

走进自己系列

Neurosis and Human Growth

自我的挣扎

神经官能症与人性的发展

你最可怕的敌人，就寄生在你的心中

在我与“自我”的战役中，获得成长与蜕变

[美]卡伦·霍妮 著
霍文智 译



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

走进自己系列

Neurosis and Human Growth

自我的挣扎

神经官能症与人性的发展

[美] 卡伦·霍妮 著
霍文智 译



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

自我的挣扎 / (美) 卡伦·霍妮著; 霍文智译. — 北京: 北京理工大学出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5682-1503-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 258168 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金元印装有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/32

印 张 / 10

字 数 / 261 千字

版 次 / 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 49.90 元

责任编辑 / 刘永兵

文案编辑 / 刘永兵

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李 洋

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

目录

导论
道德进化 /1

第一章
渴求荣誉的天性 /5

第二章
神经症患者的内在需求 /26

第三章
强势的“应该” /48

第四章
神经症患者的自负 /67

第五章
神经症患者自恨与自卑 /87

目录

第六章

脱离自我的真相 /126

第七章

缓解紧张的途径 /145

第八章

夸张型解决方法：拥有绝对的掌控 /154

第九章

自谦型的解决方法：渴求被爱 /177

第十章

多重因素造成的病态依赖 /197

目录

第十一章

逃离内心的战场：追求自由 /214

第十二章

人际关系中的神经症困扰 /241

第十三章

神经症障碍对工作的影响 /256

第十四章

精神分析治疗的策略 /276

第十五章

对神经症的理论思考 /303



导论 道德进化

神经症在人性的发展中有着特殊的形成方式，而这个形成过程相当耗费人的精力，因此是一个非正常过程。在人性方面，与正常的发展进程相比，神经症发展进程的某些方面有点儿不同寻常。人们对神经症的认识还非常狭隘，与实际情况相去甚远。神经症患者在某些方面的表现或许与正常人相背离。在一切顺利的情况下，人们的主要精力必定会用于挖掘自身潜力，而在神经症的状态下，人们通常会依据个人的爱好、能力、特质以及具体情境而做出一些改变：或是更加强悍，或是更加软弱；或是更加自卑，或是更加自负；或是更加盲目，或是更加谨慎；或是更加外向，或是更加内向。当发生了这些改变时，个体的非凡天赋就会被激活。但无论个体的发展方向如何，都是他的既定的潜能的发展。

在内心压力的影响下，人有可能表现出与真实的自我完全脱节，他会将主要精力用于听从“内心的指引”，尽力把自己塑造得更加完美。产生这种现象的原因在于，外在的一切都不能实现他的理想形象，他不能满足于自己所拥有的和有能力拥有的，甚至理应拥有的品质，当然，有些完美会超过他的期待，这倒是个例外。

在本书中，我将详述神经症的发展进程。人们往往对神经症更感兴趣，而对病态方面的理论和临床研究则没有多大兴趣。我们还要关注

一个涉及基本道德的问题，因为这个问题关系到人们的欲望、动力以及对完美的追求。只要从真正意义上对人性的发展进行过探究，无论哪位学者都会认识到，一旦自负成为刺激性因素，人们就会在自以为是和追逐完美的驱使下暴露出很多缺点。而要想保证不做出违背道德的行为，就需要在内部构建一个严格的控制机制。对于这种控制机制的必要性和价值，人们各有看法。我们姑且这样认为：从人类的自发性行为来看，“内部控制”还是能够产生一定的限制作用，这和某些宗教的教义是一致的。既然如此，我们是否就可以不再努力追求完美、创造完美了？假如根本不存在“内部控制”，那社会生活和人类的道德是否就要出现危机，抑或有被毁灭的可能？

这个问题是如何提出来的？怎样去解决这个问题？关于这些，我不想进行讨论。在我看来，问题的关键在于，人们对人性的“特质”有着不同的信仰。

广义上对人性的解释有很多分歧，对道德问题的解释主要集中在三种观点上。

第一，有些人（如弗洛伊德等人）认为人性本恶，抑或人的行为受原始本能的激励，因此必须靠外力加以限制。这样看来，道德规则的目的是在非自发性状态下产生的，抑或是对自然状态加以引导或抑制而产生。

第二，在有些人看来，人性的善恶都是与生俱来的，他们所认定的道德目的也一定是与众不同的，而且他们坚信“能够最终获胜的必定是与生俱来的人性之善”，比如，诚实、意志、理智、慈悲能够滋养、引导和强化人性的高尚美德，这与伦理观点和宗教观点相一致。他们所强调的并非是对邪恶采取压制或对抗手段，而是积极地引导人们生活于幸福之中，也就是体现了一定的积极因素。但这些积极因素依赖某种外部辅助，在一定程度上也依赖理性和意志观念方面的引导，从本质上讲，它所产生的效应还是对“内部控制”的抵制。

