊德的「性」和「攻擊本能」(原慾)的觀念，而重視社會文化因素對人格發展的重要性。在現代的社會中，有許多矛盾現象，譬如：一方面強調自由的可貴，但另一方面在社會生活中却必需受到適當的自由限制；有時強調競爭及成功，但有時還要表現謙虛及友愛。所以正常人在這種具威脅性的世界中，難免會產生心理衝突。荷妮列舉人的十種需要，再將它們分成三大類別。雖然正常人也心理衝突，但較能有彈性地視情況來運用這些三大需要，且交叉使用親近 (moving toward people)、逃避 (moving away from people) 或反抗 (moving against people) 的態度。

度而行動。精神官能症患者若遭遇到心理衝突時，絕望、恐懼、愛的需求及罪惡感等都將會導致敵對感的潛抑而產生基本焦慮，於是就固執地、不適合地且過度地採用其中某種心理需要。此基本需要的表現形成精神官能症的各種類型，讀過此書後對此將能有所瞭解。

荷妮亦排除佛洛伊德的原我、自我和超我的人格構造組織的想法，而提倡真我、實我和理想我等組合的人性發展。依她的看法，對精神官能症患者的治療而言，應瓦解對其人格發展有阻碍的理想化自我形象，並在實我裡找出真我而抒發其個性成長的能力，這才是精神分析的精髓。換言之，心理治療的目標不在於發掘兒童早期被潛抑的慾望，而係讓患者看到他自己的衝突性性格特徵且認識其內在衝突，並動用建設性希求而使其培養適當的人格及人際關係。雖然她也注重患者的過去社會經驗，但較佛洛伊德更重視現實問題。心理治療上，她利用甚多佛洛伊德所提起的原則及技術，但一般說來，治療者需扮演較直接及主動的角色。此種方法比傳統的精神分析法更適用於我國社會文化背景。

因為荷妮是一位女性精神醫學專家，而認為原來的精神分析學中有相當的男性化偏見，所以她覺得女性心理學尚未充分地被瞭解。她的自我實現的願望使她成為女權運動的先驅者。本書不祇介紹關於精神官能症的知識，並探討正常人性發展過程。因此，對於探究人性有興趣的一般讀者，這的確是一本值得閱讀的好書。

最後，對荷妮在自我實現的奮鬥所付出的努力，在此表達最大的敬意，而李明濱醫師為我國精神醫學界首次介紹新佛洛伊德學說，完成此精莊譯本，對於其一貫性的真摯精神則令人深許。

陳 珠

一九七六年八月於臺大醫院神經精神科

譯序

關於作者生平

卡倫荷妮 (Karen Horney, 1885~1952) 是廿世紀最傑出的女精神分析學家，對於人性及心理症的研究頗為精湛，為精神醫學界不可一世的人物，堪稱「新佛洛伊德派」的代表。然其著作在臺灣尙少有譯本出現，故一般人對她仍是相當陌生。

荷妮於西元一八八五年九月十六日誕生於德國漢堡。父親為挪威卑爾根人，身任船長，因長期在外，對她影響甚微。母親比父親小十七歲，丹麥人，秀外慧中，思想豪放不拘，對她影響頗深。她母親與前夫生有四個小孩，再婚後又生哥哥貝恩特 (Bernt) 與荷妮。幼時哥哥真是她的好玩伴，但年齡愈長後，哥哥常出外找女伴玩，遂使她有被拒絕及失落的感觉，因此往後對她的生活影響也就不大。

荷妮身材適中，淺棕色的雙眼，聰慧而有神，眉間寬敞，兩頰突出，構成鮮明的臉龐。白髮晶瑩，前額高而圓。生性活潑而幽默，態度耿直，言語流利但稍帶德語腔調。她的學生曾這樣地描繪過她：「她笑時，臉部的每塊肌肉都跟着笑。」這正可勾畫出她的坦誠與迷人。

