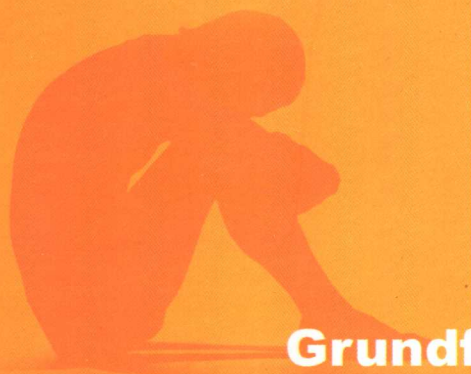


害怕与人亲近：分裂人格的特征  
渴望永恒与安全感：强迫人格的生活逻辑  
温柔的迫害：忧郁人格的侵略性  
天生情种：歇斯底里人格的感情世界



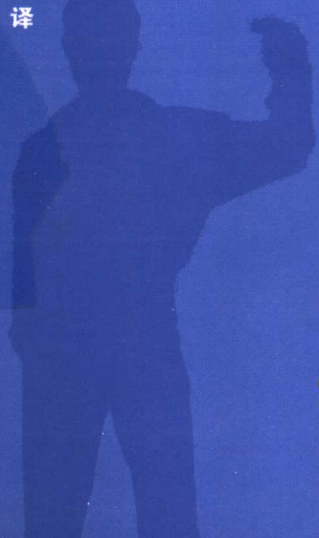
Grundformen Der Angst

# 直面内心的恐惧

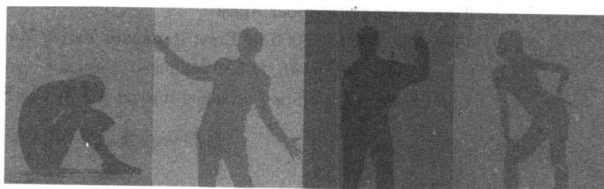
分裂、忧郁、强迫、歇斯底里四大人格心理分析

有时候我们为什么会莫名害怕？在人群中也会觉得不安全？最简单的事情也做不了选择？担心和异性相处？努力相爱却伤害更深？那正是恐惧在我们内心结着厚茧。它源自每个人的童年，又控制着我们的现在。

[德] 弗里兹·李曼 著  
杨梦茹 译



山西出版集团  
山西人民出版社



# 直面内心的恐惧

**Grundformen Der Angst**

[德] 弗里兹·李曼 著 杨梦茹 译

山西出版集团  
山西人民出版社

## 图书在版编目(CIP) 数据

直面内心的恐惧/(德) 弗里兹·李曼著; 杨梦茹译. —太原:  
山西人民出版社, 2007.10

ISBN 978-7-203-05879-3

I.直… II.①弗…②杨… III.病态人格-研究 IV.B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 127115 号

Title of the original German edition:

Author: Fritz Riemann

Title: Grundformen der Angst

Copyright ©1961, 2006 by Ernst Reinhardt Verlag München/Basel

Kennatzenstr. 46, 80639 München, Germany [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de)

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH, Germany

版权合同登记号 图字: 04-2007-012 号

### 直面内心的恐惧

著 者: 弗里兹·李曼

译 者: 杨梦茹

责任编辑: 梁晋华

特约编辑: 魏 玲

装帧设计: 思想工社

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922220 (发行中心)

0351-4922208 (综合办)

E - mail: [fxzx@sxskcb.com](mailto:fxzx@sxskcb.com)

[web@sxskcb.com](mailto:web@sxskcb.com)

网 址: [www.sxskcb.com](http://www.sxskcb.com)

经 销 者: 山西出版集团·山西新华书店集团有限公司

承 印 者: 北京飞达印刷有限公司

开 本: 765 mm×655mm 1/16

印 张: 16

字 数: 150 千字

印 数: 5000 册

版 次: 2007 年 10 月第 1 版

印 次: 2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-05879-3

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

# 目 录

译序 漫山遍开的鲜花 .....	1
序言 战胜恐惧，求得心灵和谐 .....	5
<b>第 1 章 害怕把自己交出去——分裂人格 .....</b>	<b>17</b>
把自己藏起来：分裂人格诊断 .....	19
距离	
猜疑	
避风港	
恼人的渴慕：分裂人格的感情世界 .....	24
爱与被爱	
责任与情感	
性与爱	
奉献与猜忌	
不加修饰的愤怒：分裂人格的侵略性 .....	32
目的—：宣泄	
目的二：争取	
敏感的新生儿：分裂人格的成因 .....	36
不被照顾	
不被关爱	
过多刺激	
特定环境	
他们恐惧什么：分裂人格的故事 .....	43

