

卡伦·霍尼作品集

自我的挣扎

The Struggle of Self
Karen Danielsen Horney

[美国] 卡伦·霍尼 著
贾宁 译

自我的挣扎

Karen Danielsen Horney
The Struggle of Self



〔美国〕卡伦·霍尼 著
贾宁译

图书在版编目 (CIP) 数据

自我的挣扎 / (美) 卡伦·霍尼著; 贾宁译. —南京: 译林出版社, 2017.2

(卡伦·霍尼作品集)

ISBN 978-7-5447-6660-9

I. ①自… II. ①卡… ②贾… III. ①病态心理学—研究 IV. ①B846

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第239815号

- 书 名 自我的挣扎
作 者 [美国] 卡伦·霍尼
译 者 贾 宁
责任编辑 陆元昶
特约编辑 王 辉
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 960×640毫米 1/16
印 张 28.75
字 数 296千字
版 次 2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-6660-9
定 价 39.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

导论——进化的道德

在人性的发展中，神经官能症的产生形式是比较特别的，在这个过程中，人们的精力被浪费了，所以这个过程是不正常的。在某些特点方面，和正常的人性发展相比，神经官能症的过程存在一些与众不同之处，人们对它认识的范围要比实际情况狭窄很多。在很多方面，他的表现可能和正常人完全相反。当他处在顺境中的时候，实现自我潜能是他最要花费精力的地方，但在神经官能症的情况下，人们就会根据自己的喜好、能力、特别气质和生活中的情况而有所变化，他会变得更加强壮，或者反而变得懦弱；变得缺乏自信心或者自信过度；变得轻信他人或者谨小慎微；变得更加活泼或者更加镇静。一旦这些变化发生了，个人特别的天分就可以得到发展。然而，不管它向什么方向发展，人们天分的发展是这一切变化的根源。

由于内心压力的作用，一个人可能和自己的真我（真正的自我）永远脱离了，他的大部分精力都会用在怎样通过“内心的驱使”的力量，将自己打造成完美的形象。这是因为，任何事物都不能让他的理想化形象成为现实，不能让他为自己拥有的、能够拥有的，以及应该拥有的美好的品德而感到满意和骄傲，当然，那种比他

想象中的完美还要彻底的完美是个例外。我在本书中对神经官能症的发展趋势进行了详细的论述，人们在病态方面的理论或者临床的研究兴趣，远远不如对神经官能症的兴趣浓厚。还有一个基本的道德问题需要我们进行讨论，这个问题与人们的欲望、动力和对完美的追求的宗教条款有关系。任何一名学者，只要他对人性的发展做过真正意义的研究，他就会相信，如果自负成为一种刺激性力量，那么就会有很多缺点因为自尊自大和追求完美的驱动力而产生。为了保证道德行为没有错误，就需要建立一个严格的内部控制体系。人们对这个内部控制体系的必要性和存在价值持有不同的见解，大家对此各抒己见。我们暂时认为，对于人类的自发性行为来说，这种“内部的驱使”确实能发挥一定的限制性作用，这也与一些宗教的说法相一致，那么我们就因此不需要为了追求至善至美、为了生活更加完美而努力了吗？如果真是这样，如果“内心的驱使”是不存在的，那么社会生活和人类道德是不是要面临困难，或者处于被摧毁的边缘了？

我并没有打算在这里讨论人们是怎样将这个问题提出来的，也不想讨论怎样去处理这个问题。我想说的是，想要回答这个问题，关键在于我们对人性信仰的“特点”是不同的。

从广义上来说，我们对人性的解释各不相同，能够解释道德问题的主要有三种观点。第一，有的人（比如，弗洛伊德等人）认为，人生来就是有罪的，或者认为原始的本能对人的行为起激励作用，他们是不可能放弃附带的限制和指控的。所以，道德规则目的的形成是非自发性的，在天然状态下也是可以由培养或者被压抑而