站在講台上，她顯得是那麼和藹可親，不拘形式；她的熱切態度正反映出她那相當均衡而健全的人格。

童年的歲月就如同其他的德國小孩一樣，在玩耍嬉戲中度過。幼時即喜好交友，八歲時曾與好友杜蒂（Tutti）刺血爲盟，表示友誼不朽。

十九世紀末，女權運動雖已推翻了許多舊有的傳統，使女性得以參與職業，但女性從醫仍屬罕見。她受母親鼓勵而在早期即許下學醫的宏願。自幼聰穎非凡，成績總是獨居鰲頭，深受同學及師長之讚許。

廿一歲時（一九〇六年三月卅一日）考入柏林大學，在學期間正式開始對精神分析發生興趣，廿六歲大學畢業。經考試合格後於柏林「蘭克維茲療養院」鑽研三年的精神醫學。第三年則追隨德國最著名的神經學家赫曼·奧本海默（Herman Oppenheimer）學習，卅歲時（一九一五年一月十五日）柏林大學授予她醫學士學位。

荷妮在當完實習醫師後，轉任柏林精神醫院住院醫師，歷任四年（一九一五—一九一八），接着在市神經科門診行醫，除了當精神分析臨床醫師外，卅五歲到四七歲（一九二〇—一九三二）她還在柏林精神分析學院任教。

四十七歲那年的某日，當她正埋首辦公時，電話突然響了起來，原來是芝加哥精神分析學院院長法蘭士·亞歷山大（Franz Alexander）打來的越洋電話；欲聘請她當副院長，她欣然接受而離開柏林赴美就職。任職兩年後，轉赴紐約，在「社會研究」新學校（New School for Social Research）任教，一面訓練分析學家，一面潛心著述，且以分析家行醫爲業。

五十六歲那年，紐約精神分析學院經開會後，毫無理由地決定將她解聘，當時與會人士有半數以上拒絕表決。於是以荷妮爲首，在一九四一年成立了歷史性的一項新組織——美國精神分析促進協會，並設立「美國精神分析學院」，荷妮榮選爲院長。協會的組織甚爲嚴密，因而非其他個人的或團體的理論所能

左右。

協會宣言之主旨爲：「對佛洛伊德所創設的理論基礎抱著自由質疑、容忍及虛心不偏激的態度，以促進精神分析的發展。……我們相信人類天生是具有建設性的，必能創造出一個環境，在此環境下個人的潛力都能受到鼓舞而抒發出來」。此後幾年間「社會研究」新學校所舉辦的一連串講演及討論，協會的會員莫不積極參與。

荷妮廿四歲時，在柏林與奧斯卡·荷妮結婚，先生是律師。婚後生有三個女兒；長女布里姬特（Brigitte Horney）一九一一年出生，長大後當名演員，荷妮從她身上彷彿又發掘到她母親的性格。次女瑪莉安（Marianne）比長女小一歲，沈默寡言，且性格內向。喜好學術研究，後來在紐約行醫任精神分析家。幼女雷內特，在荷妮看來是三個女兒中最活潑、最擅長社交的。年輕時頑皮淘氣，早婚，婚後遷往墨西哥。

五十六歲以後的荷妮，變成精神醫學界的顯赫人物。工作量驚人，身兼數職；除任學院院長外，還參加「美國精神醫學協會」，並負責與其他新協會聯繫的工作，協會會員與日俱增。

每逢週末，她就到鄉下去舒暢身心，驅車前往哈得遜（Hudson）住所，而藉繪畫及散步來寬心解悶。

好景不常，六十七歲那年（一九五二年十一月下旬），她開始感到全身倦怠乏力，繼發高燒、胸痛及胸腔積水，很不幸地，在兩個星期後即不治而與世長辭。她罹患的是肝內膽管癌併發全身性轉移，此病在當時很難在生前診斷出來。她的噩訊帶給協會及學院莫大的驚嚇與感傷，使組織幾乎頻臨瓦解，學院從此失去巨擘。

荷妮畢生致力於精神分析研究，對精神醫學界功不可沒。早期從師於佛洛伊德最有名的弟子卡爾·亞伯拉罕（Karl Abraham），受惠匪淺。她常自稱：「若無佛氏，則我將無法邁開首步」。然而，她雖自認為自己的解析係依佛氏的理論基礎發展而來，但她對於他的一切學說或教條，卻不會盲目地苟同。她在「精神分析新法」（一九三九年）中強調：「我之所以對當代的精神分析理論，亟欲加以批判且重新予以評價，乃因其理論之療效無法令我稱心如意」。早在一九二〇年左右，她就開始反對佛氏的理論，尤其是「女性心理學」方面，在「分析新法」——書中即有專章討論。其中，她強調她的療法與佛氏之不同，同時也強調文化背景對人格構造的影響。