## 2 | 直面内心的恐惧

行为怪异的音乐家

局外人

黑白两色：分裂人格的行为模式 ..... 51

淹没

自闭

敏感而脆弱

天才与精神异常：分裂人格的多种面貌

**第2章 害怕做自己——忧郁人格 ..... 65**

零距离：忧郁人格诊断 ..... 67

依赖感

制造亲密

利他主义

自怨自艾

比亲密还要亲密：忧郁人格的感情世界 ..... 76

像爱自己一样爱对方

“我爱你，这与你无关”

“假如你不爱我了，那我也不想活了”

温柔的迫害：忧郁人格的侵略性 ..... 81

折磨别人

惩罚自己

学会发脾气

宠爱或拒绝：忧郁人格的成因 ..... 86

善意或敌意的宠爱

冷酷的拒绝

人生观中了毒

他们恐惧什么：忧郁人格的故事 ..... 99

不敢说“不”	
备受宠爱的独生子	
渴望温情的同性恋	
充满恐惧的童年	
性无能的外交官	
生命的客体：忧郁人格的行为模式 .....	114
日常征候	
常态与病态	
<b>第3章 害怕改变——强迫人格 .....</b>	<b>123</b>
永远到底有多远：强迫人格之诊断 .....	125
希望一切保持原状	
强烈需要安全感	
犹疑不决	
用理智和冷静保护自己	
自我压抑和克制	
对自己的身体充满敌意	
握在掌心里的情感：强迫人格的感情世界 .....	139
两性关系中的权力欲	
形式重于感情	
像火车时刻表一样刻板的性生活	
狡猾的愤怒：强迫人格的侵略性 .....	146
表现一：强行克制	
表现二：合理化的愤怒	
表现三：权力欲	
表现四：不受操控的身体	
表现五：死寂沉默与碎嘴子	

## 4 | 直面内心的恐惧

表现六：崩溃的俾斯麦	
“你不可以”：强迫人格的成因 .....	154
“我”的意志	
“你应该”“你不可以”	
苛刻的管教	
强迫性的怀疑	
他们恐惧什么：强迫人格的故事 .....	163
不受诱惑的“模范男人”	
牺牲自我的童年	
权威式教育的阴影	
患强迫症的女子	
套路固定的生活棋局：强迫人格的行为模式 .....	173
完美主义的病	
常态与病态的界限	
强迫人格的生活行为模式	
第4章 害怕既定的规律——歇斯底里人格 .....	183
既定即不定：歇斯底里人格诊断 .....	185
摆脱约束	
向诱惑俯首称臣	
当不負責任的小孩	
活在当下	
天生情种：歇斯底里人格的感情世界 .....	193
调情高手	
自恋	
父母的坏榜样	
到底谁错了	

先下手为强：歇斯底里人格的侵略性 .....	201
为虚荣心而战	
耍手段	
榜样的阴影：歇斯底里人格的成因 .....	205
榜样的缺失	
惯坏了的不肖之徒	
父母角色错位	
歇斯底里的起源	
他们恐惧什么：歇斯底里人格的故事 .....	217
剪断幼时的脐带	
双面人	
性别的迷惑	
谎言筑成的城堡：歇斯底里人格的行为模式 .....	227
否认过错	
阴晴不定	
天生的演员	
冒险家	
结 语 .....	235



## 译序 漫山遍开的鲜花

杨梦茹

多年前，当我坐在法兰克福大学总图书馆阅读《恐惧的原型》<sup>①</sup>时，心中有很强烈的惊艳之感，书中分裂与忧郁人格的故事让我惘然惆怅；强迫人格的征象字字浸透着森然的凉意；而且，我不可置信地迷恋上歇斯底里人格的优点。读着读着，往往忘了这是一本专书。当时我就想，希望有一天有机会翻译这本学术扎实、文笔流畅、引人入胜的好书。

