

世界心理学经典文丛

〔美〕卡伦·霍妮◎著 邹一祯◎译

NEUROSIS AND HUMAN GROWTH

THE STRUGGLE TOWARDS SELF-REALIZATION

神经症与人的成长

——自我实现的挣扎

KAREN HORN

卡伦·霍妮——

20世纪女性心理学家、精神分析学家
社会心理学先驱，新弗洛伊德理论代表人物
与阿德勒、荣格、兰克、弗洛姆等齐名
西方当代新精神分析学派的主要代表

台海出版社

KAREN HORN

神经症与人的成长

——自我实现的挣扎

[美] 卡伦·霍妮◎著

邹一祯◎译

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

神经症与人的成长：自我实现的挣扎 / (美) 卡伦·霍妮著；邹一祎译. — 北京：台海出版社，2018.8
ISBN 978-7-5168-2043-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 186524 号

神经症与人的成长：自我实现的挣扎

著 者：〔美〕卡伦·霍妮

译 者：邹一祎

责任编辑：姚红梅 童媛媛

装帧设计： 同人文化传媒 · 书装设计

版式设计： 同人文化传媒 · 书装设计

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码：100009

电 话：010 — 64041652 (发行，邮购)

传 真：010 — 84045799 (总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市宏顺兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：880mm × 1230mm 1/32

字 数：218 千字 印 张：11.875

版 次：2018年11月第1版 印 次：2018年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-2043-8

定 价：48.00 元

版权所有 翻印必究



卡伦·霍妮 (Karen Horney)，德裔美国心理学家和精神病学家，精神分析学说新弗洛伊德主义的主要代表人物。霍妮是社会心理学的最早倡导者之一，她认为人类的精神冲突与社会环境联系密切，从根本上来源于与基本焦虑相关的心理冲突，而与性有关的异常心理只是其表现之一，并非所有的心理问题都与性有关。

霍妮比阿德勒、荣格更尖锐地批评了弗洛伊德学说的局限，更强调文化和社会因素在人格形成中的作用，并且更明确地把治疗精神病的关键归之于改变社会环境，因此她的理论比阿德勒、荣格的更进一步。

霍妮是精神分析学说发展史中举足轻重的人物，代表作有《精神分析的新方法》《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》《女性心理学》等。

译者序

提到精神分析学说，人们最初想到的就是奥地利心理学家弗洛伊德，无疑，他所提出的精神动力学说、潜意识理论，对现在的心理咨询与治疗领域，仍然发挥着不可小觑的作用。

霍妮是20世纪最重要的精神分析学家之一，以她为代表的新精神分析学派挑战了经典精神分析“泛性论”为动力的生物主义，认为社会文化因素对人类行为有着重大的影响，把精神分析理论从生物本能说中脱离出来，加入社会文化的思考维度。

霍妮的研究，对精神分析的发展意义深远，正如同奥本多夫（Oberndorf）所言的：“由于霍妮之死，精神分析界从此丧失了一位杰出、有力而自主的角色……‘时间’最后将会证明霍妮的学说在精神分析治疗上所具有的价值。她那种负责而柔和的性格，将永远铭刻在她的学生、同事及友人心目中。”

《神经症与人的成长》是霍妮晚期的作品，书中的理论体系是相对完整的。她认同童年时期对个体人格发展的重要性，但不强调弗洛伊德的力比多学说，而是认为，童年对个体发展的影响，也会受到环境因素的制约。

她认为我们每个人体内，都包含了一整套的“既定潜能”，当成长的环境是充满爱意的、温情的，这套“既定潜能”会被激

发出来，得到健康的发展。而当成长环境中缺失爱，充满指责与怀疑，孩子的成长会偏离真实自我的发展道路，而将能量投入到理想化自我的实现上，这不仅导致自身能量的巨大浪费，而且也会让孩子越来越偏离真实的自我。当理想化自我“越长越大”，也会带来一系列神经症困扰，进而影响到生活、感情和工作。

而神经症困扰的来源，则是基于我们内心的基本冲突。如理想化自我和真实自我的冲突、个体与他人的冲突。

针对各类冲突，霍妮提出了我们惯常的三种应对模式：扩张型（expansive type）、自谦型（self-effacing type）、放弃型（resigned type）。而霍妮认为，这三种应对方式存在于我们每个人身上，在书中她讨论了每种类型的表现，以及当它占据主导地位时，所显现出来的具体特征。

