

锦绣文库·学术系列

神经症与人性的成长

为自我实现而奋斗

[美] 卡伦·霍妮 著

NEUROSIS AND HUMAN GROWTH

霍妮文集

徐光兴 主编·陈超然 卢光莉 译

 上海锦绣文章出版社

锦绣文库·学术系列

神经症与人性的成长

为自我实现而奋斗

[美] 卡伦·霍妮 著

NEUROSIS AND HUMAN GROWTH

霍妮文集·徐光兴 主编·陈超然 卢光莉 译



上海锦绣文章出版社

图书在版目录(CIP)数据

神经症与人性的成长 / (美) 霍妮著; 陈超然, 卢光莉译. ——上海: 上海锦绣文章出版社,
2008. 6 (霍妮文集)
ISBN 978-7-80685-924-7

I. 神… II. ①霍…②陈…③卢… III. 精神分析—研究 IV. B84-065

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 073235 号

总 策 划 夏青根 王 刚

责任编辑 毛小曼

技术编辑 李 荀

书 名 神经症与人性的成长
著 者 卡伦·霍妮
译 者 陈超然 卢光莉 译
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 21
版 次 2008 年 8 月第 1 版
印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80685-924-7/J. 847
定 价 32.00 元

如有印装质量问题 请与印装单位联系 电话 021-56477080

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。她认为禅者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，熔智

慧和哲理于一炉,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,着眼于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,不仅对神经症者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,为本译丛各种书的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。

徐光兴

2008年3月春

于华东师范大学

引言：道德的演化

神经症过程是人类发展的一种特殊形式，并且——由于浪费了人类发展的建设性能量——是一种特别不幸的形式。这种神经症过程不仅在本质上不同于正常人的成长，而且在很大程度上超出了我们的认识，在许多方面都与正常人的成长相对立。在有利的条件下，人类的能量用于实现自己的潜能。这种发展的形式并不统一。与其特殊的气质、能力、习性以及早期和后期的生活环境相一致，他可能会变得更为温柔，或更为冷酷；更为谨慎或更为信任；更为自信或不自信；更为沉思或更为外向，他也许会发展他特殊的天赋。但是，无论他走上哪一条道路，都将是他的既定潜能的发展。

然而，在内心压力的情况下，一个人可能会变得疏离真实的自我。然后通过内心指令的严格系统，将其大部分的精力转向将自己塑造成一个绝对完美的自我这一任务上。因为，除了像上帝一样完美之外，再无其他任何东西能够实现他的理想化自我形象，能够满足他对（像他所感到的那样）自己所具有的、所能有的，或者应该具有的高尚品质的骄傲。

神经症发展的这种倾向（本书将详细描述）使我们的兴起远远地超出了对病理学现象的临床或理论上的范围。因为它涉及到一个基本的道德问题——人达到完美的欲望、驱动力、宗教义务。当自负成为一种激励力量，没有一位关注人类发展的学者会怀疑自负或自大，或追求完美的不可取性。但是，

对于为了确保道德行为而建立一个有规律的内部控制系统的合理性和必要性，一直存在不同的观点。假定这些内心指令对人的自发性具有抑制作用，难道我们不应该——根据基督教的禁令（“你是完美的……”）为完美而奋斗吗？如果没有这些指令，人类的道德和社会生活就会面临危险甚至是面临毁灭吗？

这里不适合讨论整个人类历史中所提出和回答这一问题的各种方式，我也没有打算这么做。我只是想指出，答案取决于这样一个基本因素：我们对人性的本质的信念问题。

广泛地说，基于对基本人性解释的不同，道德的目标主要有三种观点。对于那些相信人天生就是有罪的，或者是受原始本能驱使的人（如弗洛伊德）来说，无论从哪种意义上讲，重叠的（在内心）检查和控制都是无法放弃的。因而道德的目标必然是驯化和克服自然状态，而不是它的发展。

对于那些相信人的本质天生某些方面是善的，又有某些方面是恶的、有罪的、破坏性的人来说，道德的目标必定不同于上述两种。其重心在于通过信仰、理性、意志或优美等因素来精炼、指导或加强来确信内在美德获得最后的胜利——这一点与特殊的处于主导地位的宗教或伦理观念相一致。这里，由于还有一些积极因素，所强调的并不仅是打击和压制邪恶。然而，这些积极的因素要么依赖于某些超自然的帮助，要么依赖于严格的理想化的理性或