《恐惧的原型》出版已届46年，畅销35版，是德文心理学论著中经过岁月洗礼，以及广大读者考验的经典之作。作者李曼从天体运行的离心与向心力之中，厘析出分裂、忧郁、强迫和歇斯底里四种人格；以分裂人格为例，再区分为健康但倾向孤寂独立、轻微分裂、严重分裂，以至病态式的分裂人格。每一章都以理论为开端，继而探究分裂人格的感情世界与

---

<sup>①</sup> 本书于1999年由台湾商务出版公司出版，译名为《恐惧的原型》。

侵略性，辅以他行医多年收集到的真实案例，借此深入患者自幼成长的环境因素，用重新建构的方式，恢复支离破碎的原始经验，兼具文人之笔、学者著述的双重美感。

弗洛伊德认为童年时期的心灵创伤是形成神经官能症的主因。1906年11月3日在德国杜宾根（Tübingen）举行的南德精神医师第37次集会上，他的学说遭到自认被心理分析拒于门外的主席侯赫（F. Hoche）的大加挞伐：“对于这种差劲，以医师的立场而言危机四伏的时髦玩意儿，我们不跟着起舞。”坐在台下的荣格（C. G. Jung）起而捍卫，在现场点起了雄辩的烽火。同一场会议上被冷落的还有阿兹海默症的发现者阿兹海默医师（A. Alzheimer）。科技与医学的进步延长了人类的寿命，20世纪末，阿兹海默症<sup>①</sup>异军突起，不断威胁着我们的健康。无独有偶，21世纪初，被科学主流边缘化了的精神分析疗法，在神经学者运用现代先进的脑部造影术进一步深究脑部实体结构之后，发现弗洛伊德有关意识的看法与当代神经科学观点完全吻合。

处于人生巅峰时期的歌德曾经写过一首小诗，大意是说他行经一座座喷泉与一棵棵盛开花朵的大树时，常有奇妙的感应，他的心扉因而开启，硬壳被抛却，所以能与神交会。此处的“神”可解释为造物主，因为歌德是泛神论者。翻译这本书时，这首诗中的“硬壳”说不时浮上我的心头，当我译到“毕竟我们每个人的过往都有一个模糊地带，有些人对

---

<sup>①</sup> 阿兹海默症是首先由 A. Alzheimer 医生描述出来，并根据其名字来命名的一种疾病。这是一种脑部疾病，像病人无法记住人名，东西放错位置，经常重复相同的话，甚至无法进行抽象思考，丧失如刷牙穿衣之类最基本生活行为的执行能力等等，都是该病的症状。据统计，阿兹海默症在美国成人死因中排名第四，是一种影响非常严重的疾病。

早年的坎坷心存感激，将之转化为助力，因此成就斐然，难道不该更同情且包容那些没有这么幸运的人吗？”时，由衷佩服作者李曼悲天悯人的情怀。如果我们有勇气一探心田上郁郁黯角落的究竟，那些伪装矫饰与浮夸将变得一文不值；褪却硬壳，豁然开朗，坦荡荡无所惧，人生才不虚此行。

我相信是那个“模糊地带”让我对这本书情有独钟，谨以此译作献给我亲爱的老师 Thomas Rogowski。当初我带着单薄行囊与依稀的梦想远赴德国，十年之间，我不时茫茫然踩在深山栈道上，脚下的悬崖令我惴惴不安；有的时候我勇气十足，在幽深的榛莽中找寻一线天光；也有一口气想探访春花与秋月的浪漫。感谢他传授我正确、优雅且犀利的德文，以满满的关爱缓和我迷糊的奔闯；那是错失了的童年重现。我从此步履稳健，装备齐全，心情和美。我知道穷山恶水之后必定有一座明丽的村落，狂暴的风雨终将过去，而且还会再来。崎岖的天涯路上，我看到了漫山遍开的鲜花。