在这里我想强调一点的是，书中所提到的“神经症”并不是一个诊断学意义上的概念。实际上每个正常人都具有神经症的部分，或严重或轻微，所以我们每个人也可以通过克服自身的神经症的部分，走向真实的自我。

由此我想到，《无问西东》中梅贻琦校长对于真实的描述：“什么是真实？你看到什么，听到什么，做什么，和谁在一起，有一种从心灵深处满溢出来的不懊悔也不羞耻的平和与喜悦。”只有找到真实的自我，才能真正解决我们的内在冲突，从而收获内心的和谐与完整。

所以，本书不仅适合专业人士阅读，同样也适用于大众的自我觉察与成长。

我很荣幸能有这样的机会，与霍妮静静地相处几个月。由于早期精神分析的著作本就相对不易理解，而拉丁语系又习惯用很长的复合句来表达。所以为了在文字上更便于理解，翻译过程中我在一些地方做了语言的调整，在不改变原意的情况下，进行了

断句和调整语序的处理。

这本书问世了半个多世纪依然经久不衰，而人类已经从后工业时代进入到信息时代。围绕着神经症、病态人格与成长的话题从未停止。社会的变化已经远远超越人类可以承受的程度，战争却依然未曾离我们远去。在这个盛产焦虑的社会，希望这本书能够带给人们更多关于自身及这个时代的思考。

愿每个人都拥有平和、自信及幸福的一生。

邹一祯 于北京

引言 演进的道德规范

神经症的过程是人类发展的特殊形式，并且——由于它涉及建设性能量的浪费——是一个特别不幸的过程。神经症的过程不仅与健康的个人成长在性质上有所不同，而且在我们所能意识到的更大程度上，它与健康的个人成长在许多方面是截然对立的。在适宜的条件下，人的能量会投入到他自身潜能的实现上。这种发展并非是统一的。根据他特定的气质、能力、习性以及早期和后期的生活环境，他可能变得更温柔或者更强硬；更谨慎或者更抱有信任；更自立或者更缺乏自立；更沉思或者更外向；以及他可能发展出他特殊的天赋。但是不论他的行动方向带他去哪里，那都是他所发展的自己的既定潜能。

然而，在内在的压力下，一个人可能会疏离真实的自我。然后，他会将大部分的能量转移到塑造自己的任务上，通过一个严格的内在指令系统，将自己塑造成一个绝对完美的人。因为要完全像神一样完美，才能满足他的理想化自我的形象，满足他（自己认为的）已经拥有、能够拥有或应该拥有的尊贵品质所带给他的自负。

这种神经症的发展趋势（在本书里会详细介绍）引起我们的关注，这种关注超过了临床或理论上对病理现象的兴趣。因为它

涉及一个基本的道德问题，即人想要实现完美的欲望、驱动力，或者宗教义务。当自负是推动的力量，没有一个真正关心个体发展的学者会怀疑自负、傲慢，或者追求完美的不可取。但是，一个为保证道德行为、充满纪律的内在控制系统，它的可取性和必要性存在大量的意见分歧。就算这些内在指令对于人的自发性有束缚影响，难道我们不应该去为完美而奋斗吗？摒弃这样的指令，难道对于人类的道德和社会生活来说就不危险，真的没有破坏性吗？

在整个人类历史上这个问题以诸多方式被提出、被解答，这里并不是讨论它的地方，而且我也没有准备这样做。我只想指出这个答案所依赖的一个必要因素，那就是我们对人性抱有的信念，其性质是什么。

总体而言，基于对人性本质的不同解释，道德规范的目标存在三种主要观念。对于有些人——不论在任何方面——相信人天生有罪或者被原初本能所驱使（如弗洛伊德），重复的制约和控制是不能够被放弃的。那么，道德规范的目标必须是控制或克服了自然状态，而非它本然的发展。