荷妮的態度不像佛氏之悲觀，在她的著述中始終強調人類生來即具建設性的，因此我們渴求幸福，冀望能發揮並展露我們的潛能。她嚴厲反對佛氏「自毀」的驅力（死慾）之說法，而認為各種心理症，主要都是由於「性格的障礙」所致。

一九一七年，即佛氏發表「自我與原我」（The Ego and the Id）的前六年，荷妮即發表「精神分析治療技巧」，她說「精神分析可以助人解去被束縛的手腳，但却無法增添新腳」，她同時強調「由精神分析可顯示出：所有性格的問題，只不過是代表在人格成長的過程中所遭受的阻碍而已，但此種阻碍是可除去的；性格並非是固定於嬰幼兒期而終生不變的，相反的，它是一種動力變化的過程，會與環境間相互作用而有所改變。」

荷妮著述繁多，主要有「時代的心理症性格」（The Neurotic Personality of Our Time）、「精神分析新法」（New Ways in Psychoanalysis）、「我們的內在衝突」（Our Inner Conflicts）、「自我分析」（Self-Analysis）及「自我的掙扎——心理症與人性發展」（Neurosis and Human

Growth)：第一本書主要在於闡述心理症患者處於困難的「內在情勢」下，如何去解決他的生活。伯納·羅賓斯 (Bernard S. Robins) 讚許該書為研究人際關係者所必讀。第二本書旨在於闡明精神分析學理方面各種不同的觀念，並解釋她自己的態度，其中論及她與別人理論之不同處。此書乃是精神分析進展的推動力。本書——自我的掙扎，為作者畢生學說之精華，熔歷年著述於一爐。熟讀此書，對於荷妮的思想必能獲得全盤瞭解。

荷妮是個道道地地的「人」，富有活力的一面，也有軟弱的一面；有長處亦有短處，有天分亦有缺陷。但她秉着積極樂觀的胸懷，而帶給精神醫學界及人類深具意義的貢獻。保羅 (Paul Tillich) 在荷妮的追悼演說中，言簡意賅地說道：「如果要我說出荷妮最重要的成就是甚麼，我一定會說——是她自己，是她的秉性與她的存在，是她的影響力以及一連串的「奮鬥」與「治療的可能性」間所具有充分根據的平衡。」總之，就如同奧本多夫 (Oberndorf) 所言的：

「由於荷妮之死，精神分析界從此喪失了一位傑出、有力而自主的角色……『時間』最後將會證明荷妮的學說在精神分析治療上所具有價值。她那種負責而柔和的性格，將永遠銘刻在她的學生、同事及友人心目中。」

關於本書——生命的鬥士

1. 衝突衝突衝突

在沒有衝突（不管是有益的或有害的）的真空中，人是無法成長的；成長蘊涵了生理的發育與心理的

發展，成長是一種過程，是演進的而不是一成不變的。人類生來就需為求滿足自己的生理需要而奮鬥，為求達成自己的心理需要而掙扎。因此，無論就那方面來說，人類不啻是個生命的鬥士，且必須在現實與理想的衝擊下建立起自我的價值，尋求自己人格的統一。

「戰鬪」正是人性發展的寫照。人類需要不停地與自我、與別人戰鬪，在此種長久的鬪爭情勢下，他們無非是在於解決一連串的衝突——理想自我與真我間的衝突，及單一自我與周遭人們間的衝突。發展自我——真我，乃是戰鬪的真諦，真我是活躍的，是具有無比潛力的，它需要培養、開發，它需要不斷的磨擦才能茁壯。雖然衝突就像是發展自我所必須面臨的，所必須經過的道路，但是不良的人性發展（因不順的環境或不正常的人際關係）所產生的種種內在衝突，却反為「戰鬪人生」的絆腳石。人性發展的意義在於抒發潛能、擴展自我，以求內心的安寧與人際關係的和諧。然而，不利的環境却可能帶來不幸的戰果，而使人陷於無限的衝突中無法自拔，於是為平息內心的激盪，遂造成許多不正常的發展過程與需要。