## 序言 战胜恐惧，求得心灵和谐

恐惧属于生命的一部分，你我都在劫难逃，它以不同的面貌伴随着我们，从诞生直至死亡。太初之始，人类就不断尝试，借由各种巫术、宗教与科学，思索克服、减缓、战胜或是约束恐惧的对策。民智未开的时代，有人寻求神灵的庇护，有人委身爱人求取寄托，科学家研究大自然的规律，宗教家及修行者禁欲苦行，思想家从哲学思维中探寻，但都没能成功地驱除恐惧。因为前人的努力，如今我们比较能够容忍恐惧，有为者把它转化为一种促进成长的沃土。无忧无惧痛快度过一生显然是大家都曾做过的美梦，但人生在世就无法不忧不惧，我们的依赖心、终将一死的认知，都反映在其中。我们只能试着培养抗衡的力量：勇气、信任、知识、权力、希望、屈从、信仰以及爱。这些可以帮助我们接纳恐惧，分析研究恐惧，以百折不挠的精神与恐惧奋战。人不可能完全摆脱恐惧，所以，那些允诺释放我们心中恐惧的各种方法，与人类的存在背道而驰，只会让我们的期盼落空，所以对于

那些玄奥的诺言我们要仔细观察，不要轻信。

既然恐惧是我们生命中的不速之客，时时刻刻盘踞我们的心头，每当内心或外在环境起了一点儿波澜，它就迅即渗透到我们的意识中。通常我们想赶它出去、避开它时，多少也有一些对付恐惧的技巧或方法：排挤它，使它麻痹，跳过去或者否认它的存在。然而，恐惧始终潜伏着，如同死神从来没有因为我们不去想就自动隐退一样。

各个民族的文化各有特色，不同国家的开发程度也有高低之分，每个人也都不一样，但恐惧不受这些影响。在我们操作了某些方法、采取了某些措施抵抗它之后，那些造成我们心中忧惧的事物，有没有因此改变呢？有的。譬如打雷闪电已不再使我们战栗害怕，日蚀与月蚀成为大家观赏的自然现象，人们不再以为日月星辰将永远消失，世界末日即将来临。我们害怕的东西与古人不一样，我们畏惧病毒，害怕新型绝症致我们于死地，害怕发生车祸，害怕年华老去和寂寞。

千百年来，与恐惧作战的方法并没有推陈出新，古人有巫师作法牺牲献祭，现代则改由医药登场——恐惧始终都没有退场。不同的心理治疗是现代处理恐惧情绪最有影响力的新颖策略：心理治疗以渐进的方式厘析害怕的心理，挖掘个人早年的成长背景中导致恐惧的因素，研究个人与家庭以及社会文化之间的相互关系，培养我们与恐惧对峙的能力。

这里有一个重大问题：人类仗着科技文明的进步征服世界，旧有的恐惧虽然被驱除灭绝，却又衍生出另类的恐惧；仅仅体认到恐惧与我们如影随形无济于事。有一种新型的恐惧侵扰着现代人的生活：在我们俯仰之间，埋伏着越来越多的恐惧因子，处处与我们为敌，我们很熟悉心灵被撕裂的感

觉——想象一下滥用核能会导致什么后果，想一想滥用权力侵犯生命常态的景象。人类犯的错就像回力飞镖；缺少爱与顺服，孳生征服自然、操控生命的权力欲望，恐惧因此应运而生，于是我们任凭摆布，性灵空虚。以前的人面对自然灾害时一筹莫展，畏惧魔鬼与神灵的惩罚，今天我们害怕的对象是自己。

进步同时也是一种退步，形成了新的恐惧。

害怕与我们密不可分，虽然是一个普遍的现象，但每个人体验到的忧惧却又都不一样，怕死、怕付出爱以及其他抽象的东西。恐惧的形式独一无二，就和一个人如何爱、如何死一样，各有特色。经历特殊的人，所体验到的恐惧也与一般人不同，专属于个人的恐惧和生活条件、与生俱来的性情以及环境有很密切的关系，这些涉及我们自幼成长的经历。