对于那些相信人性固有地存在本质上“善的”部分，也存在本质上“恶的”、有罪的，或破坏性部分的人而言，道德规范的目标必然是不一样的。它的重心会放在通过诸如信仰、理性、意志或者恩宠这些因素来精炼、引导或强化内在的“善”，以确保它获得最终的胜利。这一点与特定的主要宗教或伦理观念是一致的。在这里，由于也有积极的方案存在，重点并不会完全放在打击和压抑恶上面。然而，积极的方案要么基于某些超自然的助力，要么基于理智或意志奋发实现的理想目标，而后者本身就意味着使用禁止性和约束性的内在指令。

最后，当我们相信人类天生具有进化的建设性力量，这种力

量促使他实现被赋予的潜能，那么道德规范的问题又会不一样。这种信念并不意味着人类的本质是善——这种假设需要基于既定的何为善、何为恶的知识前提。这种信念意味着人类会依据他的本性，追求自我实现，并且在这样的奋斗中形成一套自己的价值观。比如说，显然，他不可能充分发展他的个人潜能，除非他真实地面对自己；除非他积极并且富有成效；除非他本着相互依存的精神与他人交往。显然，如果他沉溺于“盲目地自我崇拜中”（如诗人雪莱），并且不断地将自己的缺点归咎于别人的不足，他不可能成长。只有他对自己负起责任，他才能在真正意义上成长。

因此，我们得出了演进的道德规范，根据它我们对于在自身培养什么或拒绝什么的标准落在这样一个问题上：某一特殊的态度或者驱力会促进还是阻碍个人的成长？正如频繁出现的神经症所显示，各种压力都能够轻易地将我们的建设性能量引向非建设性或破坏性的通道。但是，带着这样一个自主地、朝向自我实现奋斗的信念，我们既不需要内在的束缚去禁锢我们的自发性，也不需要内在指令的鞭策去驱使我们达到完美。毫无疑问，这种纪律性的方法可以成功地抑制不良因素，但是也毫无疑问，它们对于我们的成长有害。我们不需要这些纪律性的方法，因为我们看到了应对自身破坏性力量的一种更好的可能性：那就是在实际上超越它们的成长。实现这个方法的方法是不断地增强对于自我的觉察和了解。总之，自我认识的本身并不是目的，而是解放自发的成长力量的方式。

在这个意义上，对我们自己进行工作不仅变成首要的道德义务，而且与此同时，在真正的意义上也是首要的道德特权。在一定程度上，我们认真对待自身的成长，是因为我们渴望这样做。并且，当我们不再有对自我的神经症困扰，当我们使自己自

由成长，我们也会自由地去爱，去关心他人。那时，我们会想要在他们的年少时，提供给他们不受阻碍的成长机会；当他们的发展受阻时，以任何可能的方式帮助他们找到并且实现自我。总而言之，不论是对于我们自己还是他人，理想的目标都是解放以及培养那些通往自我实现的力量。

我希望这本书，通过更清楚地对阻碍性因素的阐述，用它自己的方式帮助人们迈向这样的解放。

卡伦·霍妮

目 录

| | | |
|------|-----------------------|-----|
| 第一章 | 对荣誉的追求 | 1 |
| 第二章 | 神经症的要求 | 25 |
| 第三章 | “应该”的暴政 | 50 |
| 第四章 | 神经症的自负 | 72 |
| 第五章 | 自我憎恨与自我蔑视 | 97 |
| 第六章 | 与自我疏离 | 143 |
| 第七章 | 消除紧张的一般措施 | 164 |
| 第八章 | 扩张型的解决方案：掌控的吸引力 | 175 |
| 第九章 | 自谦型的解决方案：爱的吸引力 | 202 |
| 第十章 | 病态的依赖 | 227 |
| 第十一章 | 放弃型的解决方案：自由的吸引力 | 248 |
| 第十二章 | 人际关系中的神经症困扰 | 280 |
| 第十三章 | 工作中的神经症困扰 | 298 |
| 第十四章 | 精神分析治疗之路 | 321 |
| 第十五章 | 理论的思考 | 353 |

