



了解内心冲突
重建人生自信

我们内心的

的

冲突

收获一个完整、成熟、平静的自己



“新弗洛伊德主义”的代表人物

国际著名心理学家卡伦·霍妮
广为流传、浅显易懂的心理自助读物

中国商业出版社

我们内心的

的

冲突

[美] 卡伦·霍妮——著
辛怡——译

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我们内心的冲突 / (美) 卡伦·霍妮著; 辛怡译.
—北京: 中国商业出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5208-0036-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 223696 号

责任编辑: 武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

三河市华润印刷有限公司

★ ★ ★ ★ ★

880 × 1230 毫米 1/32 9 印张 142 千字

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

★ ★ ★ ★

(如有印刷质量问题可更换)

卡伦·霍妮

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的概念更适当，是精神分析学说发展中举足轻重的人物。著有《精神分析新法》《我们时代的神经症人格》《自我分析》《我们内心的冲突》和《神经症与人的成长》等。

前言

这本书包含了我对病人和自己分析思考后的很多结论，我希望以此书促进精神分析的发展。本书中的多数理论都是在漫长的时间中渐渐形成的。不少观点都是在准备美国精神分析学会邀请我参加的一系列讲座中渐渐清楚条理的。《精神分析的技巧》是我第一场讲座的题目，主要探讨精神分析方面的技术问题。《人格整合》是第二场讲座的题目，这场讲座是在1944年进行的，其主要内容包含了本书中提到的一些问题；同时也包含了在专科医学院和精神分析推进学会上讨论过的一些问题，像“精神分析治疗方法中的人格整合”“孤独人格”“虐待狂趋向的意义”等。

我知道，一些精神分析师的确希望改进我们的理论和分析办法，我希望这本书能够启发他们，希望他们能将本书中

提到的一些观点应用到他们自己和患者身上。我们只有采取强制性的方式，把自己纳入研究中，不断解决遇到的困难，从中获得经验，并以这些经验为基础不断研究探讨，才能促进精神分析的发展。如果我们满足现状，停滞不前，那我们的理论必然会僵化，失去现实价值。

但是，我坚信只要一本书不是纯粹探讨技术问题或者抽象心理学理论，它就能使那些想要认识自己并不断前进的人受益匪浅。生活在嘈杂环境中的很多人都会有这本书中描述的内心冲突，他们需要这些能够帮助到他们的东西。虽说只有专家才具备治愈严重神经症的能力，但我相信只要我们坚持努力，一定能有效地改善我们的内心冲突。

在这里，我首先要感谢我的患者们，是和他们共同工作的过程让我对神经症有了更加清楚的认知。其次，如果没有同事们的兴趣爱好和工作激情的支持，我或许无法坚持我的工作，所以在这里我也要向他们表示真诚的感谢。当然，这里不仅指那些阅历比我丰富的同事，还有那些正在接受我们的研究所培训的青年同事，他们的反对意见和议论都启发鼓励了我。

此外，我还要感谢三个不属于精神分析领域的人，他们

用特别的方式帮助我，使我的工作不断推进。他们分别是埃尔文·约翰逊博士，克拉拉·梅耶主任和诺顿先生。如果没有埃尔文·约翰逊博士的帮助，我就不会有机会在新社会研究院发表我的观点，毕竟当时只有弗洛伊德的经典精神分析得到了众人的认可并在实践中应用。克拉拉·梅耶是新社会研究院哲学和人文科学系的主任，这些年来，他高度重视我的工作，时常告诉我要和他们分享讨论工作中的新概念、新理论，在此，我要特别感谢他。诺顿先生是本书的出版人，在我修改本书时，他给出了很多宝贵的意见，使我受益良多。最后，我要对米纳特·库恩表示诚挚的感谢，是她帮我组织了这本书的材料，才能让我的观点更加清楚地表达出来。

