

Our
Inner
Conflicts

我们内心的 冲突

[美] 卡伦·霍妮◎著
刘春艳◎译

我们感到绝望，因为无法成为自己

和自我、他人、世界友善相处的必读书

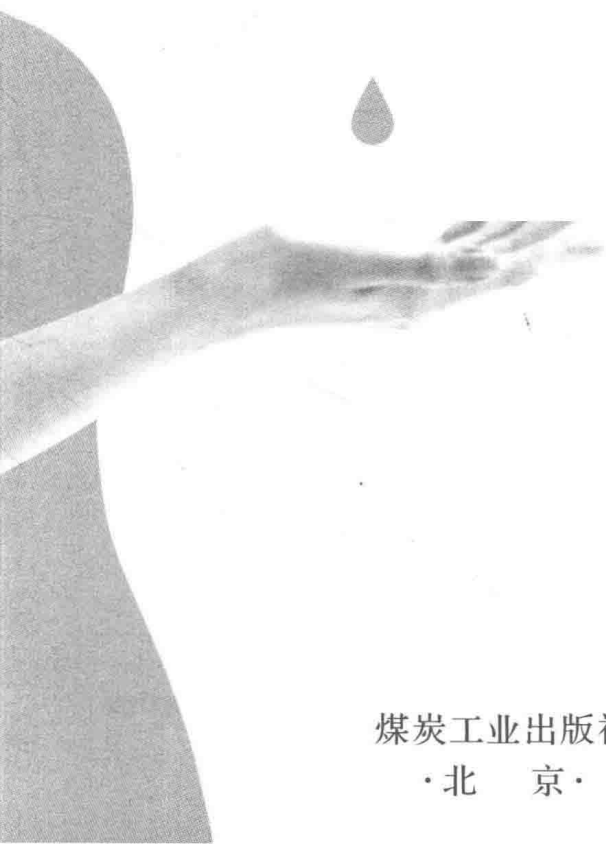
孤独、逃避、自卑、依赖、自虐……只有了解，才能破解
总有一天，我们要向内心世界坦白

煤炭工业出版社



我们内心的 冲突

[美] 卡伦·霍妮◎著
刘春艳◎译



煤炭工业出版社
·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

我们内心的冲突 / (美) 卡伦·霍妮著; 刘春艳译.
-- 北京: 煤炭工业出版社, 2017
ISBN 978-7-5020-6179-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 244200 号

我们内心的冲突

著 者 (美) 卡伦·霍妮

译 者 刘春艳

责任编辑 刘少辉

封面设计 朝圣设计·阿正

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

电 话 010-84657898 (总编室)

010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm^{1/32} 印张 8^{1/2} 字数 260 千字

版 次 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

社内编号 9059 定价 38.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-84657880

前 言

为了促进精神分析理论的发展，我在对病人和自己进行分析之后，写下了一本书。然而这本书中所提出的理论，在数年后才得到了推广。美国精神分析研究院曾主办了一系列相关的讲座，准备工作由我负责，之后我的这些观点才得以明晰。我的第一个讲座举办于1943年，题目是《精神分析的技术问题》，围绕有关问题在技术方面展开了讨论。我的第二个讲座是在1944年举行的，此次讲座的题目是《人格的整合》，包含了本书讨论的问题；从中挑选出的一些题材已经在医学院和精神分析促进会上宣讲过了，比如“精神分析疗法中的人格整合”“孤独的人格”以及“虐待狂趋势的意义”等。

我希望那些想要对精神分析理论 and 治疗方法做出改进的精神分析工作者们，能在本书中有所收获，并能将这些观点用在病人和自己身上。想要取得精神分析理论

|| 我们内心的冲突

的进展，必须采用强硬的手段，把我们自身和各种困难都集中在一起。如果我们只是安于现状，不思进取，那么我们的精神分析理论必定会变得贫乏。

我坚信，只要不仅限于阐述技术问题，或者抽象的心理学理论，任何论著都会对那些想认识自我并为自我成长奋斗着的人们有所帮助。这个文明社会的问题层出不穷，而本书所描述的内心冲突，是大多数人都有，对此，我们需要付出极大的努力去解决这些冲突。尽管有专家负责治疗此类严重的神经症，但我相信，只要人们能坚持下去，就能很好地处理自己的内心冲突。

