

小众心理学

我们的内心冲突

[美]卡伦·霍妮 著
孙娟 译



面对无处不在的冲突，
如何才能重获内心的安宁？

20世纪伟大的精神分析家卡伦·霍妮
以自身的经历和感受，帮助你蜕变出一个全新的自我

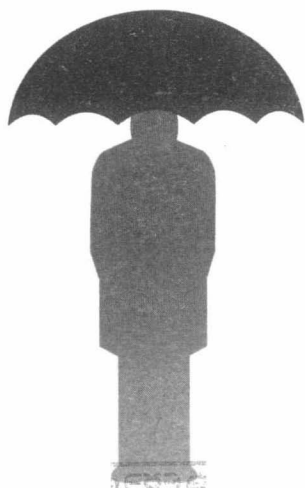
时事出版社

小众心理学

我们的内心冲突

[美]卡伦·霍妮 著

孙娟 译



时事出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

小众心理学：我们的内心冲突 / (美) 卡伦·霍妮著；
孙娟译. —北京：时事出版社，2018.8

ISBN 978-7-5195-0180-8

I . ①小… II . ①卡… ②孙… III . ①精神疗法
IV . ① R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 310417 号

出版发行：时事出版社

地 址：北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编：100081

发行热线：(010) 88547590 88547591

读者服务部：(010) 88547595

传 真：(010) 88547592

电子邮箱：shishichubanshe@sina.com

网 址：www.shishishe.com

印 刷：三河市华润印刷有限公司

开本：880×1230 1/32 印张：8 字数：160 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

(如有印装质量问题，请与本社发行部联系调换)

作者序

本书是我在多年的工作和生活中对病人和自己进行分析后的经验产物。这些年精神分析蓬勃发展，在此契机下，我斗胆抛砖引玉，将本书拿出来献给大家。本书所提及的所有理论无一不是经过多年的实践检验而得以沉淀形成，我的所有观点也在承担了大量由美国精神分析研究院主办的讲座之后变得越来越清晰明了，并具有实践操作性。我的第一个讲座的主题围绕精神分析技术层面的问题展开讨论，题目是：《精神分析技术问题》（1943年）。第二个讲座于1944年举办，题目是《人格的整合》，这次讲座中讨论的论题几乎包含了本书讨论的所有问题，这次讲座中所提炼出的一些问题及解决办法，比如“强烈的神经症冲突”“孤独的人格”和“虐待狂倾向”，现已被医学院以及精神研究机构认可和接纳，甚至付诸实践。

我衷心地希望本书能够对那些致力于改进理论和治疗方

法的精神分析工作者们提供切实有效的帮助。我还希望这些观点不仅可以被用于他们的病人身上，也可以用在他们自己身上。我坚定相信，想取得精神分析的发展，必须以强硬果断的手段把我们自身及周边的种种困难都包括进来并努力克服它们。如果故步自封，安于现状，我们的精神分析理论注定将变成一潭死水，走向贫瘠和僵死。

然而，我依旧相信，任何论著，不管是鸿篇巨制，还是短小精悍，只要不简单地局限于技术问题或者过于抽象的心理学理论，对于那些想认识自身而且从不放弃自身成长的人们都大有裨益。我们生活的这个所谓的“文明时代”，问题成堆，也许每一个看起来或光鲜亮丽，或道貌岸然，或猥琐潦倒，或强壮阳光的人都或多或少地有本书中所描述的内心冲突，都需要帮助。对于那些已经严重影响生活的严重神经症来说，这些应该是专家的事。但对我们这些看似正常，实则内心充满矛盾和挣扎的普通大众来说，我们可以通过不懈的努力极大程度地解决自己的内心冲突。

在这里，我要感谢一些人。首先，要感谢的是我的病人，是他们积极配合，让我在实践工作中更好地理解神经症。其次，我还要感谢我的同事们，他们用一如既往的热情，敞开心扉的理解、鼓舞和支持着我的工作。这里不仅有我年长的同事们，对我而言他们亦师亦友，还有一些在研究院接受