形成的。

第二，有的人认为，不管人性是善还是恶，这都是天生的，这些人所认为的道德目的也必然是和众人不一致的，同时他们的观点一定会集中于相信“最终取得胜利的一定是人类生来就具有的美德”，比如，人们天生的良好道德因为忠诚、意志、理性或者悲悯而得到培养、引导和强化，这一点和伦理以及宗教的观点是相符的。作者将要在这一章强调的，并非是制服或者对抗邪恶，而是从更加积极的角度指引人过上愉快的生活，也就是说，这其中存在一定的积极因素。不过，这些积极因素对人们的帮助有很大的依赖性，当然对理性和意志观念的指引也存在一定的依赖性，从它的本质来说，它的作用还是抵抗或者限制“内心的驱使”。

第三，如果我们相信促使人们实现自身潜力的进化动力是人类的遗传性，那么在道德方面，将出现和以上两种观点不相同的问题。这种信仰并不是说善良是人类的本质，因为它认为，之前对善与恶的认识程度是人们善良的最主要的前提条件，同时还说明，人们生来就本能地去努力实现自我，人们的价值观念也是从这些努力中建立起来的。我可以举一个明显的例子，人们不可能将自己的全部潜力都发挥出来，除非人们能够积极努力，认真地和他人沟通，并且能够做到严于律己。同时，如果人们陷入“无知的自我崇拜”（出自雪莱）中，或者认为自己的缺点是他人导致的，那么就一定会安于现状，不会进步。真正意义上的成长应该是为自己负责，也为他人负责的。

所以，我们收获了“进化的道德”，我们可以从下面这些问题看到人们需要放弃或者培养的道德标准：对于人类的成长和人性来说，人们对待道德的特别态度所起到的作用是破坏性的，还是指引性的？这个答案和精神疾病所揭示的一样，人们本来是精力充沛的，但因为各种压力的作用，人们的精力变得缺乏建设性，甚至具有破坏性了。不过，只要我们仍然相信为了实现而努力的主观意识，我们就不需要使用“束身衣”来紧紧地束缚我们自由的身体，我们也不需要让内部控制这根鞭子来限制自己的一言一行，同时我们也不需要做到最完美的程度。很明显，人性中一些不好的因素可以被这些严苛的规则清理干净，然而对人类的发展来说，这些规则也存在不利的一面。这种苛刻的规则是我们根本就不需要的，因为我们在应对那些人类成长之路上的破坏力时，有更好的方法，那就是在不断的成长过程中变得成熟，同时将不良的习惯改正，也只有真正地了解和认识了自己，人们才能做到摒弃邪恶、发展善良。当然，认识自己并不是目的，这只是人们发展成长的工具而已。我们可以从这里知道，对自己进行研究不但是是一种基础性的道德责任，实际上也是基础性的道德权利，从成长的深度和广度来说，人们是非常期望了解自己的。

如果人们的心理疾病障碍被清理干净，人们就可以健康而自由地发展，进而才可能去关心和爱护他人。同时，年轻人也可以得到一个没有任何阻碍的发展机会。如果一个年纪不大的人在成长中遇到了困难，受到了挫折，那么年纪大的人就应该尽自己全部的努力去帮助他发现和实现自我。不管怎么样，无论是为自己，

还是为了别人，人们的脑海中都应该有“实现自我理想”这件事。

本书将对心理障碍方面的问题进行详细的论述，我希望这对人们的身心健康发展是有益处的。

卡伦·霍尼

目 录

导论——进化的道德	001
第一章 执着于荣誉	001
第二章 神经官能症患者的要求	028
第三章 “应该”下的强权	056
第四章 病态的自负	082
第五章 自恨与自卑	110
第六章 与自我脱离	163
第七章 减轻紧张的一般方法	190
第八章 夸张型的解决方法：控制一切	203
第九章 自谦型的解决方法：渴望爱	236
第十章 非正常的依赖性	268
第十一章 退缩：渴求自由	295