總之，成長乃是在於解決衝突，並平衡衝突；隨著個人解決方法的不同，因而產生了不同的心理傾向，導致了不同的人格發展過程。

2. 自我的掙扎

不管衝突的性質為何，必根植於自我。

一個人的自我可歸納而區分為理想自我、真我與實我。理想自我，乃是經由理想以及為滿足內心需要而建立的一種理想化的形像，因此對個人而言，它是絕對完美的，必是生活的最高標準。真我乃是個人所具有的天賦潛能中的一部分，是活生生的，是一個人真正的生命中心。而實我則為真我受環境的薰陶煉

篇，所表現出的狀況之綜合，它是實際的，是現實的。簡言之，理想自我是存於意念中，是想像中的標準，而實我則是一切實際行為的表現。

就嬰幼兒時期而言，行為表現的決定因素中，生理需要的滿足遠比心理需要來得重要，那時真我還只在萌發狀態中。他們行為的表現主要是依據「快樂原則」(Principle of pleasure)，亦即主要是因本能的衝動而決定，然而經由「現實」的感受或體驗之後，「現實原則」(Principle of reality)乃與快樂原則相應而生。於是隨著年齡的增長，經驗的累積，現實原則開始取代快樂原則而支配了真我。譬如，幼兒看到火可能會覺得新奇興奮，因而（依着本能的衝動）伸手去摸它，但却被燙傷了。因燙導致痛的不舒服感覺，於是痛的事實帶給他一個警告（以後行事的原則）——火是不能摸的。

當真我開始表現作用後，環境所加給他的影響，會改變真我抒發的方向與形式。父母的過度管轄或過分溺愛，家庭的溫暖或凄寒……都會改變真我的發揮狀態，它可能會被壓制，也可能會被疏導。如果真我被壓制了，小孩子會因此而產生「基本焦慮」——一種被敵對的世人所孤立的無助感——覺得惶恐不安，無歸依感與同感。基本焦慮更阻礙了真我的順利發展，而讓小孩表現出親近、反抗或逃避的態度，於是這三種態度的勢必構成「基本衝突」（與別人的衝突），為解決此種衝突，他們可能會固守住其中的一種態度以待他人。隨着選擇的態度不同，而發展出不同的心理傾向；親近——造成病態的依賴性與「自卑」的傾向，反抗——導致「誇張」、征服的傾向，逃避——形成退却的傾向；在這些傾向的作祟下，無形中遂使他們在意念中創造了自己理想化的形象——理想自我。從此，理想自我與真我必定會發生激戰，當此種激戰力引發他們內心的混亂，而造成了生活上的障礙時，他們就成了戰亂下的犧牲者（詳細的演進過程請看本書。）

本書主要在於闡述個人在「認識自我」與「實現自我」底過程中，所引發的或所碰上的一切衝突及障礙，並詳述其解決法。亦即在於描述整個人性發展的過程。由以上說明，我們可以清楚地發覺：人性的發展即是「自我實現」的過程，亦即理想自我、真我與實我彼此之間的平衡與解決，因此，本人特將本書副標題——為求「自我實現」之掙扎（The Struggle Toward Self-Realization），譯為「自我的掙扎」，而以此為本書之譯名。

3. 心理症的進化觀

何謂心理症 ● (Neurosis) ？

此症是指一種情感上的適應不良，且足以釀成生活障礙者。其特色主要為源自於某些尚未解決的潛意識衝突底焦慮；此種焦慮可能是直接被感受到，也可能是經由種種「心理機轉」的控制，而造成許多他種主觀上的痛苦症狀。此症比精神病 (Psychosis) 輕微，因其未引起人格之重大解體、或對外在世界看法之重大扭曲或誤解。簡言之，此症乃是在發展自我的過程中，由於環境因素的影響——而產生了「基本焦慮」——隨之又形成「基本衝突」——於是有解決衝突的方法——接著又發生人際關係上的障礙；這