培训的年轻工作者，他们年轻而富有朝气，提出的观点颇具启发性，讨论热烈而卓有成效。

还有三个人在我的工作中也非常重要，这里必须要提及。他们不是来自精神分析领域，却用自己独有的方式支持着我的工作。让我有机会把自己的看法提交给新社会研究院的是著名的阿尔文·约翰逊博士，他对于我的帮助巨大。当时在精神分析领域，唯一受到承认的是正统的弗洛伊德分析学派，是阿尔文·约翰逊博士力排众议，把我的理论提交上去。而新社会研究院哲学文艺系的主任克拉拉·麦耶尔，我更不能忘记。几年来，他一直对我的工作表示出极大的关注和兴趣，并一直鼓励我将工作中的种种体会都提炼出来，协助我提交，并展开讨论。著名的出版人 W. 诺顿先生也是必须要感谢的，与其说他是我的助手，更不如说他是我的参谋、我的朋友。因为有他的协助，他的细心和精益求精的态度，本书的质量才得以大大提高。

最后，还要向密勒·库恩表达感谢，对于本书中所有材料的组织，他做了很多的工作，使我可以更清晰地表述自己的观点。

卡伦·霍妮

译者序

卡伦·霍妮 (Karen Danielsen Horney, 1885—1952 年), 医学博士, 德裔美国心理学家和精神病学家。霍妮是新弗洛伊德主义的主要代表人物, 也是社会心理学的最早倡导者之一, 被誉为 20 世纪最重要的精神分析思想家之一, 首位伟大的精神分析女权主义者。

1885 年, 卡伦·霍妮出生于德国布兰肯内兹一个富裕的家庭。她自幼受到父母的冷遇, 父母认为她天生愚笨, 相貌难看, 而对她的哥哥却十分喜爱, 这让她的童年生活并不快乐。霍妮 9 岁的时候爱上自己的哥哥, 她由此遭受了沉重的挫败和打击, 并患了一场大病。生病期间她对医学萌生了兴趣, 并希望能成为一名医生。霍妮的梦想获得了母亲的支持, 却遭到父亲的强烈反对。1904 年, 父母离婚, 霍妮迫不得已跟随父亲生活。

1906 年, 霍妮考入大学, 专攻医学。在大学期间, 她爱

上一名已婚男士。1909年，两人结婚，并连续生了三个女儿，但是这段婚姻并不幸福。没过多久，霍妮的父亲和母亲相继去世。1913年，霍妮取得博士学位，此后她的生活不断地遭受坎坷和打击，先是丈夫患脑膜炎，生意倒闭，接着她深爱的哥哥患肺炎去世。霍妮因此患上严重的抑郁症，绝望之中曾试图跳海自尽。1926年，霍妮跟丈夫离婚，六年之后，她带着三个孩子离开德国，去美国发展，创建了美国精神分析研究所，并亲任所长，直到1952年逝世。

卡伦·霍妮的经历对她建立精神分析体系产生了极大的影响。1937年，她撰写了《我们时代的神经症人格》，标志着崭新的精神分析体系诞生；1942年出版的《自我分析》，以及1945年出版的《我们的内心冲突》，则是霍妮对精神分析思想的进一步完善。

《我们的内心冲突》是一部伟大的著作，对发展现代人格心理学及完善精神分析的理论与实践，都具有非凡的意义。

精神分析由弗洛伊德创建，他的精神分析法在西方世界具有独特和重要的地位。而从这一思想深入发展之时，便产生了诸多持不同见解的杰出代表性人物，他们对弗洛伊德的正统精神分析学或保留，或质疑，或偏离，或背叛，这样从不同的全新角度不仅开拓了精神分析的全新的领域，还从各个角度揭示了弗洛伊德思想固有的矛盾和缺陷。其中，卡

伦·霍妮的贡献更为突出，她作为新弗洛伊德学派的代言人，从社会文化的角度对弗洛伊德的精神分析学说做了重大的修正和批判，主要表现在她以文化决定论取代了弗洛伊德的生物决定论。在霍妮之前，人的内心冲突以及由此而产生的一系列神经症状一直没有得到足够的重视，而这是心理学的主要课题，更少有人以科学的态度对之进行缜密细致的研究和分析。关于这点，弗洛伊德认为人的内心冲突是压抑与被压抑这两种力量的抗争，人的本能是追求满足。他认为冲突的根源是生物和生理的因素。而霍妮对此却提出了几乎截然相反的观点，她认为冲突发源于困扰人心的相互矛盾的神经症倾向，这些倾向的产生不可以单单归结为个人的偶然体验，其根源应该是我们生活于其中的特定文化环境，后者决定着前者的特殊形式。这些内心冲突的根源在于一个人与自己、与他人的关系发生了紊乱和失调，也就是说，冲突的根源在于人所处的社会文化状态，与他的社会性而非生物性或动物性相关。霍妮认为，人的所有矛盾和冲突都不应该孤立他所属的社会文化环境。在她看来，弗洛伊德的本能说过于片面和视野狭隘。

