



自我分析心理治疗师  
卡伦·霍妮实践手册  
屈从型人格、孤立型人格、攻击型人格  
人格决定生活方式，你是哪一种？

# 我们内心的 冲突

[美] 卡伦·霍妮 著  
徐 珊 译

上海出版公司

# 我们内心的 冲突

[美] 卡伦·霍妮 著  
徐 珊 译

南海出版公司  
2018·海口

图书在版编目 ( CIP ) 数据

我们内心的冲突 / (美) 卡伦·霍妮著 ; 徐珊译. --  
海口 : 南海出版公司, 2018.5  
ISBN 978-7-5442-8591-9

I. ①我… II. ①卡… ②徐… III. ①精神分析  
IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第274786号

WOMEN NEIXIN DE CHONGTU

我们内心的冲突

---

作 者 [美] 卡伦·霍妮  
译 者 徐 珊  
责任编辑 张 媛 白聪响  
美术设计 久品轩  
出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)  
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206  
电子邮箱 nhpublishing@163.com  
经 销 新华书店  
印 刷 保定市西城胶印有限公司  
开 本 880毫米×1280毫米 1/32  
印 张 8  
字 数 173千  
版 次 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-8591-9  
定 价 36.00元

---

南海版图片 版权所有 盗版必究



## 序言

P  
r  
e  
f  
a  
c  
e

### 聆听大师的声音

在研究病态人格的过程中，即使我们的出发点和选择的研究道路都不同，最终也会得出同样的结果——我们会发现，人格的紊乱是导致病态人格的病因之一。事实上，这一内容也出现在了几乎所有心理学领域的新发现之中。正如历代诗人、哲人所知晓的那样，性格上从容镇定、思维上缜密平衡的人是不会出现病态人格的，而在这方面失调的人往往都是那些心灵受过严重创伤，不断经受内心冲突煎熬的人。无论这种病态人格表现出的症状有何不同，现代术语都将其称之为“性格病态人格”。

我们知道，心理学家弗洛伊德（Freud）曾提出了伟大的开拓性理论，而实际上，他的这一理论与我所说的这一观点越来越趋向一致。虽然他的发生论使得他无法对这一理论作出系统明确的阐释。

与弗洛伊德的着眼点完全不同，我在以弗洛伊德对女性心理学气质的假定的基础上，对文化因素所起的作用进行了思考。我对这一问题的研究之所以能持续15年之久，在某种程度上是得益于与埃里希·弗洛姆（Erich Fromm）的合作。埃里希·弗洛姆在社会学和精神分析学方面拥有的广博知识，让我受益匪浅，同时也使我渐渐清楚地认识到，病态人格是由文化造成的。这种感受在我1932年来到美国之后得到了进一步证实。我清楚地看到，这里的人的气质特点及病态人格各方面与欧洲国家的人们都有所不同，这是文明的差异造成的。关于这一点，我在《我们时代的病态人格》一书中已经作了总结。我在这里要强调的是：是文化因素促成了病态人格，更进一步说，是人际关系的紊乱失调造成了病态人格。

如果说病态人格产生的原因是人际关系紊乱，那么弗洛伊德的这种观点就是不合理的。我认为，是孤独寂寞、害怕恐惧，还有对他人的敌对情绪等促使人们形成了强迫性内驱力，而这种驱动力是病态人格所特有的。它们是患者用来应付生活的一种方法，它们渴望得到的是安全感，而并非像弗洛伊德所说的那样是要得到满足感，它们的强迫性源自于隐藏在它们背后的焦躁不安。因此，在《我们时代的病态人格》中，我详细地介绍和分析了这种强迫性内驱力中的两种类型——对温情还有对权力的病态的渴求。我发现自己走上了一条有别于弗洛伊德的研究道路。如果弗洛伊德认为是文化影响了本能的诸多因素，如果他将力比多（Libido）仅看作是对

