



OUR
INNER
CONFLICTS

我们 内心的 冲突

我们此生所要战胜的并非他人

而是自己

我们愈是正视自己的冲突并寻求解决的方法

我们就愈能获得更多内心的自由

卡伦·霍妮 著

倪 彩 编译

国家一级出版社



中国纺织出版社


全国百佳图书出版单位

我们内心的冲突

OUR INNER CONFLICTS

卡伦·霍妮 著

倪 彩 编译

 中国纺织出版社

内 容 提 要

每个人都渴望健康成长，都愿意成为更好的人。学会处置内心的孤独、疯狂和迷失，重建人生自信，才能找到内在的安宁。本书通过对病人和自身心理的剖析，讨论了人内心主要的冲突类型以及各种外在的表现形式，分析并归纳了各种相互矛盾的态度和倾向以及被冲突困扰的人在尝试解决冲突时遭遇的失败情形，最终从心理治疗的角度提出了切实可行的建议。

图书在版编目(CIP)数据

我们内心的冲突 / (美)卡伦·霍妮著;倪彩编译.
—北京:中国纺织出版社, 2018.1 (2018.8重印)
ISBN 978-7-5180-4152-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第245632号

策划编辑:郝珊珊 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年1月第1版 2018年8月第3次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:114千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

卡伦·霍妮 (1885 ~ 1952)

医学博士，德裔美国心理学家和精神病学家，精神分析学说中新弗洛伊德主义的主要代表人物。

霍妮是社会心理学最早的倡导者之一，她相信用社会心理学说明人格的发展比弗洛伊德性的概念更适当，是精神分析学说的发展中举足轻重的人物。

著有《我们时代的神经症人格》《我们内心的冲突》和《女性心理学》等。

倪 彩

心灵疗愈系畅销书作家，长期致力于自我提升、心灵成长方面的研究。她坚信，当一个人把问题从外部世界转向内心的时候，就是成长与蜕变的开始；用心理学的眼光检视自己和周围，就找到了“我为什么是我”“现在为什么是这样”的答案。

作者序

这本书致力于推动精神分析的发展，书中的部分内容源自我对患者和自己进行分析之后得到的结果。尽管书中的理论孕育了很长时间，但直到我在美国精神分析研究所的支持下着手准备一系列演讲时，我的这些观点才最终成型。我的第一个演讲题目是《精神分析技术问题》，主要围绕精神分析的技术层面展开。我的第二个演讲题目是《人格的整合》，其中包含了这本书的内容，还有在专科医院和精神分析推进学会上讲过的一些主题，如“精神分析疗法的人格整合”“疏离心理学”以及他们需要我们给予的帮助。虽然严重的神经症需要专家来解决，但我认为在我们的坚持和努力下，我们也能够帮助自己解决内心的冲突。



我要感谢我的患者们，他们与我一起工作，让我更好地理解神经症。我也要感谢我的同事们，是他们的兴趣和热情鼓舞了我。这些同事中，有的是学术背景资深的人物，有的是正在接受研究所培训的年轻同事，他们批判性的讨论给了我很大的启迪和帮助。

我还想提一下三位精神分析领域之外的人，他们在我的工作过程中，用特殊的方式给了我支持。第一位是埃尔文·约翰逊，他给了我在新社会研究院发表自己观点的机会，要知道，那个时候只有弗洛伊德的经典精神分析才是唯一被认可的精神分析理论与实践的流派。我还要感谢社会研究新学院哲学与人文系的主任克拉拉·梅耶，多年来他一直关注着我的工作，还鼓励我把所有在分析工作中得到的新观点和新发现拿出来，和他们一起分享讨论。我要提到的第三个人，就是我在对本书进行修改时，给我提出诸多有效建议的出版人诺顿先生。最后且同样重要的，我想向米纳特·库恩表示感谢，感谢他帮我更好地组织材料，让我能够更加清晰地表达出自己的观点。