如果，我们用“无畏”的态度来观察恐惧，可以看得出它的双重面孔：因为心怀畏惧，我们积极活跃迎战；因为害怕不已，我们麻痹瘫痪。危难当头，恐惧往往是一个信号或警告，激励我们打败它。接收害怕的讯息，克服恐惧，可以让我们成长成熟；避开它，不正面响应，会让我们停滞不前——无法战胜恐惧的人如同长不大的小孩。

通常当我们处于陌生的情境时，不安就会悄悄来访。成长与成熟都使人感到不同程度的惶恐，因为我们并不具备相关的知识与能力来面对陌生的新局面。所有等待我们去做、去经历的新鲜事充满刺激，但也充满了不确定。生命总是将我们带往新奇、不确定又陌生的路上，而惴惴不安伴着我们上路。成长期间，每当我们扬弃熟悉的路线，踏入新阶段，

准备接受新任务的时刻，恐惧便不请自来；每个年龄所面临的成长成熟课题，都包含了克服心中障碍的关卡，一旦我们战胜了恐惧，人生便又往前迈进一步。

**克服恐惧才会进步。**想想踏出平生第一步的幼童，丢开妈妈的手，独自行走；想想生命中重大的转折，第一次上学的小孩，要脱离家庭的呵护，进入一个陌生的团体，这些都需要先克服恐惧才办得到。想一想我们的青春期，初次与异性邂逅，对性的好奇与渴望；再想想我们首次进入职场，组织家庭，初为人母，然后衰老死亡的情形——新的开始以及首次尝试的经验都染着害怕的色彩。

所有上述的恐惧都与我们的身体、心灵或社会经历息息相关，是人生必经之路，踏出去的步子都跨越某一个界限，我们被要求脱离熟悉、亲密的环境，壮起胆子探险。

除了这些以外，还有许多与上述的恐惧迥异，与跨越成长成熟阶段大相径庭，十分独特的恐惧型态，没有人能了解我们，连我们都看不清它的面貌。有人因寂寞而恐惧，有人害怕置身人群之中，有的人过桥或走过广场时会惊慌不已，另有人看到甲虫、蜘蛛或老鼠之类的小动物就心惊肉跳。

恐惧的型态变化万千，人人各有所惧，换算起来，每一样东西都有人害怕；我仔细观察形形色色的恐惧，发觉其中的变量可以整理分类，我把它称为“恐惧的原型”，呈现于本书中。繁多的害怕情绪，都属于这些原型极端的变体、扭曲，或者转移。我们习惯于把未处理、未克服的害怕转嫁到一些无害的替代品上，与真正点燃我们恐惧的引信相比，替代品容易应付，但恐惧却是躲都躲不掉。



恐惧的原型与我们的存在，以及这世界上的两大矛盾有关，我们身处无解的对立情境中。我想打个比方来说明那个我们没有感觉到，但又确实存在，令我们恭敬不如从命的天体中的两大矛盾。

我们存在的世界有四种巨大的动力：地球循着一定轨道绕日而行，太阳是中心，地球的运动我们称为公转，是一种循环。它同时也绕着自己的轴心转，这种运动称为自转。由此产生两种互相对立又互补的力量：万有引力与离心力。天体因而保持运动，在一定的轨道上运行。万有引力维持地球于不坠，一直把地球拉回中心，有一股稳定的吸力。离心力会向外扩张，脱离中心点，有意图摆脱掉某些东西的趋势。当这四种动力均衡和谐时，宇宙才会有秩序、上轨道，而其中任何一种动力比重太大或停顿下来时，都会天下大乱。

让我们想象一下，假使地球失去其中一个动力，譬如不再绕日而行，不再绕着轴心自转，超越了行星的规模，很反常地像太阳一样成为中心，于是，其他行星就得绕着它运行。地球脱离了原来的轨道，自订法律活下去。

若是地球不自转，只是绕着太阳运行，它的规模就低于行星，降一级变成卫星，如同月球，永远向着太阳的一面，没有自主能力。这两个假想都会破坏行星惯性服从以及独立自转的规律。

继续往下想象：如果地球失去万有引力，即向心力，仅有离心力，在混乱中曳出轨道，也许撞上别的天体，坠毁成碎片。假若地球徒有万有引力，但失去平衡的离心力，则势必变得凝滞僵硬、没有变化，或者当另外一种力量出现时，