意志，而其本身意味着需要使用禁止和控制内心的指令。

最后，如果我们相信人类天生具有演化而来的建设性力量，正是这种力量促使人类实现他既定的潜力，那么道德问题又与前面有所不同。这种信念并不意味着人性就是善的——这种信念可能会事先假定什么是善什么是恶的这样一种既定知识。它意味着人生来主动地为实现自我而奋斗，并从这种奋斗中发展出自己的一套价值标准。例如，显而易见，如果他不能对自己诚实、积极、有效，与他人团结协作，他就不能充分发挥他的潜能。同样，如果他沉溺于盲目的自我崇拜（像雪莱那样），并不断地将自己的过错归于他人的缺点，他也难以成长。从真正的意义上来说，只有替自己负责，他才能得以成长。

我们因此达到演化而来的道德，其中，我们进行自我教化和拒绝的标准在于这样一个问题：一种特殊的态度或者驱力对于我们人类的成长是具有促进作用还是具有阻碍作用？正如大多数神经症患者所显示的那样，各种压力都轻易地将我们的建设性力量转向于非建设性或破坏性的方向。但是，只要我們具有自发的努力地去实现自我的信念，那么我们就既不需要用内心的限制因素来束缚我们的自发性，也不用受内心指令的鞭策以驱使我们达到完美。毫无疑问，这种自律的方法能够成功地抑制不良的因素，但是，同样毫无疑问的是，它们会有害于我们的成长。我们不需要这些方法，因为我们看到了一种更好的可能解决我们自身破坏力量的方法，那就是实际上去消除它们。实现这一目标的方法

法是不断地增强我们的自我意识和自我理解。然而，自知并不是目标本身，而是解放那些自发的成长力量的一种手段。

从这种意义上来说，研究我们自己不仅是主要的道德义务，同时，就其真正的意义来讲，也是主要的道德权利。在某种程度上，我们应该认真地对待我们的成长，这也是由于我们自己乐于这么做。当我们自身不再有神经症困惑，我们可以自由地成长时，我们也会自由地去爱，去关心他人。我们也渴望给予年轻人提供不受抑制的成长机会，当他们在发展的道路上遇到障碍时，以任何可能的方式去帮助他们找到并实现自我。无论如何，不论是对我们还是他人，其理想在于解放和培养那些实现自我的力量。

我希望这本书，能清楚地解释这些障碍性的因素，以它自己的方式去帮助实现这一解放。

卡伦·霍妮

目录 Contents

序言：聆听大师的声音·····	1
引言：道德的演化·····	01
一 追求荣誉·····	001
二 神经症的需求·····	022
三 专制的“应该”·····	044
四 神经症的自负·····	064
五 自我憎恨与自卑·····	086
六 破坏性力量疏离自我·····	126
七 缓解紧张的一般方法·····	145
八 扩张型解决方法：控制的吸引力·····	155
九 自谦型解决方法：爱的吸引力·····	179
十 病态型依赖·····	201
十一 放弃：自由的吸引力·····	220
十二 人际关系中的神经症困扰·····	248
十三 工作中的神经症困扰·····	264
十四 精神分析治疗的道路·····	285
十五 理论上的思考·····	312

一 追求荣誉

一个儿童无论在什么环境中成长，只要没有智力缺陷，他都会以这样或那样的方式与人接触，并将获得某些技能。但是他身上也有一些力量不是通过学习就可以获得和发展的。你不需要，事实上也不可能教一粒橡子成长为橡树，但是只要给橡子一个机会，其内在的潜能就会得到发展。同样，只要给予人类个体机会，他往往能使他特殊的人类潜能得到发挥。他会发展他真实自我所具有的独特活力：澄清和深入自己的情感、思想、愿望和兴趣；使自身资源得到充分开发；加强自己的意志力；开发已有的特殊能力或天赋；表达自己和主动与他人交往。所有这些会及时地使他发现自身价值和生活目的。总之，他会朝着自我实现成长，而不会偏离太多。这就是我现在所要讲述的原因，在整本书中，真我被视为内部核心力量，所有人都拥有这种力量，但每个人又表现不同，它是人类成长的深刻根源¹。

只有个体自己才能发展他既定的潜能。但是，就像任何其他生物体一样，人类个体需要有利的环境得以“从橡子成长为橡树”；他需要一种温暖的氛围，这种氛围能给予他内心安全感和自由感，使他能够拥有自己的情感、思想，并能够表达自己。他需要他人的善意，这种善意不仅有助于满足他的多方面需求，而且能指导并激励他成长为一个成熟的、自我实现的人。他也需要与他人的愿望和意志进行正常的摩擦。如果他能够在爱与摩擦中与他人一