第一章 对荣誉的追求

无论儿童在什么样的环境下成长，如果他没有智力上的缺陷，他会用这样或那样的方式去学习如何与他人相处，并且很可能他会获得一些技能。但是，他同样存在一些自身不能获得的，甚至无法通过学习发展的力量。你不需要，事实上也不可能教会一颗橡籽长成橡树。但是当给予橡籽一个机会，它内在的潜能就会得到发展（长成一棵橡树）。同样地，当个体被给予机会，他往往也会发展出特定的个人潜能。那时，他会发展出独特的真实自我的活力：他自己清晰而深刻的情感、想法、愿望和兴趣；挖掘自身资源的能力；意志力的强韧；可能拥有的特殊才能或天赋；表达自己的能力；带着自发情感与他人交往的能力。所有的这些迟早能够让他找到他的价值观和生活目的。总的来说，他会极大地**朝向自我实现**的方向不偏移地成长。这就是为什么我在这里以及整本书中，将**真实自我**作为核心的内在力量来讲述的原因。这种力量是所有人类都拥有的，而在每个个体中，又是独特的，它是成长的深层根源。^[1]

[1] 后面篇章中提到“成长”时，均指这里所表达的意思——与个体普遍和独特性格的潜能相一致，自由、健康的发展。

只有个体自己能够发展出他的既定潜能。但是，如同其他存在的生物，人类个体需要适宜成长的条件从而使“橡籽长成橡树”。他需要温暖的氛围，提供给他内在安全感和内在自由，让他能够拥有自己的感受、想法，去表达自己。他需要别人的善意，不仅仅是帮助他满足自身的许多需要，而且引导和鼓励他长成成熟、完整的个体。他也需要与他人的愿望和意志发生正常的摩擦。如果他能够如此与他人¹¹在爱和摩擦中共同成长，他也会与真实自我保持一致的成长。

但是由于各种不利的影 响，儿童可能不被允许按照他个体的需要和可能性成长。这种不利的条件多到不胜枚举。但是，当总结起来，它们都可以归结为一个事实，在这种环境中的人们都太过沉溺于自己的神经症，以至于无法爱自己的孩子，甚至不能够将孩子看作是一个独特的个体。他们对待孩子的态度取决于他们自己神经症的需要和反应。^[1]简单地说，他们可能是支配性的、过度保护的、恐吓威胁的、易怒的、过度严苛的、过度放纵的、反复无常的、偏爱其他兄弟姐妹的、伪善的、冷漠的等等。它从来不是单独一个因素的问题，而一直是整个因素群对孩子的成长所施加的不利影响。

结果，儿童没有发展出归属感，无法感受到“我们”，相反，他发展出强烈的不安全感和模糊的忧虑，我把它称作**基本焦虑**。它是处在被构想出的潜在敌意的世界里，人的孤立感和无助感。来自这种基本焦虑的制约的压力阻碍了儿童带着真实情感的自发性与他人交往，并且迫使他找到应对基本焦虑的方法。他必然（潜意识地）使用那些不会引起或者增强，而是会减轻他基本焦虑的方式来处理。这些由潜意识策略性的需要所形成的特

[1] 本书第十二章总结的在人际关系中的所有神经症困扰都可能起作用。也可参见卡伦·霍妮的《我们内心的冲突》第二章“基本冲突”和第六章“理想化形象”。

殊态度，同时取决于儿童既定的气质和环境中的偶然事件。简单地讲，他可能试图依附于他身边最有权力的人；他可能试图反抗和战斗；他可能试图对他人关闭自己的内心世界，情感上与他们隔离。基本上，这意味着他可能会亲近他人、反抗他人或远离他人。

在健康的人际关系中，亲近、反抗或者远离他人并非相互排斥。渴望爱与给予爱的能力、屈服让步的能力、战斗的能力和自处的能力，这些都是为了好的人际关系所需要的互补的能力。但是，由于基本焦虑，儿童感到自己处在不稳固的根基上，他们的这些举动会变得极端和僵化。比如，爱变成了依附；顺从变成了让步。同样地，在特定的情况下，他被迫反抗或是保持置身事外，不提自己的真实感受，不顾及自己态度的不得体。他的这种态度，其盲目和僵化的程度与潜伏在他自身的基本焦虑的强度是成比例的。

因为在这些条件下，儿童不只是在其中的一个方向上，而是所有方向上被驱使，所以他从根本上发展出对他人相互矛盾的态度。因此，亲近、反抗和远离他人这三种举动构成了一个冲突——他和他人之间的基本冲突。经过一段时间之后，他通过使其中一种举动持续性地做主导，来试图解决这个基本冲突。即试图让顺从、攻击或置身事外中的一种成为他的主要态度。