温情的病态渴求，认为焦虑是一切的促发根源，而其最终寻求的是与他人相处的安全感，那么，如此一来，力比多理论就再无立足之地了。我们承认，儿童时代所经历的事情对以后的人生有着至关重要的影响，但是，我们也应该用异于弗洛伊德的解释来重新审视其对我们生活所产生的影响。我将强迫性内驱力称作病态人格趋势或病态人格倾向，并详细描写了其中的10种病态人格趋势。以往的精神分析者往往是将目前状况与以往的经历联系在一起，忽略了现实生活中各种因素的相互影响，所以经常会陷入比较困难的分析境界，而反过来，如果对现实生活中各种因素之间相互作用产生的结果多加关注，事情就会变得简单得多。

我发现病态人格所有者具有对温情的病态渴求、强迫性的卑躬屈膝和对伙伴的渴求等特点，我还发现将这些个体的特点结合在一起便会表现出对自己和对待他人的态度，是一种特殊的人生哲学。这种倾向被我归入“亲近人”的类型，原因就在于“亲近人”这种类型的核心就是这些倾向。另外，当对权力与威望的追求达到强迫状态时，其情况也与病态人格的病态渴求相类似。我将这些倾向列为“对抗人”类型的组成因素。然而，尽管人们对得到表扬与称赞的需要、对人生完美的渴求都带有病态人格的倾向，会对与他人的相处产生影响，但基本是集中在他与自身的关系上，这与前面所讲的对温情、权力的病态渴求有本质上的区别，它没有对温情、对权力的病态渴求那样广泛，充其量只是一个从更大整体上被切割出来

的小小部分，不能被称之为一个实体。

通过进一步的观察，我终于明白了病态人格冲突的意义所在。首先，我发现患者并不知道自己存在矛盾的病态人格倾向，当被告知这一点时，患者表现得好像对此根本不感兴趣，但同时又会露出试图回避此问题的表情。经过数次的实验，我终于明白了患者之所以显露出逃避的表情，是因为他们对分析人员试图解决他们的矛盾感到反感，如果坚持让他们承认其存在的矛盾，他们就会变得惶惶不安。他们的这种反应让我意识到我是在玩火，他们对挖掘自身存在的矛盾感到抵触是有道理的：他们害怕被自己的力量撕成碎片。

之后，我渐渐发现，患者更愿意否认矛盾的存在而制造出一种和谐的假象，换句话说，他们更愿意竭尽所能去解决冲突。据我观察，他们主要会通过四种尝试来解决冲突，而在本书中，我也按照它们出现的先后顺序对其进行充分讨论，这四种尝试是：首先，患者会试着将自己内心的一部分冲突掩盖起来，使其对立面凸显出来。第二种尝试是“回避他人”，患者的这一表现使我们对病态人格的自我孤立功能有了新的认识。孤独本身属于内心冲突的一个方面，是一种对待他人的矛盾态度，然而，孤立也是一种解决治疗病态人格矛盾的尝试，因为这是患者试图通过拉开自我与他人之间的情感距离的方式来避免产生冲突。第三种尝试是“回避自己”。这样的患者并不躲避他人，而是回避自己，对他而言，实际生活中的自我是不真实的，所以，他要用心目中理想的形象来代替生活中的自



我，在这个过程中，他将自己焕然一新。这个过程也完全不像是解决冲突，而是丰富了自己人格的多样性。我的这种观点能澄清许多至今为止我们还不知道的、治疗起来也总是不见成效的问题。我们可以发现，患者追求完美其实就是一种试图使自己与理想化相符的自我意象，而渴望赞美其实就是想让别人来证实自己就是那个理想化意象。而这种意象与现实生活中的个体状态差距越大，对赞美的渴求也就越无法得到满足。这种理想化意象也许是所有解决矛盾冲突的尝试中最重要，因为它会对患者的人格产生巨大影响。但是，反过来看，它又会在患者的内心制造出一条新的裂缝，所以又要再重新缝合补救。第四种尝试主要就是为了消除上面所说的裂缝，与此同时，也会悄悄消除其他的冲突。这种手段就是我所说的“外化作用”，是患者认为自己的内心活动存在于自我之外的状况。外化作用使患者的理想化意象与现实生活中的自我相距甚远，要么使原有冲突加剧（特别是自我与外界之间的冲突），要么再次产生新的冲突。