首先，我要感谢我的病人们，他们努力配合我，并使我深入了解神经症。其次，对我的同事们，我也要深表谢意，正因为有他们的热情和理解，我才能继续我的工作。这些同事不仅有我的前辈们，还有那些在研究院接受培训的年轻人，是他们的集思广益启发了我。

此外，还有三个人用各自独特的方式支持了我的工作，尽管他们不是精神分析工作者。阿尔文·约翰逊博士给了我机会，让我能够把自己的想法提交给新社会研究院，当时唯一受到承认的分析理论与实践的学派，只有正统的弗洛伊德分析学。新社会研究院哲学和文艺系的主任克拉拉·麦耶尔女士，几年来一直关注着我的工

作，并鼓励我与大家分享工作体会。第三个人是W. 诺顿先生，他是我的出版商，也是我的助手和参谋，正因为有他的帮助，本书的质量才得到了很大的提升。最后，我还要感谢米勒·库恩，他帮助我把材料更好地组织起来，并把观点阐述得更加清楚。

卡伦·霍妮

序 言

不管我们的出发点是什么，也不管我们经过的途径如何曲折，在对精神病进行研究的时候，我们最终会发现人们患病的原因是人格的紊乱。事实上，这不是一个新发现，因为任何其他心理学发现几乎都包括了这一内容。不论在哪个时代，诗人和哲学家们都很清楚，精神失调的人绝对不会表现出沉稳从容的性格和平衡的思维能力，因为他们饱受着内心的冲突和折磨。用现在的话来说，每一种神经症都是性格神经症，与其症状是无关的。因此，不管是在理论上还是在治疗中，我们都必须为了更好地理解神经症而努力研究人的性格结构。

实际上，弗洛伊德的理论是伟大的，而且极具开拓性，并与本书的观点相吻合，尽管他并没有在发生论中做出明确系统的阐述。弗朗兹·亚历山大、奥托·兰克、威尔逊·莱克和哈罗德·舒尔兹·亨克等人继续并发展

了弗洛伊德的研究，并在神经症性格结构上做出了更为缜密的界定，但是他们的理论对于性格结构的性质及其能量的精确性，尚未产生统一的观点。

对于精神分析理论的研究，我则是从完全不同的角度出发的。弗洛伊德提出的关于女性心理学的假想影响了我，我开始思考文化因素的作用。我们在看待男性气质或女性气质时，很大程度上受到了那些文化因素的限制。在我看来，弗洛伊德得出错误结论的原因也是非常明显的，因为他没有把那些因素考虑进去。十五年过去了，我对这个问题依然很感兴趣。这项研究得以发展，很大程度上是由于我与埃利克·弗洛姆的合作。弗洛姆在社会学与精神分析学方面的知识十分渊博，他用这些知识让我更清楚地认识到，社会因素并不只限于女性心理。1932年，来到美国后，我的这种观点得到了充分证实。与我在欧洲国家中所观察到的情况相比，这里的人在气质和神经症的各个方面都表现得很是不同，而能解释这个现象的只有文化差异了。最终，我在《我们时代的神经症人格》一书中做出了阐释和总结。在此，我所要强调的是，文化因素是神经症的病因。更准确地说，是人际关系的紊乱失调，导致了神经症的产生。

在写《我们时代的神经症人格》一书之前，我在研究“神经症的内驱力”。第一个对此做出说明的是弗洛伊德，他认为神经症的内驱力是强迫性内驱力，具有本能的特性，比如渴望得到满足、拒绝面对挫败等。他相信，这些内驱力存在于每个人身上，而非仅仅限于神经症范畴。但是，这种假设成立的前提是，神经症并非人际关系紊乱的产物。关于这个问题，我的看法是：强迫性内驱力从孤独、无助、恐惧、敌对等消极情绪中产生，是神经症所特有的。这还代表了神经症患者应对生活的方式，他们需要的是安全感而不是满足感；潜伏在那些消极情绪背后的是焦虑不安，从而产生了强迫性。我在《我们时代的神经症人格》一书中详细描述了其中两种内驱力，即“渴望温情”和“渴望权力”。

虽然我保留了弗洛伊德提出的最基本的理论，但我想更好地做出阐释，所以走上了一条与弗洛伊德不同的研究道路。如果弗洛伊德认为决定本能的因素都是文化，如果他所认为的“里比多”这种东西只是渴望温情的病态呈现，而形成这种渴望的原因是焦虑，目的是在与他人相处时有安全感，那么，里比多理论实难成立。当然，儿童时期的经历是非常重要的，但在看待它对我们的生活所造成的影响时，应该用与弗洛伊德不同的解释。自