337	第十二章	神经官能症患者的人际关系困扰
360	第十三章	工作中的神经官能症困扰
391	第十四章	精神分析治疗途径
433	第十五章	有关神经官能症的理论

第一章 执着于荣誉

只要没有智商上的不足，一个小孩无论成长的环境如何，自然会学习如何待人接物，水到渠成地会拥有某种独有的技能。但是，并不是所有的能力都能够逼迫孩子们从学习中获得。一粒种子的生长潜力会在恰当的时候自然地表露出来。人们无法做到也不需要强势地让每一粒种子都能够成长为顶天立地的大树。同样的道理，人类当中的每个个体，也会在恰当的时候将自己的潜在能力展示出来，随后其本身的丰富技能得到发展进步：拓展本身的兴趣爱好使其愈发广博，也让情感能够更加丰富，思维想法愈发清晰明确，对于未实现的心愿愈加渴望。个人资源的开发要与增强巩固意志力同时进行，用自己所特有的形式来与其他人交流，自己的天赋或才能得到发挥。而所有的这些都可以让他们快速准确地找到自己的生活目标及价值观。简单地说，这些能够让他坚定不移地向着“自我实现”的目标前进。这便是我写这本书的目的所在。每个人的自我虽然千差万别，可每个人所特有的“真我”才是人类能够成长的本源^①。这本书可以帮助你了解到人的关键内涵力量

① 其意义与后面提及的有关人性发展的意义都是与人类本性及天赋潜能对应的，自由与健康的发展。

是“真我”。

外界的力量无法开发潜能，唯有人类本身才能够做到。适当的环境是人类成长所必需的，它就像种子在条件成熟的情况下才会生根发芽一样。人们若要毫无顾虑地表明自己，就必须在一个友好并且温和的氛围下，这不仅能够使人们没有恐惧感，还可以让人们充分地感受到脱离桎梏的自由感觉与思想。友好与关爱是人类成长所必需的，在满足人们简单需求的同时还要引导鼓励他们实现自我价值。当然，他人的看法和意图也是我们应该思量的，而困苦能够让人们明白世上还有他人的存在，所以矛盾与阻碍在成长中是必不可少的。人们如果与真正的自我共同成长了，就能够在关心与冲突之中给予宽容和谅解。

生活中不利于小孩成长的因素数不胜数，这些因素让孩子的发展方向无法按自己的意愿来决定。表现最明显的一个因素就是，家长对孩子享有完全的控制权。家长们根据自己的情绪决定对待孩子的态度，不去了解理会孩子的想法与需求，而将自己的想法强加给孩子，更把孩子的纯真当作特殊的表现。有的父母对待孩子过分虚假造作，部分家长会对孩子不闻不问、放任自流，有的则过分严苛，还有的会吓唬孩子，更有甚者会对孩子粗鲁野蛮，有的则对孩子过度宠溺甚至是放纵孩子，而孩子多的则会偏向某一个，如此等等。

无益于孩子健康成长的因素不胜枚举。这些因素为孩子的成长之路设置了重重阻碍，关键是，这些因素往往不是单一的，而是多个共存的。这些因素将会对孩子的成长造成各种不利的影响。

其结果就是孩子们缺少团队精神与“归属感”，不但这样，这些因素还能够使孩子们产生缺乏安全感与莫名恐惧的心理反应。这种心理我们称为“基本焦虑”。在自己认为处于敌对的环境中时，会让人产生孤立无援的感觉，这种由基本焦虑所产生的压力，会令孩子们没有办法用真实的感情来自然地与他人交流，还会逼迫他们去找寻对付心理假想敌的方法。他们会在无意识中想方设法地以某种行得通的方式来对付这个假想敌，这种方式会缓解和释放他们累积在内心的基本焦虑，而不会唤醒或者增加内心的焦虑。小孩子当时所处的环境以及性格决定了这种无意识对策需要的特别态度。简单地说，小孩子会以争辩来抗拒，他会依仗于他周围最有权威、势力的人，会将他的内心封锁上，不与外界沟通，乃至冲动地疏远他人。这些行为在原理上象征着他会有选择地接近、抗拒或者疏远别人。