当然，除了这四种尝试之外，患者还会有其他的一些方法，只不过那些方法不如这四种趋向更具普遍意义。举例来说，病态人格所有者认为自己的行为是正确的，这种自以为是的态度是为了起到抑制患者内心的焦躁不安的作用；患者刻板地进行自我控制，是为了起到通过意志力将已经分裂的内心世界强硬地拼凑在一起的作用；具有犬儒主义（Cynicism）思想的患者，往往会对社会上的一切价值观都持否定态度，从而解决自己的理想与现实之间的冲突。



在研究过程中，我越发清晰地看到了目前无法解决的由内心冲突所造成的严重后果。这些严重的后果造成了各方面的担忧和恐惧，浪费了患者的精力，损害了患者的道德，并使他们因多种情感纠结而产生了复杂的绝望感。一种病态人格理论由此诞生。亲近人、对抗人和回避人三种态度之间的基本冲突就是它的动力中心。病态人格所有者一边害怕自己人格产生分裂，一边又要尽力维持自身统一体的完整功能，所以他就会不惜一切代价去寻找解决矛盾的途径，可即使这样能人为地达到一定程度上的相对平衡，新的冲突也会随之产生，然后又需要再去想办法解决新的冲突。周而复始，逃避人格分裂，努力追求统一的过程使患者变得更加仇视他人，更加恐惧不安，更加疏远自己也疏远别人，变得孤立无助，这样一来，内心的冲突就又被加剧，病情就更加严重，解决内心冲突变得遥不可及。

经过我的描述，我们眼前已经展现出一幅令人惊叹的画面，这幅画面描绘的是病态人格的发展过程及由其发展而来的性格结构。既然如此，为什么我还要说自己的理论是建设性的呢？首先，我的理论帮助人们认识到了病态人格的严重性与复杂性，但还是提出了较为积极乐观的想法和建议。这不仅对患者调节内心潜藏的冲突有帮助，还能从实际上解决这些冲突，让我们拥有获得人格上的统一和自由的可能。只要做得恰到好处，那么每一种分析都能改变这种状态，减轻患者对现实、对他人的恐惧、仇视、无望等感觉，减轻患者与他人、与自己孤立的程度。

弗洛伊德在病态人格治疗方面属于悲观主义者，他不相信人性本善，人会向好的方向发展。在他的世界里，人注定要饱受煎熬与苦楚，要走向毁灭，所以人的本能只能处于受控的地位，顶多会被升华。而我则认为，人有发展自己的潜在可能性的要求，也有这方面的能力，他可以使自己变得更优秀。不过，在社会人际交往中，假如一个人与他人还有与自己的关系在社会实际交往中反复地受到干扰，那这个人的潜在能力就会被弱化甚至发生变质。但我坚信，只要还生活在这个世界上，人就有能力改变自己，并且不断地完善自我。而我的这一信念也会随着人们对自我的不断深入理解而变得越发成熟。