然，也会有其他的情形与弗洛伊德提出的理论相异。所以，我认为我有必要解释一下我的观点与弗洛伊德的不同之处，于是《精神分析的新途径》一书出版了。

当然，对神经症内驱力的研究，我也在继续进行着。我将强迫性内驱力称之为神经症趋势或倾向，在之后出版的论著中，我描述了十种这样的趋势。我在那时候发现了神经症性格结构有着关键的作用。当时，这种结构在我看来是一个大宇宙，它由许多相互作用的小世界组成，而每个小世界的核心就是一种神经症趋势。假如精神分析不将当下的麻烦与从前的经验挂上钩，而是对人格中各因素的相互作用进行整理，那么，我们只需要借助专家的点滴帮助，甚至不需要专家的帮助，就可以认识并改变自我。从目前的形势上看，人们对精神分析疗法的需求很盛，但能真正得到帮助的机会很少。显然，自我分析可以解决这一难题，满足人们的需求。于是，我出版了《自我分析》一书，围绕自我分析的可能性、局限性和方式等展开了讨论。

但是，我对个体倾向的阐释尚未全部完成。虽然我对这些倾向做了精确的描述，但我总认为，把它们简单地罗列出来，只会使它们相互孤立。我发现，“渴望温情”和“强迫性谦卑”及“需要伙伴”都属于同一类，

但我没能意识到，把这些个体倾向结合起来，则形成了某种于人于己的基本态度，或者说某种特别的人生哲学。有一类人的性格核心就是这种倾向，即我们所谓的“亲近人”。我知道，在某些方面，对权力与威望的强迫性渴望与神经症的奢望有些类似，那些被我称之为“对抗人”的类型人群，其性格大致便是由这些倾向所构成的。虽然对赞美的需要和对完美的追求都有神经症趋向，对患者与他人的关系也产生了影响，但主要涉及的却是个体与自身的关系。此外，患者对一己之利的需要，并不像渴望温情或权力那样具有根本性，也不如它们那样广泛，就好像是从整体中分割出的一小块一样，并非独立的事物。

事实证明，我的质疑是有道理的。我在之后的研究中，主要关注了“神经症中冲突的作用”。我在《我们时代的神经症人格》一书中写道：“各种不同倾向的相互冲撞，导致了神经症的发生。”我又在《自我分析》一书中写道：“神经症的倾向在相互增强的同时，也产生了冲突。但是，冲突一直没有被人们重视。内心冲突的意义，被弗洛伊德看作是压抑与被压抑之间的争斗。后来我发现这种内心冲突出现在相互矛盾的神经症倾向之间，最开始只是涉及患者对他人的矛盾态度，到最后

|| 我们内心的冲突

还涉及到患者对自身的矛盾态度，以及矛盾的品质和价值观。

观察得越深入，我越明白这类冲突的意义。最初，患者对自己内心存在的明显矛盾毫不知情。当我向他们说明这一点时，他们表现出回避的态度，似乎对这种冲突不感兴趣。发生过多次这样的事件后，我理解了他们的举动，他们很反感分析者试图解决他们的冲突。与此同时，患者在突然意识到这种冲突后，感到惊慌失措。从中不难看出，他们将自己陷于危机之中。患者对自身冲突避而不谈，是因为害怕自己被这种力量撕成碎片。

之后，我发现有些患者也在费心地“解决”冲突，但确切地说，他们是在否认这种冲突的存在，并想要制造出某种和谐的假象。患者解决冲突的方法主要有四种，本书将依次展开讨论。第一种是隐藏部分冲突，向对立面示弱。第二种是回避他人。我们已经对神经症患者的自我孤立有了新的认识。孤独其实就是内心冲突的一部分，也是最开始对他人所持有的矛盾态度之一。如果让自我与他在感情上保持一定距离，那么冲突好像就不能发挥作用了，也就是说，孤独被他们视为一种解决冲突的方法。

第三种是回避自我，这与前面两种方式大为不同。

于患者而言，现实的自我是不真实的，于是他们创造出理想的自我取而代之。在这个理想的自我中，冲突不再是冲突，而是不同人格的不同方面。许多神经症问题，都可以用我的这个观点来证明。但是，直到今天，依然有些问题找不到答案，我们的治疗也一直不见效果。