卡伦·霍妮

引言

在对神经症进行研究时，无论我们的出发点是什么，过程如何曲折，最终我们都会认识到，人格紊乱与失调是神经症的源头。事实上，几乎所有其他的心理学发现都包括这一内容，可以说这是一个再发现。各个时代的诗人和哲学家都知道，内心平静、头脑清醒的人很少会患上精神疾病，往往都是那些被内心冲突折磨的人，才容易沦为精神紊乱的受害者。用现代理论来说，每一种神经症，不管它的表现是什么，都是性格神经症。为此，我们在理论和实践中，更应当努力地了解神经症的性格结构。

事实上，弗洛伊德的起源理论很贴近这个观点，只是他没能把这个观点更清晰地表达出来。后来，有些学者继承并发展了弗洛伊德的



研究，特别是弗朗茨·亚历山大、奥托·兰克、威尔海姆·赖希和哈罗德·舒兹汉克，他们更清晰明确地界定了这个概念。不过，他们对于性格结构的确切本质和诱发动因的问题，并没有达成一致。

我和他们的研究基础不太一样。我认为神经症和文化因素有一定的关系，这是我对弗洛伊德的女性心理的假设进行研究后产生的想法。通常，我们都认为男人是阳刚的，女人是阴柔的，但这恰恰是文化因素对我们产生的影响。弗洛伊德正是因为没有考虑到这一因素，才得出了一些错误的结论。我花费了15年的时间来研究这一课题，并跟埃里希·弗洛姆一起共事过，他在社会学和精神分析学方面知识渊博，这也让我愈发注意到，社会因素的意义绝不只是停留在女性心理学上。1932年，我来到美国，更加印证了自己的观点。我发现，这个国家的人，和我在欧洲国家看到的人，在态度和神经症的诸多方面都有差异。唯一能够解释这一现象的，就是文化差异。最后，我把我的观点发表在了《我们时代的神经症人格》这本书中，主要探讨神经症源自文化因素，具体来说，就是人际关系的混乱和缺失，是导致神经症的根本原因。

在我完成《我们时代的神经症人格》这本书之前的几年里，我一直把研究的重点放在神经症的内驱力上。弗洛伊德第一个指出，内驱力是一种强迫性动力，他认为这些动力从本质上来说是一种本能，目的在于得到满足和不能忍受失败的心理。因此，他认为内驱力作用于

所有人，而不只是神经症患者。可是，如果神经症是失调的人际关系
的产物，那么弗洛伊德的这种假设是不能成立的。简单来说，我的观
点是这样的：强迫性的动力是神经症所特有的动力；它们是患者从孤
单、失望、害怕、敌视等感觉中，得到的面对生活的方法；能否得到
满足不重要，重要的是安全感；它们之所以有强迫性的特征，是因为
背后藏着焦虑。我在《我们时代的神经症人格》一书中，详细探讨过
对感情和权利这两种驱力的异常需求。

虽然我内心铭记弗洛伊德学说中最基本的原理，但那时我知道，
自己在这方面的探索已经和弗洛伊德背道而驰。如果按照弗洛伊德所
说，本能都是由文化决定的，那些叫作“力比多”的东西都是因为想
在与别人交往时得到安全感而产生的忧虑，所引起的对情感的异常需
求，那么力比多的理论就是不成立的。童年经历固然重要，但应该从
不同于弗洛伊德的理论来看待它对我们生活的影响，这样就会产生很
多不同的理论。为此，我觉得有必要明确地表达出我的观点和弗洛伊
德观点的不同之处，所以后来我出版了《精神分析新法》一书。

在此期间，我继续研究神经症的驱动力。我把强迫性内驱力称为
神经症倾向，并在随后出版的书中描述了10种这样的倾向。那个时候，
我已经意识到神经症性格结构的重要意义。当时，我把这种结构视为
多种相互作用的微观世界形成的宏观世界，每个微观世界的中心就是
一种神经症倾向。这个神经症理论有重要的实践意义，那就是如果精