目录

CONTENTS

## 第一部分 现代人内心的冲突和解决办法

### 第一章 激烈的内心冲突

- 一、冲突的形成 / 003
- 二、冲突的普遍存在性 / 006
- 三、病态人格冲突的特点 / 009

### 第二章 内心冲突的几种基本类型

- 一、冲突的确切标志 / 015
- 二、冲突的根源 / 018
- 三、基本焦虑 / 022
- 四、几种冲突的关系 / 027

### 第三章 与人亲近型的内心冲突

- 一、冲突的不同类型 / 031

- 二、屈从型内心冲突的表现 / 033
- 三、屈从型冲突的双重动机 / 038
- 四、屈从型患者对性和爱情的态度 / 042

#### 第四章 与人对抗型的内心冲突

- 一、攻击型患者的行为特色 / 047
- 二、攻击型患者的内心意识 / 052
- 三、攻击型与屈从型的差别 / 055

#### 第五章 回避他人型的内心冲突

- 一、自我孤立是回避他人的典型特征 / 059
- 二、对自我孤立者的分析 / 064
- 三、自我孤立形成的症结 / 070
- 四、自我孤立对治疗内心冲突的利弊 / 075

#### 第六章 理想化意象

- 一、理想化意象的本质 / 083
- 二、理想化意象与理想的区别 / 086
- 三、理想化意象的功能 / 087
- 四、理想化意象的利弊 / 096

#### 第七章 外化作用

- 一、外化作用的内涵 / 103
- 二、外化倾向中的自我鄙夷 / 106
- 三、自我恼怒的三种外化作用表现 / 108
- 四、理想化意象与外化作用的关系 / 112
- 五、外化属性与理想化属性的对照 / 114

## 第八章 虚假和谐的辅助手段

- 一、辅助手段之盲点现象 / 121
- 二、辅助手段之自我控制 / 124
- 三、辅助手段之自以为是 / 128
- 四、辅助手段之犬儒主义 / 130

## 第二部分 待解决冲突的结果

### 第九章 恐惧

- 一、恐惧的存在 / 135
- 二、恐惧的具体表现 / 140
- 三、恐惧的根源所在 / 142

### 第十章 人格衰竭

- 一、病态人格冲突给人格的巨大破坏 / 147
- 二、三种典型的紊乱失调 / 150
- 三、相互矛盾的道德价值 / 155
- 四、无意识的假象 / 157
- 五、无意识的自大 / 161
- 六、病态人格所有者对责任的态度 / 164
- 七、患者常用的避免内心冲突的三种方法 / 169

### 第十一章 绝望

- 一、无望感存在的原因 / 173
- 二、冲突带来绝望 / 178
- 三、认识或改变绝望状态的方法 / 181

## 第十二章 虐待狂趋势

- 一、虐待狂趋势的产生 / 185
- 二、虐待狂的几种表现形式 / 186
- 三、虐待倾向的缘起 / 193
- 四、虐待狂的嫉妒心态 / 196
- 五、虐待狂报复性心理的分析 / 199
- 六、虐待狂患者的焦虑根源 / 203
- 七、虐待冲动被压抑的主要原因 / 205
- 八、公然虐待狂与倒错虐待狂 / 208

## 第三部分 如何解决病态人格

- 一、改变患者的负面状态 / 213
- 二、分析病态人格的结构 / 216
- 三、谨慎对待理想化意象 / 219
- 四、对不同的病态人格所有者要对症下药 / 223
- 五、帮助患者认清自己的行为 / 227
- 六、改变患者的无助状态 / 232
- 七、帮助病态人格所有者内心独立 / 236

*Part One*

第一部分

现代人内心的冲突和解决办法







## 第一章 激烈的内心冲突

### 一、冲突的形成

首先我要表明的是：有冲突不等同于患上了病态人格。在生活中，我们与周围人的兴趣、信念总会不时地发生冲撞。所以，就像我们与环境发生的这种冲突一样，我们内心的冲突同样是难以避免的，它是生命不可或缺的组成部分。

动物的行为是出于本能，它们的觅食、繁衍后代、防卫等行为都是不受个体意志支配的被动行为，而人类对于自己的行为可以而且必须作出选择。相对于动物来说这是人的特权，同时也是人的重负。我们有时必须在两种相反的欲望间作出取舍。例如，我们享受孤独，又想有人陪伴。再如，我们既想学画画又想学医学。或者，我们的欲望与义务之间发生了冲突。比如，在别人遇到困难需要我