《我们的内心冲突》是霍妮关于内心冲突的集大成之作，本书给我们提出了很多建设性的指导，而不是像弗洛伊德的那种悲观主义的决定论。这本论著表现出了更客观的唯物主

义的倾向，而且相较于作者早期的论著，如《我们时代的神经症人格》《自我分析》，条理更加清晰，理论更加系统，除了具有极强的说服力之外，更具有实践操作意义。

本书中作者所呈现出来的信念是：“人只要活着，就可以改变自己并不断提高自己”，“人有能力和潜在可能性使自己变得更优秀……”这些正是作者超越弗洛伊德的地方，弗洛伊德不相信人的善良及其成长的潜力，对神经症冲突和治疗持悲观的态度。

然而，霍妮的这点超越，又暴露出她理论上的薄弱和所提出的解决办法的局限性。霍妮意识到，所有这些冲突的根源来源于社会文化状况，非个人所能控制；而她却在理论分析之后轻描淡写地提出，个人要解决冲突，只需通过自我分析或精神医生的帮助便可达到精神的健康和人格的完整，对社会改造却无提及。然而，既然社会文化条件是冲突的根源，只对个人进行自我改善，又能如何彻底消除内心的冲突呢？在本书中，作者大胆地提出了正统精神分析的保守和局限之处，可最后还是接受了心理治疗的传统应用，这是一大缺憾。

尽管如此，但它仍不失为 20 世纪精神分析运动中最为伟大的代表作之一。这本书不仅对专业的心理学工作者有极大的参考和研究价值，对于一般的非专业的读者，尤其是青年读者也具有巨大指导意义，使每一位读者可以更深刻地认识

自己。作者观点明确，说理清晰详实，毫不含糊或故弄玄虚，自然通畅。译者严格遵循精神病理学和心理学方面的专业术语，保留霍妮个人的思想特色和女性心理特征，竭力还原出原文字句的流畅和行文的通俗。相信每一位读者读完此书，都能对人的内心活动和矛盾有更准确、更全面的视角，让自己在面对复杂的心灵探索中找到参照。

目录

Contents



001	第一章	强烈的神经症冲突
013	第二章	基本的冲突
028	第三章	亲近他人
045	第四章	对抗他人
056	第五章	疏远和回避人
079	第六章	理想化意象
099	第七章	外化作用
117	第八章	假和谐的辅助手段
128	第九章	恐惧
140	第十章	人格衰竭
169	第十一章	绝望
182	第十二章	虐待狂倾向
212	结论	神经症冲突的解决

——第一章——

强烈的神经症冲突

需要提前说明的是，有冲突并不代表患了神经症。就像在日常生活中我们时常会与周围的人发生兴趣、信念等的冲突一样，内心的冲突也是生命中不可或缺的一部分。

动物的交配、生产、捕食、防卫等行为主要是由动物的本能决定的，并不体现个体意志。而与动物截然不同的是，人类能够并且必须在两种对立的欲望之间、在意愿与责任的冲突中，或者是在两种不同的价值观之间做出选择。这是人的禀赋，也是人的负担。比如，我们经常渴望有独处的空间，又希望有人陪伴，既想去学医学又难以割舍对音乐的喜爱；又比如，我们会在帮助别人解决困难的时候心里却期盼着与情人约会，我们还会在赞同或者反对别人的时候犹豫不决；再比如，当战争爆发时，我们既认为出征杀敌保家卫国

是我们的义务，也认为与亲人在一起不离不弃是我们的责任。

这些冲突，包括它们的种类、范围以及强度，都是由我们所生活在其中的文明决定的。假设文明保持不变，传统也不被打破，那么，诸如上述的选择冲突便不会频繁发生，个体发生冲突的可能性也不会很多。但这并不表示冲突就此消失了，一种忠诚会与另一种忠诚互为掣肘，个体的欲望会与团体的利益背道而驰。然而，传统和文明往往不会一成不变，当文明处于不断变化的阶段时，互为矛盾的价值观念或者截然不同的生活方式将会并存，在这种状态下，需要个人必须做出选择的情况就变得复杂和困难了许多。你可以循规蹈矩或者率性而活，可以攀炎附势或者孤芳自赏，可以追名逐利或者视若粪土；你可以坚信孩子不打不成器，当然也可以任由孩子自由成长；你可以把男人和女人看成是道德标准完全不同的两种生物，可是也有人对此不以为然。有人把性当成是爱的表达，但有的人则并非如此；抑或有人对种族持有偏见，而有的人却认为种族天生平等。