第三，假如我们认定遗传性是驱使人类实现自身潜力的进化动力，

那么，我们就要面临一个道德层面的新问题，而这个问题所涉及的观点与上述两种观点截然不同。这种观点并非把善良视为人类的本质特征，在它看来，对善恶的认知构成了人性之善的根本前提，此外还表明，积极实现自我是人类的一种本能，也是人类构建价值观的基础。例如，人类的自身潜力是不可能全部被挖掘出来的，除非人们都能努力进取，在社会生活中保持足够认真的态度，并且严格要求自己。当然，假如每个人都沉溺于雪莱所说的“对自我无知的膜拜”中，抑或认定自己犯下的错误是他人造成的，这样的话，人们就会故步自封、停滞不前。所谓成长，从真正意义上讲，就是对自己负责，同时也对他人负责。

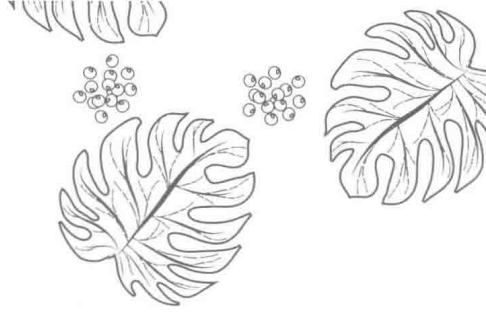
可见，我们收获的是“进化的道德”。我们来看以下问题，从中能够发现人们需要抛弃抑或需要加强的道德标准：从人类的进化和人性的发展来看，对待道德，人们所表现出的特殊态度究竟是起到了破坏性作用，还是发挥了引导性作用？这个问题的答案与精神疾病呈现出的内涵有着一致之处。原本人们都是充满了力量，但在种种压力下，人们的力量失去了建设性，乃至滋长了破坏性。但我们只要相信主观意志仍然在努力成为现实，就无须压抑自由，无须从内部限制自身的言行，也无须将一切都做到尽善尽美。人性中显然存在一些负面因素，而严格的规则能够对其进行清理，但从人类发展的角度来讲，所谓规则也有负面的影响。事实上，我们并不需要这些严格的规则。对于人类发展所面临的困难，我们知道如何应对，甚至有着更为有效的策略——在成长中不断地成熟起来，纠正坏的习性，正确地认识自己，只有如此，才能将那些恶习抛弃掉，才能培育出善良的习性。当然，认识自己并不是我们最终的目标，而只是人类发展进程中需要借助的力量罢了。我们可以从中发现，研究自我不仅是基本的道德责任，而且也是基本的道德权利；从人类发展的深度和广度来讲，了解自己也是人们的愿望之一。

假如能将人类心理上的疾病障碍清除掉，就会换来健康和自由的成长，人们才有可能去关爱他人，年轻人的发展和机遇也不会再受到任何阻碍。假如一个人年纪轻轻就在成长过程中遭遇了挫折，那么年长的人

就有责任去尽力帮扶他，使其自我价值得以实现。无论如何，人们都应该以“实现自我价值”为目标，不管是为了自己，还是为了他人。

关于心理障碍方面的问题，本书将做翔实的论述，我期待着它们能对人们身心的健康发展有所帮助。

卡伦·霍妮



第一章 渴求荣誉的天性

对于儿童来讲，只要没有智商缺陷，那么无论成长在何种环境下，都会自然而然地学会社交礼仪，并且掌握某些独特的技能。但并非所有技能都可以迫使孩子通过学习来掌握。种子播下后，它的生长潜力会适时表现出来，人类无力也无须强迫每粒种子都长得枝繁叶茂。同样，对于人类来讲，每个个体都会适时展现出自己的潜力，并且丰富和拓展自己的技能——发展自身爱好，丰富情感世界，头脑越发清晰，渴望实现目标。开发自身资源与培养意志力同步进行，以自己独特的方式与他人沟通，这样，才能发挥出自身的天赋和潜力。在这个过程中，人们能够迅速而准确地为自己的生活目标和价值观做出定位。简言之，所有这些都坚定了人们“实现自我”的目标。我写作本书的目的就在于此。关于自我，人与人之间的区别非常大，但对于人类成长来讲，个体的“真我”才是其基础（后面提到的人格发展，都是具有以下意义的成长：符合个人天性和天赋潜能的，自由、健康的发展。）。通过本书，你可以明白，一个人最关键的内涵力量就是“真我”。