神分析不是把我们当前遇到的困难和过去的经历联系起来，而是用于理解我们现有人格中各种因素的相互作用，那么只需要专家的一点点帮助，甚至无须专家的帮助，我们也完全能认识和改变自己。当前的情形是，人们对精神分析疗法有着广泛的需求，但真正能够获得帮助的却是凤毛麟角。从这一角度来说，自我分析让我们能够满足这个至关重要的需求。因为那本书中的多数内容都在讨论自我分析的可能性以及局限性和方法，所以我把它命名为《自我分析》。

不过，我并不是特别满意自己对个体倾向的阐释。虽然我对这些倾向本身已经有准确的描述，可我依然担心自己只是简单罗列了它们的独立形态。我能够看到，爱的神经症需要强迫性谦卑和一个形影不离的“同伴”，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需求，以及一套特定的生活哲学。我现在将这种倾向称为“亲近他人”。我还看到，强迫性追求权力和名望与神经症野心之间有共同之处，它们大致构成了某些因素，这些因素被我称为“对抗他人”。虽然追求完美以及渴望赞美，都有神经症倾向的特征，也影响了神经症与他人的关系，但最主要的影响似乎还是他与自己的关系。同样，剥削需要看起来不如爱或权力需要那么重要和广泛，就好像它不是一个单独的实体，而更像是从一个大的整体上取下来的小碎片。

事实证明，我的疑问是有道理的。在后续的几年里，我把研究的

焦点致力于冲突在神经症的作用上。在《我们时代的神经症人格》一书中，我提到神经症是通过矛盾神经症倾向的冲撞而出现的；在《自我分析》一书中，我又提到，神经症倾向不仅彼此加剧，还会制造冲突。弗洛伊德意识到了内心冲突的意义，但他将其视为被压抑和正在压抑的动力之间的较量。我注意到的冲突与之不同，它们作用于两组矛盾的神经症倾向之间，虽然它们最初是患者对他人的矛盾态度，但随着时间的推移，它们最终还是会包含患者对自己的矛盾态度、矛盾品质和矛盾价值观。

越来越多的现象让我意识到了冲突的重要性。最初对我冲击最大的是患者对他们内心的矛盾一无所知，当我为他们指出这些矛盾时，他们感觉莫名其妙，甚至毫无兴趣。经历了多次这样的情形后，我意识到，他们的莫名其妙实则是对于处理这些矛盾的一种反感。最后，当他们突然意识到冲突后，就变得惶恐不安。他们的这种反应让我明白，我正在玩“炸药”，他们有充分的理由回避这些冲突，他们担心这些“炸药”会把他们撕成碎片。

后来，我开始意识到，患者投入了大量的精力和智力尝试“解决”冲突，但这种努力是看不到希望的。确切地说，这是一种否认冲突的存在并制造虚假和谐的努力。为了“解决”冲突，患者们主要做了四种尝试。

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。



第二种尝试是，疏远他人。现在我们对于神经症性疏离，也就是孤独的功能，有了全新的认识。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，同时它也是一种解决途径，因为它使得自我和他人之间保持一段情感距离，让冲突无法发挥作用。

第三种尝试有点特殊，它不是疏远他人，而是远离自己。他的整个现实自我对他来说，变得有些不真实，于是他创建了一个理想化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了，因而冲突不再表现为冲突，而是成了丰富人格中的不同组成部分。这些尝试帮我们解释了之前很多不能理解也无法分析的神经症问题，也把之前无法归类的两种神经症倾向进行了归类。对完美的追求，表现为要努力达到理想自我的标准；对赞美的追求，被视为患者需要外部的肯定，让其确定自己真的是他那个理想化意象，这种意象与现实的差距越大，对赞美的需求就越难得到满足。在所有解决冲突的尝试中，这种理想化意象是最重要的，因为它影响着整个人格。不过，它转而制造了一条新的内心裂痕，因此需要更进一步修补。