1. 在以后提到成长时，指的是这种意义上的成长——根据个体的本性和固有的潜能，自由、健康地成长。

起成长，他也能够真正的达到自我成长。

但是，由于各种不利因素的存在，可能不允许儿童按照自己的需要和愿望成长。这些不利的因素很多，但是归纳起来，主要归结为这一事实：处于某种环境中的人，由于过于沉溺于自己的神经症，以至于不能疼爱自己的孩子，甚至不能把孩子看成是一个像他一样的特殊的个体；他们对待孩子的态度完全取决于自己的神经症需求和反应¹。简单的说，这些态度可能是：支配、过分保护、威胁、恼怒、过于苛求、溺爱、怪异、偏爱其他孩子、伪善、冷漠等。它从不是某个因素的问题，而是所有的因素对儿童的成长施加影响。

结果，儿童不能形成“我们”的归属感，而是代之以深深的不安全感与莫名其妙的担心。在这里，我称之为基本焦虑。这是生活在一个想象中充满潜在敌意的世界里，个体所感到的疏离感和无助感。这种基本焦虑所引发的紧张压力阻止了儿童主动与他人交往，被迫另寻方式应对压力。他必须（无意识的）以各种方法应对压力。这种方法不会引起和增强焦虑，而是在很大程度上缓解其基本焦虑。这种特殊的态度来自于无意识的策略性需要，而这些无意识的策略性需要取决于儿童先天的气质和后天环境的偶发事件。简单的说，他也许会试图依附于身边最强有力的个体；也许会背叛和攻击；也许会向他人关闭自己的心扉，不再投入感情。总之，这意味着他可能会接近、反对或逃避他人。

在正常的人际关系中，不排除相互之间的接近、反对或逃避。需要和给予爱的能力、放弃的能力、攻击的能力、维持自我的能力——它们对于良好的人际关系来说是一些必须的补偿性的能力。但是，由于其基本焦虑，儿童感到自己置身于危险的环境之中，这些行为则走向了极端和僵化。例如，爱变成了依附，依从变成了姑息。同样，在特殊的环境中，他无视自己的真实情感和不适宜的态度，而进行反叛或保持冷漠。这种态度的盲目和僵化与他

1. 本书第十二部分中所总结的所有人际关系中的神经症困扰都会起作用。也可参见卡伦·霍妮《我们的内心冲突》第二部分《基本冲突》、第六部分《理想化意象》。

内心潜在的基本焦虑是成正比的。

由于在这些条件下儿童不是朝向一个方向，而且是朝向所有方向发展。他从根本上就形成了对他人矛盾的态度。因此，接近、反对和逃避这三种行为就构成了一种冲突，即与他人的基本冲突。随后，他试图通过使其中的一种行为占主导地位来解决这种基本冲突，即试图使顺从、攻击或冷漠这三种态度其中的一种成为一种主要态度。

最初试图解决这类神经症冲突的尝试，其影响决不是表面化的。相反，它对其神经症进一步的发展起着决定性的影响。它不单是关心对待他人的态度，而且不可避免的引起整个人格的某些改变。根据其主要的发展方向，儿童也会形成某些适当的需求、敏感、禁止和道德价值的开始形成。例如，一个非常顺从的儿童，不仅是倾向于屈从他人、依赖他人，而且能够尽量的不自私和善良。同样，一个具有攻击态度的儿童开始重视力量，重视忍耐和战斗的能力。

然而，最初解决方法的整体效果不像我们在后面所要讨论的神经症的解决方法那样具有稳定性和广泛性。例如，一个女孩表现的非常顺从。这些顺从表现在盲目地崇拜权威人物、具有取悦与满足他人的倾向、怯于表达自己的愿望以及没有原则的做出牺牲。在八岁时，她将一些玩具放在大街上以便让那些更为贫穷的儿童发现，并且没将此事告诉任何人。十一岁时，她在祈祷中以其儿童的方式试图寻求一种神秘的屈服，即幻想受到所迷恋的那位老师的惩罚。但是，到她十九岁时，她也会很轻易的陷入他人所设计的报复某些老师的那些计划之中。尽管大部分时候，她像一只小绵羊，但是偶尔也会在学校里带头造反，以及由于对其教堂的牧师感到失望，她由明显的宗教信仰转变为暂时的冷嘲热讽。

这种整合不够严谨的原因——这种例证是一种典型的代表——部分在于个体成长的不成熟性，部分在于早期解决方法的目标主要是取得与他人关系的一致性。因此存在一定余地，事实上是一种需求，来达到更稳定的整合。