借助外界的力量来开发潜能是不可能的，只有人类自身才能做到这一点。人类的发展需要适宜的环境，犹如种子播下后要在适宜的条件下才能发芽生长。人们要想充分地展现自己，那么友好温馨的氛围便是

必要条件，在这样的氛围下，人们才会消除恐惧感，摆脱枷锁，感受到自由。在人类的成长过程中，友好和关爱是不可或缺的，人们的基本需求得到满足后，还需要在引导和鼓励下实现自我价值。当然，我们也要考虑他人的想法和感受，而艰难困苦可以令人们意识到他人的存在，因此，在成长过程中，必然充满了矛盾和障碍。如果能和真正的自我一起成长，那么就能够在关爱与矛盾中给予包容和理解。

在日常生活中，有很多因素对儿童的成长不利，使其不能决定自己的发展方向。其中，有一个因素表现得最明显，即家长对孩子的全面掌控。家长们对待孩子的态度往往由个人的情绪决定，他们根本不去理会孩子的需求和感受，一味地将自己的意愿强加给孩子，甚至在他们的眼里，孩子的纯真表现是不正常的。有些家长在孩子面前表现得过于虚伪；有些家长对孩子漠不关心，采取放任的态度；还有些家长则对孩子过于苛责，甚至采取恫吓的手段；更严重的是，有些家长对孩子野蛮粗暴，或是溺爱，乃至放纵，在子女多的家庭，则对某个孩子过于偏爱，表现形式不一而足。

对孩子健康成长不利的因素还有很多。在孩子的成长过程中，所有这些²因素都形成了一道道障碍，值得注意的是，这些因素都不是单独存在的，往往会给孩子的成长带来多重的负面干扰。这样一来，就会造成孩子团队意识差，缺少归属感，甚至缺少安全感，产生恐惧心理。我们称这种心理为“基本焦虑”——当人们自认为身处敌对环境时，就会感到非常的无助，而如果一个孩子感受到这样的压力，就无法自然地以真情实感与人沟通，甚至会建立心理假想敌，并且与之抗争。他们会下意识地寻找可行的办法来应对这个假想敌，他们内心的基本焦虑会在这样的过程中得到缓解和释放，而不是被激活或加剧。在不同情境、不同性格的前提下，孩子会以不同的态度来体现这种下意识行为，例如，以争吵来体现抗拒，依赖身边权势最高的人，自我封闭，断绝与外界的交流，甚至在冲动中与他人疏远。从原理上讲，这些行为意味着他会选择性地接纳、疏远或是拒绝他人。

而正常的人际关系不仅包括接纳、疏远和拒绝，还包括了其他一些能力，例如，对自己意见的坚持、情感方面的需求和付出、对他人意见的遵从，等等。然而，当孩子处于基本焦虑中时，他只会感到处境危险，这些现象在他身上就会表现得特别突出甚至极端。例如，当一个孩子处于焦虑恐慌中时，假如他的行为为人们所称赞，从此，他就会对这种行为产生依赖，并且将其合理化，甚至变得放纵。当然，在一些特殊情境下，孩子也会形成叛逆、冷漠的性格，对自己的真情实感以及不恰当的态度会毫不在意。可以说，孩子的基本焦虑越是强烈，其态度就越是倔强和盲目。

当孩子处于以上情境中时，他们会将上述态度全部表现出来，而不只是表现出个别态度。在与他人的冲突中，他们将接纳、疏远和拒绝合而为一，形成一种基本冲突。他们为了化解冲突，会适时做出调整，还会选择一种自认为最有效的应对手段，但也不外屈服、攻击或是漠视。

要想解决“神经性冲突”，就绝不能把肤浅的表象视为第一目标。因为，神经性冲突不仅关系到人际关系，而且还会对整个人格造成影响，它决定了神经症未来的发展进程。儿童自身会有一些正常需求，对外界事物会表现出一定的敏感和自我克制，而且还会形成道德价值观。例如，一个性格温顺的孩子会在群体中表现出对他人的依赖和顺从，还会竭尽所能地多做好事、为他人着想。与此相反的是，一个极具攻击性的孩子则会更重视自己是否强壮、是否有能力对抗他人。