这种方法将两种难以整合的神经症倾向在整体中的位置进行了明确。这样一来，对完美的需要就可以理解为在渐渐靠近理想中的自我；对赞美的渴望就可以看成是希望理想中的自我能得到他人的认可。理想与现实的差距，决定了满足需求的程度。在以上所有解决冲突的方法中，回避自我对患者的整个人格有着深远的影响，可能是他们最重要的方法。但是，新的内心裂缝由此而生，需要消除。

第四种方法是“外化作用”。为了消除新的内心裂缝，同时去除其他冲突，患者把内心活动排除在了自我之外。如果理想与现实相差不大，那么外化作用会令真实自我面目全非。新的冲突可能会由此产生，又或者原有的冲突被激化，尤其是自我与外界的冲突。

上述便是我所总结的患者自我解决冲突的主要方法。这些方法在各种神经症里多少都发挥着作用，同时也导致患者的人格发生着剧烈的变化。当然，除此之外，

患者们还有别的方法，只不过没有这几种那么普遍。比如，断定自己是正确的，通过这种自以为是的态度把内心的疑虑压制下去；比如，自我克制，通过意志力把已经分裂的内心世界拼凑起来；再比如，犬儒主义，轻视所有的价值观，以便让与理想有关的冲突就此消亡。

同时，所有还未解决的冲突所造成的后果，在我脑海中也清晰地呈现了出来。我看到了由这些后果所导致的各种恐惧、精力的耗费、道德的摧毁，以及对复杂感情的绝望。

在理解了所谓的绝望之后，我也终于理解了“虐待倾向”。这种倾向表现出的是一种企图，患者对自己感到失望至极，他力求得到补偿，企图以某种行为替代生活。他想要获得报复性的胜利，所以在虐待行为中表现出强横的态度。因此，这类人喜欢破坏性的自利行为，因为他们想要在更广的范围中倔强地表现自己，而非单纯的神经质倾向。我们把这类人称为“虐待狂”，此外别无更准确的称谓了。

于是，一种新的神经症理论问世了。亲近他人、抗拒他人和回避他人，这三种态度之间的基本冲突是这种理论的动力核心。因为担心人格分裂，患者竭尽全力地去解决矛盾，以维持统一体的功能。虽然这样能够制造

出一种人为的平衡，但新的冲突也同样被制造了出来，所以为了消除这些新的冲突，患者又需要寻求新的补救措施。患者在不断地逃避分裂和追求统一，变得更加敌对，更加手足无措，也更加恐惧，更加疏远他人。因此，更加严重的冲突产生了，解决的难度也增加了。到最后，患者失去了希望，企图从虐待行为中获得补偿，却发现绝望感不但没有减少，反而大大增加了，于是又产生出新的冲突。

神经症的发展及其导致的性格结构大致如此。乐观主义人士认为，我们可以通过非常简单的方法来治好神经症，这种观点显然是不符合实际的，同样不实际的当然也包括悲观主义。在我提出这个理论之前，其他理论都无法解决神经症难题，因此我认为自己的这个理论颇具建设性。一方面，在了解了神经症的复杂性与严重性后，这个理论所提出的观点是积极乐观的；另一方面，对于隐藏的冲突，它不仅有助于调节，实际上也能进行解决，正因如此，人们才有可能获得真正的人格完整。单单通过理性的方法是不可能解决神经症冲突的，而患者自己实施的解决方法不但没有解决冲突，反而使自身情况恶化。当然，只要改变了人格中造成冲突的各种状态，便能够解决这些冲突。每一项恰到好处的分析工作，

都可以改变那些状态，因为通过这种分析，一个人的绝望、恐惧和敌意等可以被削弱，与他人的疏离程度也能降低。

在对神经症及其治疗方面，弗洛伊德持的是悲观态度，他认为人生来注定是要受苦和被毁灭的，人的本能只能被控制或者被“升华”。他不相信人是善良的，是在不断发展的。在我看来，人是有能力也有机会让自己变得更加优秀的；不过，当一个人与他人之间的关系，以及与自我的关系备受干扰时，其潜力便会被削弱，甚至变质。我坚信，身处这个世界，我们可以改变，也正在改变着自己。随着我们对神经症的理解愈加深入，而我的理论也随之愈加成熟了。

卡伦·霍妮

目 录

CONTENTS

前 言 -1

序 言 -1

第一章 强烈的神经症冲突 -1

第二章 基本冲突 -15

第三章 亲近他人 -33

第四章 抗拒他人 -51

第五章 远离他人 -65

第六章 理想化意象 -93

第七章 外化作用 -115