解决神经症冲突的最初尝试并非是表面化的。相反，它对于神经症进一步发展所采取的行动方向有决定性的影响。它并不仅仅和对待他人的态度有关，而是不可避免地引起整体人格的某些变化。根据儿童的主要发展方向，他也会发展某些恰当的需要、敏感性、禁忌和道德价值的启蒙。比如，一个以顺从为主导的儿童往往不只是屈从别人、依赖别人，而是试图做到不自私和良善。同样地，一个以攻击为主导的儿童会开始重视力量的价值，

重视忍耐和战斗的能力。

然而，最初解决方案的整合效果并不像后面我们将要讨论的神经症的解决方案一样牢固或全面。比如，在一个女孩身上，顺从的倾向已经成为主导。它们表现为对某些权威形象的盲目崇拜、取悦和让步的趋势、表达自己愿望的羞怯，以及偶尔试图牺牲。在她八岁的时候，她把一些玩具放到大街上，为了让更穷的孩子找到，她没有告诉任何人她这样做。在她十一岁时，她尝试用她孩子气的方式在祷告中寻求神秘的臣服。她幻想被她所迷恋的老师惩罚。但是，直到她十九岁，她同样可以轻易地参与进他人发起的报复某个老师的计划中。尽管大部分的时候，她像一只小绵羊，但是她确实偶尔会在学校造反的活动中带头。并且，当她对教堂里的牧师失望时，她会从表面上对宗教的虔诚态度转变为暂时的愤世嫉俗。

这种所达到的整合，其松散的原因——上述的例证是典型的——部分地存在于成长中个体的不成熟性，部分地存在于一个事实，即早期解决方案的目标主要在与他人关系的统一上。因此存在空间，事实上是一个需要，为实现更牢固的整合的需要。

目前为止，所描述的这种成长并不是规范统一的。在每个案例中，不利的环境条件的具体情况都各不相同，就像神经症发展所采取的行动方向和结果各不相同一样。但是，它总是损坏个体的内在力量和一致性，因此总会产生某些基本的生存需要以弥补造成的缺陷。虽然这些需要紧密地交织在一起，但是我们能够区分出以下方面：

尽管个体早期的尝试放在解决与他人的冲突上，但他仍然是分裂的，并且需要一个更牢固、更全面的整合。

由于许多原因，个体没有获得发展真正自信的机会：他的内在力量被许多原因所消耗，比如他不得不处于防御状态、他分裂

的状态、他的早期“解决方案”所开启的片面的发展方式，由此造成他大部分的人格不能够发挥建设性的作用。所以，他极其地需要自信，或一个自信的替代物。

他一个人的时候不会感到软弱，但是相比其他人，他感到特别缺少重要性，缺少对生活的准备。如果他具备归属感，他不如别人的感受就不会是非常严重的障碍。但是生活在一个竞争性的社会，在心里感到——就像他的确感到的——孤立和敌意，他只能发展出一种抬高自己至他人之上的迫切需要。

甚至比这些因素更为基本的是，他开始疏离自我。这不仅阻碍了真实自我的正常成长，而且他需要发展应对他人人为的、策略性的方式，这迫使他忽略自己真实的情感、愿望和想法。在一定程度上，安全变得至高无上，他内心深处的情感和想法逐渐降低了重要性。事实上，内心深处的情感和想法不得被压制，变得模糊。（他感受到什么都不重要，只要他是安全的。）这样，他的情感和愿望不再是决定性因素。可以说，他不再是一个主动行动的人，而成为一个被迫行动的人。并且，他自身分裂的部分不仅从整体上削弱了他，而且通过增加困惑这一因素强化他的自我疏离。他不再知道他的立场，以及他是“谁”。

这种最初的自我疏离更为基本，因为它加深其他损伤的伤害强度。想象一下，假设没有与自我的活力中心相疏离，其他的发展过程会发生什么，如果能想象出，我们就能更清楚地理解这一点。在这种情况下，个体会有冲突，但是不会被它们左右。他的自信（self-confidence）——正如这个词所显示的，它需要一个自我（self）让自信（confidence）放置其上——会被削弱，但不会被根除。他与别人的关系会受到干扰，但内在与他人的连接仍存在。因此，最重要的是，自我疏离的个体需要某种能够给他支撑的东西，一种认同感。把他称作真实自我的“替代物”是