正常的人际交往中，除了亲近、疏远和抗拒这三种倾向，还需要一些其他的能力来维持正常的人际交往，如坚持己见的能力、情感上的需要与付出的能力、顺服听从于他人的能力等。但是，这些现象对一个因基本焦虑而自觉境况危险的孩子来说，则会表现得非常严重与极端。例如，一个心理处于焦虑恐慌的小孩子，如果他的某种行为获得了人们的好感，以后他就会依赖这种行为，并认为这种行为合理，进而发展为姑息放纵。同样，在特殊的情形下他的性格也会变得叛逆与淡漠寡情，他会不在意自己的真实感情以及不适当的态度。其态度的倔强与盲目是与内心潜伏的基本焦虑的强度成正比的。

在这些情况下小孩子可能会表现出上述的全部现象，而不仅仅表露其中一种。他们与别人的冲突由亲近、抗拒与疏远这三种行为融合为一种冲突，即他与别人的基本冲突。为了化解这种冲突，他们会及时调整并自己寻找方法，他们所选的方法理所当然地是他们自我感觉的强项，屈从、进攻或是冷漠处之的其中之一。

我们绝对不能以浅薄和表面上的东西为首要目的去解决“神经性冲突”。它不仅与待人的态度相关，甚至难免造成整个人格的部分变化，而它对未来的神经官能性疾病的发展过程所起到的是决定性的影响。从小孩子的主观倾向来说，他会有一些正常的需求，对事物的敏锐感觉以及克制自己的能力，还能够激发自己的道德价值观。比如，一个小孩子的性格柔和，那么他在群体中就容易依赖和顺从于他人，而且尽可能地为其他人考虑并且多做好事。相反，一个小孩子的性格极具攻击性，他的价值观则会倾向于他的身体强壮程度以及对抗能力方面。

但是，以后我们要讨论的神经性疾病的解决方法比起第一种解决方法，从总体功效上来说更加稳固而且全面。比如，有个女孩子，性格顺从倾向显著，她所表现出来的是盲目崇拜成功人士，并且会表露出她的开心与满意，但是会害怕表达其意愿与想经常帮助他人的打算。比如，她八岁的时候，悄悄地把一些她所喜爱的玩具丢在街上，想让那些贫困的孩子玩；十一岁，她天真地祈求神秘的引渡，幻想自己喜爱的老师处罚自己的场景；然而到了十八岁，其他的孩子设计报复老师时，她却参与其中。而在学校里，她一贯是寂寂无名的，有时又带头违反校规。如果教堂的牧师令她失望，

她对宗教信仰就会由虔敬变为讥讽。

两点原因造成了“人格整体作用”涣散，一点是由于个人不成熟的人格，另一点是由于早期以将个人与其他人的关系单一化为主要目的来作为解决方法。所以，巩固人格的整体作用还是需要做的。

到目前为止，我们描述过的，绝对不是单一形式的人性发展。人性的发展过程与其结果千差万别，因为无论遭遇何种不适应的环境，都有不同的特点。通常，这样的发展会破坏一个人的“内在力”和“一贯性”，与此同时，轻易弥补此缺陷的迫切需求也产生了。并且我们可以将这些相互混杂的需求区分开来。

无论他多么努力去解决与别人发生的矛盾，哪怕很早他就这么做了，可他依然是人格分割不全的，还需要牢固精准的“人格统合”。他的大部分人格是无法发挥建设性作用的，因为种种理由，他真正的自信心已没有机会再发展，他的“内在力”被他的小心戒备、分立和“偏向发展”的初期解决方式消耗干净了。所以自信心是他所急需的，就算是替代品，他也愿意。