- ① 中華民國神經精神醫學會將此症譯為精神官能症。譯者一來因為「心理」兩字較為平易近人，且更能充分表現 neurosis 的意義〔它是一種心理障礙〕。二來因為本書常提及「心理症的……」(neurotic)，後加名詞，譬如，心理症的應該 (neurotic should)，心理症的需要，為了便於翻譯，故將此字採用徐靜醫師之譯名〔參見水牛出版社出版「精神醫學」〕，較為方便。

一連串的心理變化使生活失却了平衡，導致了種種的心理障礙或工作障礙。

本書作者乃是「新佛洛伊德派」的代表；她針對著佛氏之原慾 (libido)、死慾 (death instinct) 以及女性人格而加以研討。由本書的討論中，我們將會瞭解，她認為心理症主要是因為環境因素所造成的，是人際關係上的障礙。她反對佛氏的見解——心理症是因「本能」力量而發生的；她主張佛氏所提及的「性」困難，乃是心理症性格構造的結果而非原因；她將心理症分類為性格心理症 (character neurosis) 與環境性心理症 (Situation neurosis)；她斷定心理症焦慮 (neurotic anxiety) 起源於怨恨的衝動；即不順利的逆境令小孩感到孤立無助、無法自衛，進而深信這個世界是險惡的。性格心理症全然由於幼兒期或童年時缺乏真正的溫暖環境所引起的，病人在幼兒時期深感不安全、恐懼、愛之渴求以及罪惡感，這些錯綜複雜的情緒造成心理上的怨恨，被壓抑至潛意識中而構成了基本焦慮。因此，心理症所表現的焦慮，並非是「自我」(ego) 懼怕被「本能的驅力」所克服或被「超我」(Super-ego) 懲罰所致，而是孤立無助的小孩無法採取有效的安全措施而造成的。

因為作者認為心理症的人格發展乃是一種演進的過程，且為人際關係上的障礙，所以她認為治療此症與其阻撓幼兒期的心理衝突，不如誘發其人格順利的發展、改善其人際關係，而鼓舞其建設性的驅力。

4. 心理症與正常人

心理症患者表面上仍與常人無異地生活著，一切的痛苦純屬主觀的感覺，他們自覺痛苦得難以忍受。然而，心理症患者與正常人之間的界限為何呢？其實我們永遠無法劃出二者的界限。它們看來似乎只是程度上的差異而已，但我們卻無法訂出特定的標準，就如個人儘管具有心理症的傾向，但只要生活上未呈現

障礙，則其行為仍與常人無異。

我們說它們可能只是程度上的差異，主要是因為一切心理症的特性——心理症的需要（neurotic need）心理症的要求（neurotic claim）、內在的指使系統、自負系統（system of pride）亦包含於常人的性格構造中。只要這些元素能維持平衡，而不致釀成分裂性的衝突，則人格仍舊是統一的。同理，只要這些元素中的某一項發生得過於劇烈時（例如征服性或報復性的需求佔優勢時，那麼此人便可能表現得狂傲暴虐，甚至於造成虐待狂），則可能會造成異常的人格發展。

因此，本書主旨雖在於討論心理症與人性發展的關係，事實上，所提及的一切心理傾向與發展過程，亦可能是一般常人人格構造中的元素。

譬如，「理想化的影像」本身並非是病態的或悲劇性的，但是無法平衡理想自我與真我或實我間的衝突所引起的一切錯誤解決法——如過度的攻擊性，依賴性及逃避性心理——却是病態的，這些才是真正的悲劇元素；「想像」的過程並非異常的，但因想像而導致「脫離自我」——捨棄真我，却是病態的。由此可知，心理症的人格發展與正常的人格發展，其過程中的元素可能是共同的，只是程度上與份量上的不同而已。於是如何協助並誘導年幼者正常的心理發展，如何瞭解存於自身中的驅力與傾向，以平衡自身的衝突，乃是個人的責任以及生活的意義。

5. 如何研讀本書

本書各章次序，乃是依照人性發展的演進過程而編寫的，因此參讀本書宜由頭至尾按序研讀，方能收事半功倍之效，且譯者特於每章前面列舉數語解釋標題，以便讀者研讀。以人際關係的障礙來說明心理症