卡伦·霍妮

导论

在研究神经症的过程中，无论我们的根据是什么，无论我们采取了哪些高难度的办法，最终都会发现，导致神经症的根源在于人格的杂乱和贫乏。当然，这并不是什么创新之举，其他心理学也都发现了这一点。各个时代的诗人和哲学家都明白，精神病患者内心一般都饱受煎熬，而那些内心安静、头脑冷静的人一般不会出现精神疾病。现代研究认为，无论神经症表现为什么症状，都属于性格神经症。因此，我们在研究理论和分析实践时，都应当将注意力放在神经症的性格结构上。

实际上，弗洛伊德开创性的理论观点对此就有涉及，并且已经十分接近，只是没有具体清楚地表达出来。之后，很多人都传承发展了弗洛伊德的研究，如弗朗茨·亚历山大、

奥托·兰克、威廉·赖希、哈洛德·舒尔茨-汉克等，只是他们在研究性格结构的确切本质和产生原因上出现了分歧，得到了差异较大的结论。

我和这些研究的基础相差甚远。在我看来，神经症和文化之间存在密切的关系，这一观点是我研究了弗洛伊德女性心理学假设后得出的结论。一般而言，我们认为男性代表着英武，女性代表着娇柔，这种观念就是在文化背景下形成的。我认为弗洛伊德得出的结论之所以有偏差，就是因为他忽略了文化因素。最近十五年，我对这一课题的研究兴趣越来越浓厚，此外，我还发现不仅女性心理学受到了社会因素的影响，其他方面受到的影响也很严重，这一认知受到了我之前的同事埃里希·弗洛姆的启发，他对于心理学和社会学都有很深的研究。1932年，我初到美国，发现这里的人对于人的气质和神经症等的认知和我生活的欧洲国家有很大差异，除了文化因素，我找不到其他导致这一现象的原因，这也进一步证明了我的想法。之后，我在《我们时代的神经症人格》一书中表达了这一看法——文化因素是神经症的重要原因，具体而言，引发神经症的原因在于人际交往的杂乱和贫乏。

什么是神经症的内驱力呢？我一直研究这一问题，在发表《我们时代的神经症人格》之前的几年中，我不断研究这一问题。弗洛伊德是第一个给出答案的人，他认为形成这种力量的是强迫性内驱力。在他看来，人们渴望满足欲望，难以容忍挫折的心理都是这种内驱力，是人类的本性，也就是说它们不仅会影响神经症患者，也会影响所有人。然而，这一设想如果正确，那么引发神经症的必然不是人际交往的杂乱。因此，我对这个问题的看法可以简单概括如下：强迫性内驱力是神经症患者独有的；这种内驱力是患者在面对生活中的孤独、失落、担心、仇视等感觉时的一种处理方式；它们并不在乎欲望是否得到了满足，因为它们来说安全感才是最重要的；引发强迫性的根源在于潜藏着的焦躁感。在《我们时代的神经症人格》一书中，我具体清楚地描写了人们对情感和权力这两种驱动力的超常需要。

虽然我完全认同弗洛伊德学说中的基本理论，但是我却和他的研究方向完全相反，因为我想得到更完美的解释。假如弗洛伊德认为的本能是由文化决定的，他所说的“力比多”只是人们对感情的非正常需要，是由人们在与他人交往的过程中过分渴求安全感引起的焦虑导致的，那么“力比多

理论”就无法成立。当然，这并不是说我们可以忽略幼年时的经历，只是弗洛伊德的理论无法解释它对我们生活产生的影响，因此，很多其他的理论出现了。这也是我发表《精神分析新方向》的原因之一，我想将我和弗洛伊德理论之间的区别清楚地展现出来。

在这段时间中，我从未放弃过探索神经症的内驱力。我意识到了神经症的性格结构具有特殊的价值。因此，在之后的写作中，我具体描述了十种神经症倾向，也就是强迫性内驱力。那时，在我看来这一机构是一种由无数个微观世界彼此作用产生的宏观世界，每一个微观世界的中心都是某种神经症倾向。这一神经症理论具有特别的实践意义，一旦我们遇到麻烦，只要不利用神经分析将这些麻烦和以前的经历联系在一起，而探究现有人格中种种因素彼此作用的影响，那么，我们就可以在专家只给予一点帮助或者完全不给予帮助的情况下，认知自我并改变自己，这一点很容易。现在，人们渴求获得精神分析疗法的帮助，但结果却是我们得到的帮助微乎其微，所以为了满足我们的欲望，我们只能进行自我分析。而那本书中的大部分内容都是在探讨自我分析，包括它有多大的可能性、多大的局限性，如何进行自我分析等问