一个人的时候，他不会感觉到自己的软弱，却唯独感受到生活中比起别人来说，少了很多乐趣，不实际且没意义。而“归依感”能帮助他，假如他有了“归依感”的话，那不如他人的感觉，即便会形成阻碍，也并不严重。社会是充满竞争的，而他在这个社会中成长，从根源上说，就会感觉到孤独，且对他人抱有敌视态度，因此，为了提高自己超越他人，他只能发展一种迫切的需要。

以上这些要素建立的基础，就是开始脱离自我。不仅他的真自

我发展受阻，由于要发展有计划的方法来对付他人的需要，导致他必须把自己的真实想法、意愿和感情全部都抹杀掉。当主要目的变成“安全”时，为了获得安全感他觉得其他的都不重要——包括思想感情，他的想法和感情实际上已经被压制得不能辨认。他的感情和意愿已经决定不了什么了，他从一个支配者沦为被支配者。总体来说，这种自我分割把他变得怯懦，增加了他的恐惧感，加剧了他的精神混乱。他是谁？身处何地？他自己也不清楚。

“脱离自我”的现象加剧了其他损害的严重程度，是一个最根本的原因。一个人如果沉溺于“自我生活中枢”，脱离不得，我们可以对所有可能发生的情况，大胆地假设猜想，也会让我们对上述的意义有更加准确的了解。这种病症会让病人产生某些矛盾心理，可是并不会让他们转侧不安。其自信心（就是词义本身，需要自我相信）会受损，而又不会全军覆没，与他人的交往中会有障碍，可在其心中依然与他们保持着关系。脱离自我的人普遍需要某种东西（这种东西是根本不存在的，也无法取代真我）能给予他们支持，也就是一种自我感，也就是“个体统一的感觉”。这种感觉给予他一种生活有意义、有权力的感觉，即使身体再虚弱，也不在乎，因为他觉得此刻的生活更有乐趣。

如果他仍然在一个安逸的环境中生活，“内在条件”没有变化，那么上面说的全部需要对他来说都没用，也许可以满足他所需要的只有一种方法，那就是“幻想”，它能够立刻使他的所有需求得到满足。幻想慢慢地又作为潜意识悄悄地在他的意识中孕育出自己的理想形象。想象中自己能力无与伦比——当然这是他自己赐

予的，立刻成了英雄或者情圣甚至神灵。

自我吹嘘是自我理想化的必需品，它能给人凌驾于别人之上的优越感，让人觉得自己非常重要，谁都需要他。但这绝对不是盲目自傲，自我理想形象对任何人来说，都是由过去的遐想与独特经历，还有本身的需求与天赋勾勒出来的。假如设想的人格特性与现实不符，就不会感觉幻想与自身完美融合。解决“基本冲突”的方法在初始阶段就被他理想化了，用他独有的解决方法，比如，把顺从、攻击、冷漠美化为善良、领导力、独立、无所不能；把自己想象成英雄；觉得自己的爱是高尚伟大的，从而改正或遮蔽其本身明显的缺陷。

他的矛盾倾向将会转化成以下的某种方法。第一种，如对一个在爱情上喜欢占据主动的人来说，懦弱是可耻的，他理想的形象是内心温柔外表威猛的金甲武士。这种倾向也许在私下里为人们所赞赏，只有分析才能有些头绪。

第二种，为了不再形成障碍性的冲突，矛盾的目标除去被别人赞扬以外还会在意念中被人孤立。病人幻想着自己是拯救万民的救世主、与邪恶战斗的英雄，或者是一个看穿了一切的智者。这些都只是自我感觉的，是非矛盾且非冲突的方法。《化身博士》^①的作者史蒂文森在他的著作中已经提过了。

第三种也是最后一种，矛盾冲突可能成为优化复杂人格的一

① 这本书是史蒂文森的经典之作，其中的主角杰科尔喝下了一种实验药剂，使得自己白天是仁慈的杰科尔医生，晚上变成邪恶的海德。在心理学中，杰科尔与海德是双重人格的典型代表。