然而，从总体功效上来讲，与第一种解决方案相比，我们即将探讨的神经症的解决方案则更为稳妥，且更为完整。例如，一个女孩性格非常温顺，对所谓的成功人士表现出盲目的崇拜，并且会表达自己的满足感，但却不敢表达自己的想法和希望帮助他人的意愿。例如，8岁时，有一次她把自己喜欢的玩具悄悄地放到街上，希望那些穷人家的孩子拿去玩；11岁时，她天真地祈求得到某种救赎，幻想着自己被喜爱的老师惩罚；但到了18岁，当同学们策划对老师实施报复时，她竟然也参与进来。在学校里，她总是表现得默默无闻，但时而又会率先违反校规。当

她对牧师的一些行为感到不满时，就会对宗教失去兴趣，甚至转而对其进行嘲讽。

造成“人格统合作用”涣散的原因有两个：其一是因为个人的人格不成熟；其二是因为早期的解决方法是将个人与他人相统一。因此，对人格的统合还有待加强。

至此，我们所描述的人格发展并非单一的形式，它有着各种各样的进程与结果，因为不同的不适宜环境会表现出不同的特点。一般来说，在这样的发展进程中，个人的内在力量和“凝聚性”会遭到破坏，同时，人们又渴望能够轻而易举地进行弥补。虽然这些需求相当混乱，但我们依然可以对其进行区分。

当一个人与他人发生矛盾后，无论他多么及时、积极地去解决，他的人格仍然是割裂的、不完整的，因此有必要进行精准且稳固的“人格统合”。

他的大部分人格不能起到建设性作用，由于种种原因，他无法再发展真正的自信；由于过于谨慎、分裂和早期导致“偏向发展”的解决方案，他的内在力量已经消耗殆尽。他急需重新建立自信，哪怕是自信的替代品。

当独处的时候，他不会觉得自己是懦弱的，只是感到与他人相比，自己的生活郁郁寡欢、不切实际且毫无意义。能帮助他的只有“归属感”，只要有了“归属感”，他就会感到虽然自己有不如他人的地方，但这并不会给他造成严重障碍。然而，由于竞争是社会生活的常态，因此，他依然会从根本上产生孤独感，与他人形成对立关系，对他来说，只有发展一种急切的需求，才能提升自己以便超过他人。

非但如此，他甚至开始脱离自我。这样一来，不仅使其真我的发展会受到阻碍，而且，由于需要有策略地应对他人，因此他不得不将自己的真实想法、心愿和情感一笔勾销。一旦“安全”成为主要目的，他就会觉得安全感是最重要的，而思想、感情等其他因素都不重要了，事实上，他的思想和情感已经被压抑得一塌糊涂。他的情感和心愿也已经不

再起作用，他无法再支配什么，而沦为被支配者。总而言之，在这种自我分割下，他变得懦弱，内心充满了恐惧，精神越发混乱。他不知道自己是谁，也不知道身在何方。

“脱离自我”的现象成为一个根本诱因，对其他损伤产生了激化作用。如果一个人深陷“自我生活中枢”而不能自拔，我们可以对可能出现的所有情况进行大胆的设想，由此可以更加准确地理解上述内容的意义。当患上这种病症后，人们会产生一些心理冲突，但还不至于忐忑不安。他们的自信心（如其本意需要一种对自我的认可）会受到伤害，但还不至于支离破碎，在社会交往中虽然会有障碍，但内心依然与他人维持关系。一般来说，脱离自我的人都有某种需求（其实，他所需求的东西是不存在的，这种东西也不可能成为真我的替代品），希望以此支撑自己，形成一种自我感，即“个体的统一感”。这能够让他发现生活的意义，忘掉被削弱的人格，找回掌控感和存在感。

假如他依然生活在适宜的环境中，“内在条件”未发生改变，那么对他来说，上述需求就不再有任何作用，使他满足的方法或许只有一种，那就是“幻想”，他的所有需求都可以从幻想中得到满足。在他的潜意识中，幻想又能逐渐创造出理想的形象。在这个过程中，他赋予自己无上的力量，成为英雄、情圣，甚至神灵。

自我理想化必然伴随着自吹自擂，这会带来一种优越感，仿佛自己高人一等，所有人都重视他、有求于他。但这并不等同于盲目自负，对任何人来说，自我理想的形象都源于以往的幻想、特殊的经历、自身的需求以及天性。如果幻想出来的人格特征不符合现实，那么就无法将幻想与现实统一起来。从初始阶段开始，“基本冲突”的解决方法就已经被他理想化，他有自己独特的方式，例如，他会把顺从理想化为善意，把攻击理想化为领导力，把冷漠理想化为独立，把自己理想化为英雄，认为自己英勇全能，认为自己的爱是高尚圣洁的，并且对自身明显的缺点加以修饰或掩藏。