题，所以我将那本书命名为《自我分析》。

我描述了很多个体倾向，但并不满意。我担心对各种倾向的具体描述会给人以孤独的印象，毕竟这些排列真的太简单了。我清楚地意识到同属于一类的不仅有对情感的非正常需求，还有对强迫表达的虚心和对“伙伴”的要求，但我没有意识到所有个体倾向在结合之后所形成的是对自我和他人的基本态度；是一种特殊的生活哲学。我们常说的“靠近他人”的人就是以这种倾向为中心的，而我们所说的“抗拒他人”的人身上则大多包含着对权力和名誉的强迫性渴望，这和神经症野心存在相同之处。虽然希望得到他人的敬佩，渴求达到完美都会影响患者和他人的关系，都会使患者表现出神经症的倾向，但影响最严重的还是患者和自我的关系。此外，利用他人的需要和对感情与权力的需要是有差别的，后者属于基础的需要，前者则不是，有这种需要的人并不多，它看起来更像是从某个大整体上取下的一小部分，而不是一个独立存在的个体。

之后的研究证明了我的质疑是有道理的。我把研究的焦点放在了神经症冲突的作用上。在《我们时代的神经症人格》一书中，我表明了这一观点，引发神经症的原因是不同

神经症倾向的彼此作用。在《自我分析》一书中，我还提到神经症倾向不仅有彼此加强的作用，彼此矛盾的神经症倾向还会发生冲突。初始阶段，患者对他人的矛盾态度会导致这种冲突的产生，随着时间的推移，冲突的产生原因会越来越多，比如患者对自我的矛盾态度、矛盾的性质和价值观等，都会引发这种冲突。

我在很多现象中都发现了冲突的重要性。开始时，我对患者对自己内心的矛盾状况一无所知，甚至他们对这些也不感兴趣，使我感到十分震惊。一旦我和他们聊天的内容涉及这一方面，他们就会变得支支吾吾。经历过几次这样的事情后，我发现虽然我希望能够帮助患者解决矛盾，但是患者对我这样的矛盾分析者并不感兴趣，这也是他们支支吾吾的原因。如果他们最终发现了内心存在的这种冲突，又会开始显得手足无措。观察患者的反应，我知道这种内心的矛盾就像是一颗“炸弹”，患者十分清楚它能够粉碎自己，他们对此充满恐惧而采取回避的态度，这也是很合理的。

之后的研究中，我意识到患者自己也在想办法解决这些冲突，但最终却一无所获。具体而言，他们解决冲突的努力本就是在建造虚伪的和平，他们彻底否认了现实存在的

冲突。

患者试图解决冲突的办法主要有四种。

首先，患者会想方设法掩盖一部分冲突，将主导权交给对立方。

其次，“回避他人”也是一种解决办法。现在，我们对于神经症性疏离的作用有了进一步的认识，这其实就是一种孤独，是一种基础的冲突，也是我们对他人的一种初始矛盾态度。此外，这种孤独会拉开自我与他人之间的感情距离，使冲突成为一种摆设，换言之，这也是试图解决冲突的办法之一。

再次，部分神经症患者会采取隔离自己的办法，这与“回避他人”完全不同。对这类人来说，他们的真实自我由于现实的情况开始变得虚无缥缈，于是他们开始按照想象中的真实自我在心中塑造出一个自我形象来取代真实自我。在幻想出的真实自我中，所有的冲突都以多重人格的一部分展现出来，早已没有半点冲突的痕迹了。我们对神经症的很多问题并不十分清楚，所以，在此之前我们对两种神经症倾向没有明确地标明类属，但在尝试这种办法后，这些难题就迎刃而解了。追求完美现在表现为向理想化的自我形象前进，