第四种尝试，主要是消除这一裂痕，尽管它曾经悄无声息地掩盖了其他冲突。通过我说的外化作用，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远离现实自我，那么外化依然是一种激进的分裂方式。换言之，它又制造了新的冲突，也就是进一步放大了原来的冲突，特别是自我和外界之间的冲突。

上述是我列举的患者为“解决”冲突而做的四种尝试，一部分是因为它们有规律地在神经症中发挥着不同程度的作用，另一部分是因为它们造成了人格的深刻变化。但是，它们不是唯一的因素，还有其他不太有普遍意义的方法，如绝对正确，主要是消除内部疑虑；刻板地自我控制，是通过纯粹的意志力把破裂的个体连在一起；愤世嫉俗，通过诋毁所有的价值观，消除与理想有关的冲突。

同时，我逐渐看清了这些未解决的冲突的后果，如各种各样的恐惧、精力的浪费、对道德和操守不可避免的损害、由于感情纠葛而产生的深深的绝望。直到我理解患者完全丧失希望的状态后，我才注意到施虐倾向。现在我知道，它是一个对自己感到绝望的人，通过替代性生活来补偿的尝试手段。这样的人对于报复性的胜利有着无休止的欲望，他们会全身心地投入到施虐倾向中。为此，我开始明白，破坏性剥削需要不是一种独立的神经症倾向，而是某个更全面广泛的整体的一种表达方式。我们暂时无法用更精准的术语来描述这一群体，也就将其称之为施虐狂。

就这样，一种神经症理论出现了，它的动力中心是亲近他人、对抗他人和远离他人这三种态度之间的基本冲突。患者一方面担心自己人格分裂，另一方面又需要维持自身的完整功能，因此就开始不顾一切地努力解决冲突。虽然他可以制造一种伪平衡来解决这些冲突，但新的冲突又会不断产生，持续不断地需要进一步的补救措施来消除它



们。这种维系统一性的努力，让神经症患者变得更有敌意、更加绝望、更加恐惧、更加疏远自己和他人，导致病情不断加重，很难真正地解决冲突。到最后，患者会变得绝望，继而在施虐行为中寻求补偿，而这种做法无疑又增加了他们的绝望，产生了新的冲突。

这就是神经症的发展和神经症人格结构的悲惨状况。既然如此，我为什么还要把我的理论称之为一种建设性的理论呢？首先，我的理论消除了不切实际的乐观，这种乐观让我们误以为只需要简单的手段就能治愈神经症。我之所以认为它有建设性，是因为它使我们能在第一时间处理并消除神经症绝望，还因为它虽然承认神经症纠葛的严重性，但还是提出了积极的、乐观的观点，不仅能缓和潜在的冲突，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。神经症冲突无法靠理性的决策来解决，患者们的那些解决方式不仅可能是无效的，甚至还是有害的。但是，这种冲突可以通过改变人格中促成冲突的状态而获得解决。每一次分析工作都能很好地改变这些条件，它能让人变得不那么无助、恐惧、充满敌意，也不再那么疏远自己和他人。

弗洛伊德之所以对神经症治疗持有悲观主义，在于他不相信人性的善良和成长。他认为，人注定是要受苦和被毁灭的，人的驱动本能只能被控制，至多是“升华”。而我认为，人既能够也渴望发展自己的潜力，成为一个优秀的人。但是，如果他与自己、与他人的关系不

断受到干扰，他的潜能就可能会丧失。我相信，人只要活着，就能够不断地改变。随着对神经症更深入的了解，我的这一信念也变得愈发坚定。

目录

contents

第一部分

001

神经症冲突和解决途径

- 第一章 神经症冲突的辛酸_003
- 第二章 基本冲突_012
- 第三章 亲近他人_024
- 第四章 对抗他人_036
- 第五章 疏离他人_045
- 第六章 理想化意象_065
- 第七章 外化作用_080
- 第八章 虚假和谐的辅助方法_094



第二部分

103

未解决冲突的后果

第九章 畏惧_105

第十章 人格的丧失_115

第十一章 绝望_136

第十二章 施虐倾向_146

结 论 如何解决神经症冲突_169