到目前为止，所描述的这种发展并不是一致的。在每一个案例中，不利

的环境条件的特殊性都是不同的,因此,这些发展的过程与结果也是不同的。但是它一直削弱个体的内在力量和一致性。因此引起某些关键的需求以纠正由此产生的缺陷。尽管它们相互紧密地交织在一起,我们还是能从以下几个方面进行区分:

尽管个体早期试图解决与他人的冲突,他依然被排除,个体需要一种更为稳定的、广泛的整合。

个体一直没有机会形成真正的自信有许多原因:由于不得不进行的防御、被他人的排除,以及早期解决方法所形成的片面发展方式,其内心力量一直受到削弱,从而使其人格的大部分领域不能发挥建设性的作用。因此,他急切地需要自信,或是一种自信的替代品。

他在独处时并不觉得软弱,只是觉得与他人相比,不是特别强大,对生活没有很好的充分准备。如果他有归属感,那么他的自卑感就不会严重到成为障碍。但是生活在一个竞争的社会中,从内心感到——正如他所感到的那样——被隔离与敌视,因此,他只能形成一种凌驾于他人之上的急切需求。

甚至比这些因素更为基本的是,他开始疏离自我。不仅是他真实的自我阻止他顺利地成长,而且由于他还需要发展一些人为的、策略性的方法来与他人交往,因此这种人为的、策略性的方法使他无视自己的真正情感、愿望和思想。在某种程度上,安全成为最重要的事情时,其最内在的情感和思想就变得不那么重要了——事实上,这种最内在的情感和思想不得不沉默下来,变得不再那么清晰(不管所感到的是什麼,他只要处在安全状态)。因此,他的情感和愿望不再是决定性的因素:也就是说,他不再是一个主动者,而是一个被动者。这种自我排除不仅在整体削弱他,而且通过增添混淆的因素,加强了这种疏离;他不再知道他身处何处,或他是“谁”。

这种最初的自我疏离之所以说是更为基本的因素是因为这种伤害强度导致其他方面受到削弱。如果我们想象一下将会出现什么样的情况,我们就会更清楚的理解这一点,即如果一个人没有疏离自己的生活核心,那么可能会有其他过程出现。在这种情况下,个体可能会有内心冲突,但不会被这些冲

突折磨得翻来覆去；他的自信（正如这个词所表明的那样，它要求将自信加到自我之上）将会受到削弱，但不会根除；他与他人的关系会受到困扰，但其内心不会变得不再与他人交往。因此，重要的是，一个疏离了自我的个体需要——如果说是替代了他的真实自我则是荒唐的，因为没有这种东西——某种东西能给予他一种支持，认同感。尽管在他的人格结构中仍是软弱的，这将使他获得意义，给他一种力量感和重要感。

如果他内部状况没有改变（通过幸福的生活环境），以至于没有我在上文所列举的那些需求，那么，看起来只有一种方法可以满足他的这些需求。而且可以一下子满足他的这些需求：即通过想象。这种想象逐渐地、无意识地开始发挥作用，并在他的内心创造出一种自我的理想化形象。在这个过程中，他赋予自己无限的力量和崇高的能力：他成为了一位英雄、一位天才、一位高尚的爱人、一个圣徒、一个上帝。

自我理想化总是包含着一种普遍的自我美化，因此给予个体一种过多的重要感和优越感，但它绝不是盲目的自我夸大。每个人都是从他自己特殊的经验材料、早年的幻想、特殊的需求以及天生的才能中构建自己的理想化形象的。如果这种理想化形象不符合自己的形象特征，他将不会获得认同感和一致感。首先，他理想化解决冲突的特殊方法：顺从变成了善良、爱和神圣；攻击变成了力量、领袖感、英雄主义、全能感；冷漠变成了智慧、自我满足、独立感。根据他特殊的解决方法，所有看起来是短处或缺点的东西，总是能被暗淡下去和加以润饰。

他可以用这三种方法中的一种来处理他的矛盾倾向。这些矛盾的倾向也许会受到美化，但是仍然处在不为人知的暗处。例如，只有在分析过程中才可以发现，对于一位将爱情视为不应有的弱点的攻击型的人来说，在他的理想化形象中，他不仅是一位身穿闪亮盔甲的骑士，而且也是一位伟大的情人。

其次，除了被美化之外，这些矛盾的倾向在个体的内心也许是隔离的，以至于它们不再形成令人困扰的冲突。一个患者在他的形象中，把自己想象成人类的恩人，一个达到了处变不惊的智者，一个勇往杀敌的人，这些方面——都