毫无疑问，这样的选择对于生活在文明之中的我们来说，频繁得如家常便饭，因此，在这些方面产生冲突是再正常不过的了。然而令人惊讶的是，多数人对这些冲突的发生完全

没有意识，更不用说想出办法去解决冲突了。多数情况下，人们不知道自己所处的状况，只是任由事情发生，甚至不知道自己已然在这些冲突中做了妥协。当然，我这里所指的是正常的、没有神经症的一般人。

所以说，意识到矛盾的存在并加以解决，是有前提的。我们必须要先搞清楚我们内心的真实意愿以及我们的感情基础到底是什么。比如，你是真的喜欢你的爱人，还是因为他符合了你的某些择偶标准？如果你有父母过世的经历，你是真真切切地感受到了丧亲之痛，还是只按照习俗走走过场，心里却并不感到悲伤？你是真的希望你的孩子未来能够自我独立并因此获得幸福，还是仅仅把这句话挂在嘴上却并没有为此做点儿什么？这些问题看似简单，但对于大多数人来说却并不容易回答。这就是所说的，我们并不知道我们自己的真正意愿和感受是什么。

冲突常常与信念及道德观有关，因此，要认识这些冲突，只能建立在我们已经形成的价值观念的基础上。从他处舶来的，没有融入到我们自身的价值观中去的观念，很少会导致冲突，当然也不太可能对我们所要做出的决策有什么指导意义。这些舶来的观念不会多做停留，因为它们会不断地被更

多新的舶来观念冲刷掉。相反地，如果把舶来的价值观直接套用到我们自己身上，那么原本以“自我利益”为中心的冲突也就不会发生了。打个比方，如果一个父亲要求儿子从事一项他不喜欢的职业是因为父亲自私地将自己的意愿强加给他，但他却从未怀疑父亲，那么这个儿子就不会有什么内心冲突了。

实际上，当一个已婚男士爱上婚姻之外的另一个人时，也是陷入了冲突之中。在对婚姻信念不够坚定的时候，他自然地选择了阻力最小的方式——遵从了这种不坚定，而不是直面冲突做出决定。

即便我们意识到了这种冲突，如果你不愿意取舍，也一样不会从矛盾中走出来。感情和信念往往是混淆不清的，很少有人能做到游刃有余、收放自如，或许这跟大多数人都缺乏安全感和幸福感有关。

最后，要做出一个决定的前提条件是，我们愿意并有能力对我们所做的决定负责，包括对决定的错误及由此带来的后果负责，我们要明白：这是我自己的事情，是我自己的选择。要做到这一点的首要条件是要有内在的力量和独立性，而实

际上大多数人往往并没有达到这样的要求。

正因为我们许多人都陷在冲突的漩涡中（虽然有些冲突的存在并没有被我们意识到），所以我们便会羡慕、嫉妒那些看起来悠闲自得、毫无烦恼的人。这种羡慕也许不无道理。这些令人羡慕的人，可能是有自己独立价值观的强者，也有些是随着时间的推移，冲突慢慢消退，不需要当事人做出决定，他们也因此顺其自然、从容不迫了。不过表象也有可能是假象，往往那些让我们羡慕的人只是麻木不仁或者投机取巧而已，并没有足够的能力和信念去真正地直面冲突、解决冲突，他们并没有主动的意志，只是一叶障目委曲求全，看起来洒脱罢了。

尽管可能会很痛苦，但是能够在陷入冲突时还清醒地意识到冲突，这的确是一种非常宝贵的能力。只有勇于直面自己的冲突、愿意承受冲突的打击、千方百计地解决冲突，我们的内心才能变得越来越自由和强大，才有可能成为自己的主人。鸵鸟式的逃避是内心愚钝的表现，那只会让我们变得更加懦弱和不堪一击，绝不值得推崇。

当冲突涉及到生活的基本问题时，认识和解决它就显得