这是一种矛盾倾向，它会转化为以下几种处理方式之一。

其一，如同喜欢在感情中占据主导地位的人，对他来说，软弱是不光彩的，他幻想出来的理想形象如穿着铠甲的武士一般，内心温柔而外表强悍。对于这种方式，人们在私下里可能颇有赞许，但只有心理分析才能解读其实质问题。

其二，为了避免障碍性冲突的出现，矛盾倾向在受到赞许的同时，还会在他的意念中被孤立起来。患者把自己幻想为英雄、救世主，能够对抗邪恶、拯救人类；或者把自己幻想为智者，能够洞悉世间一切。所有这些均来自个人的主观感受，这种方式并不矛盾，也没有冲突。对此，史蒂文森在他的著作《化身博士》（史蒂文森的代表作。故事中，主人公杰科尔喝下自己配制的药剂，使得自己在善良与邪恶之间日夜交替。后来，杰科尔和海德成为心理学中双重人格的经典形象。）中已有提及。

其三，冲突的目标或许会提升，因此，矛盾冲突就会起到优化复杂人格的作用，呈现为实际的才能。我在《我们内心的冲突》中讲过此类案例，一个有天赋的人，将其顺从的倾向转化为基督式的美德，将其对抗的倾向转化为精明的领导力，将其离群索居的倾向转化为哲学家般的智慧。此时，这三种冲突立刻就有了美感，且浑然一体。

对那些完美形象，他不再暗中向往，而是转为实际的模仿，在不知不觉中实现了角色的转换，将理想的形象转化为理想的自我。对他来说，理想的自我比真我更真实，其主要原因并不在于理想的自我有多大的诱惑力，而在于它可以及时满足他的所有需求。这种转换表现为一种内在的过程，从外部并不易察觉。它呈现出奇妙的进化过程，在生活中是可以有所感受的。这个过程只会发生在无法辨认真我的人身上，而不会发生在宠物狗身上，让它发现自己其实是一只猎犬。对于普通人来说，正常的过程应该是尽力实现真我，但此时，他却抛弃了真我，一心追逐“理想的自我”。而理想的自我支配着他的一切——想干什么、能干什么、是否能干成，他借助理想的自我对自身进行判断，并以此作为标准，就像用仪器测量自己一样。

我认为，“自我理想化”应该被称为“普遍的心理疾病的解决方案”，也就是说，这种方案不仅能够用以解决个人冲突，而且，在特定的时期也能满足内在的需求。此外，这个方案能够帮助人们摆脱情感的痛苦（比如失落、焦虑、自卑以及分裂等），同时还能使人们在工作 and 生活中获得成就感，而后者就是一种飞跃性发展。显然，人们一旦发现这样的解决方案，就会努力坚持以便维护自己的生命。精神医学有个名词叫作“强迫症”（待我们深入了解这一解决方法后，再来讨论“强迫症”的真正含义。），以此来定义这种现象是非常恰当的。如果对心理疾病进行观察，我们会发现，在这种疾病易发的环境中出现“强迫症”的概率非常高，因此，自我理想化也会随之呈现高发的态势。

我们可以根据“自我理想化”的两大优点来对人格发展的趋势进行讨论。在这个发展进程中，必然会出现对真我的放弃，这会对未来的发展造成深远的影响。向着“理想的自我”而努力，就意味着“自我实现”的方向发生了转移，于是就会出现“革命性效果”。这种转变将贯穿个体人生的全部过程。

在本书中，你将看到，很多转移方式都具有塑造人格的作用。它们可以避免自我理想化始终停滞于内在的过程中，而能够与个人的生活完美地融合在一起。一旦实现了这一点，这个人就会希望或被驱策着进行自我展示，也就是将自己理想化的一面展现出来，还会以行动加以印证。这时，他人的思想行为和人际关系的影响不再对他形成制约。自我理想化由此形成一种更为普遍的驱动力，我用“探求荣誉”这个词来命名这种驱动力，以此对它的范畴和本质加以概括，当然，它的核心没有改变，依然是自我理想化；此外，还存在着其他一些因素，只是每个人在强度和感觉上各有不同而已，但有一个共同之处，就是对完美的需求，以及对“凌云壮志”以及“报复性成功”的需求。

“理想的自我”以“对完美的需求”为基础，其目的就是塑造理想的人格，萧伯纳作品中的皮格马利翁（希腊神话中的塞浦路斯国王，是一位雕刻家，他雕刻出了自己心目中完美女性的形象，并爱上了她。）