希望他人称赞自己，无非就是希望自己的理想化形象得到他人的认同，他人的称赞是否能够满足我们的要求，这取决于现实状况和我们想象中的自我形象有多大区别，区别越大，就越难以满足。理想化的形象会对整体的人格产生重要的影响，可以说这是解决冲突的重要实验。但是，在这一过程中，人们的心理会出现新的状况，这需要我们继续解决。

最后，解决冲突的办法就是解决试图隐藏其他内心冲突的新问题。在一些情况下，患者会误把自我的内心活动当成外在发生的情况，这其实就是我所说的“外化作用”的结果。在外化作用下，和理想化自我现象差距较小的真实自我会变成一个完全不同的个体。同时，还会产生一种新的冲突，更确切地说，这种冲突本就存在，只是现在被它放大了，而被放大的程度最严重的应该是自我和外界间的冲突。

上述四种办法就是神经症患者为了解决冲突经常使用的办法。在各种类型的神经症中，这些办法都起着一定的作用，只是作用的大小不同。同时，它们还对人格产生了较大的影响。当然，还有其他办法的存在，但论及广泛性价值，没有什么办法比得上这四种。当患者内心产生疑问时，总会通过不断肯定自我来解决这种冲突；当患者内心世界支离破

碎后，总是通过彻底控制简单的意志将碎片重新整合；当患者发现冲突和梦想有关联时，总会以游戏人间的态度蔑视一切价值观来达到解决冲突的目的。

起初，我对于尚未解决的冲突引发的后果并不清楚，但现在我明白了，我们能够看到的各种害怕、虚度光阴、损害道德、贬低信念、由复杂的感情引发的绝望等都是后果。

在完全认识了患者陷入绝望后的状况之后，我才开始理解偏向于虐待的现实价值。我开始明白，患者之所以希望通过替代性生活化解冲突，是因为他们已经对自己绝望了，从他们在虐待行为中表现出的态度上，我们能够清楚地看到他们渴望报复性的成功。所以，我认为如果破坏性利用的目的是在更加广阔的领域中展现自我，那么，这就和纯粹的神经症倾向完全不同。现在，我们还无法准确定义这些人，暂时将其称为虐待狂吧！

一种新的神经症理论就这样产生了，它以靠近他人、抵触他人、回避他人这三种态度间的基础冲突为动力学中心。患者在一开始就为解决这些冲突付出了巨大的努力，因为他们不想忍受人格被分裂的惨痛，他们希望自身功能保持完整。当然，他们能够很快找到一种回归平衡的方式，但是，

在这一过程中，新的问题不断产生，患者需要不断思索新的办法解决新的冲突。为了保持自身的功能完整，神经症患者们必须不断努力才能防止被分裂，这加重了他们的恶意、绝望和恐慌，更加逃避自己和他人，导致病情加重，完全解决冲突的可能性更小了。在这一过程中，患者的绝望感会越来越强，他们只能通过虐待行为弥补自己内心的渴望，只是在绝望感不断增强的过程中，很多新的问题伴随出现了。

这是神经症发展和其形成的性格结构产生的必然结果，让人不禁有些沮丧。那么，在这种状况中，我为什么还要说我的理论更优呢？首先，我的理论否认了通过简易方式治愈神经症的观点，虽然这一观点符合乐天派的逻辑，但是却和实际状况相差甚远。不过，治愈神经症也不像悲观者认为的那么复杂。我的理论不仅说明了神经症的烦琐和严峻，同时还提出了一些积极阳光的观点，这些观点能够帮助患者缓和冲突，在实际问题中彻底解决冲突，从而保证人格的完整性。也正是因为如此，我才说我的理论更优秀。神经症患者依靠自身的力量解决冲突是不现实的，这种方式不但不利于解决冲突，甚至可能危害自身，神经性冲突无法通过理性得到解决。想要解决这些冲突，我们可以尝试改变人格中引起