

如何化解 内心的焦虑

「美」卡伦·霍妮——著 王丹华——译

渴求关注、过度追求完美、拖延、自我贬低、缺乏安全感……

新弗洛伊德主义代表人物卡伦·霍妮文化决定论的形成标志

一面焦虑的“照妖镜”，您的焦虑“病因诊断书”

THE
NEUROTIC PERSONALITY
OF OUR TIME

By
Karen Horney

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

如何化解 内心的焦虑

[美] 卡伦·霍妮——著 王丹华——译

THE
NEUROTIC PERSONALITY
OF OUR TIME



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

如何化解内心的焦虑 / (美) 卡伦·霍妮著; 王丹
华译. — 北京: 新世界出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5104-6457-7

I. ①如… II. ①卡… ②王… III. ①焦虑—心理调
节 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 293378 号

如何化解内心的焦虑

作 者: [美] 卡伦·霍妮

译 者: 王丹华

责任编辑: 丁 鼎

责任校对: 宣 慧

责任印制: 王宝根 高 金

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: nwpcd@sina.com

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 170 千字 印张: 8

版 次: 2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-6457-7

定 价: 39.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

序 言

我写这本书是为了准确反映那些生活在我们周围的神经官能症患者 (neurotic)^①，展现那些实际推动他们产生某种行为的冲突、自身焦虑、与别人交往及个人生活中的痛苦与障碍。本书并没有考虑任何特例或特殊类型的神经官能症，而是集中讨论了我们这个时代以不同形式出现在几乎所有神经官能症患者身上的性格结构。

实际存在的冲突以及神经官能症患者为了解决这些问题而做出的

① neurotic在本书译为神经官能症患者。neurosis常译作神经官能症、神经症、神经机能病、神经质的、神经过敏的等，在本书中会交替出现。——译者注（本书除特别标注为译者注外，其他情况均为原书注释）

尝试，个人现有的焦虑和为了对抗这些焦虑所建立的防御机制，这些内容是本书介绍的重点。从根本上说，神经官能症的发展来源于早期的童年经历，对实际问题的强调并不意味着我将放弃这一观点。但是和很多精神分析学家不同，我并不认为应该将注意力以某种片面迷恋的方式放在童年经历上，强调后期的行为在本质上是重复。我想要说明，童年经历与后期冲突之间存在着更错综复杂的关系，而不像那些精神分析学家所宣称的存在单一的因果关系。童年的经历尽管对神经官能症起着决定性作用，但绝不是造成后期心理障碍的唯一原因。

当我们将注意力集中在实际的心理障碍上时，便会发现神经机能病不仅是由偶然性的个人经历引起的，还与我们所生活的特殊文化环境相关。事实上，文化环境不仅会给个人经历锦上添花，而且归根结底还会决定其特殊形式。举例来说，拥有一个专断跋扈或者富有“自我牺牲精神”的母亲是一个人的命运，但是只有在特定的文化环境下，我们才能注意到母亲的专断跋扈或者“自我牺牲精神”；同时，也是因为存在着这样的环境，才能使这一经历对接下来的生活造成影响。

当我们意识到文化环境对神经机能病的重要影响后，那些弗洛伊德所认为的神经症的根源是生理与心理因素的说法便会不堪一击。这些后期因素所带来的影响应该是在已有的证据基础上来进行考虑的。

这种思维定向会使许多有关神经机能病的基本问题有了新的解

释。尽管这些解释涉及完全不同的问题，如受虐狂问题、对感情变态性渴望的原因、病态性内疚的含义等，但它们都强调了精神性的人格倾向是在焦虑发挥决定性作用的基础上引发的。

由于我的很多解释偏离了弗洛伊德的相关理论，很多读者可能会问：这还是精神分析的问题吗？答案取决于个人对精神分析本质的认知。如果一个人认为精神分析完完全全就是弗洛伊德一系列理论的加总，那么在这里所呈现的就不算是精神分析；如果一个人认为精神分析的本质在于某些基本的明确的思维倾向，用于讨论无意识过程的作用并发现其表达的方式，以治疗的形式将这一过程转变为意识，那么我刚才所阐述的观点就属于精神分析。我认为严格拘泥于弗洛伊德的全部理论学说容易使人在精神分析中偏向于去发现弗洛伊德引导我们去发现的东西。这是一种停滞不前的危险。对弗洛伊德伟大成就的敬仰应建立在巩固他的理论根基上，并且通过这种方式去实现精神分析在未来的使命，让它作为一项理论、一种治疗方法，这是我的看法。

这些看法同样回答了其他可能出现的问题，即我的理论是不是阿德勒式理论。我的某些理论确实和阿德勒所强调的某些观点具有相似性，但是从根本上来说，它还是建立在弗洛伊德学说的基础上的。事实上，阿德勒的理论是一个很好的例证，即如果在没有弗洛伊德的基本理论做基础的情况下片面地去追求和探索，再具有创造性的心理学发现都会变得枯燥无味。

由于本书的重点并不是想要界定我在哪些方面认同或不认同其他

心理分析学家的观点，所以我把本书争论的要点主要限定在与弗洛伊德有重大差异的方面。

本书所讲述的内容是我在对神经官能症长期的心理学研究中获得的心得。为了提供我的学说所基于的理论依据，书中本应包括详尽的案例资料，但是这对于一本旨在概括性介绍神经官能症问题的书来说又显得过于冗长。另外，即使没有这些资料做理论支持，专家甚至外行人仍能检验本书所述结论的有效性。如果他是一个细心的观察者，那么他可以将我的假设与他自己的观察及经验做比较，并在此基础上选择拒绝或接受、修正或支持我的结论。

本书语言平实，为了清楚起见，我尽可能避免过多地讨论细枝末节的问题。同样，专业术语也尽可能地避免了，因为过多的专业术语总会有替代清晰思考的可能性。因此对于很多读者，尤其是外行人来说，神经症人格的问题不难理解，但这可能是一个错误甚至危险的结论。我们不得不承认，所有的心理学问题都是极其复杂和微妙的。如果有人不愿意接受这样的事实，那他最好不要读这本书，以免因不能找到现有的理论模型而陷入困惑和失望中。

这本书写给那些感兴趣的外行人，以及要职业性地和神经症患者打交道而对所涉及问题非常熟悉的那类人。这些人中不仅有精神病学家，还有工人、教师以及那些认为精神因素在不同文化研究中具有重要意义的人类学家和社会学家。最后，我希望本书对神经官能症患者本身也有某种意义。如果他在原则上并没有驳斥心理学思想是一种个

人侵犯和强加物，那么与那些健康的同胞相比，依据以前所遭受的痛苦，他会对心理学的错综复杂有更加深刻及透彻的理解。不幸的是，了解他自身的处境并不会使他被治愈。所读的书会使他更轻易地了解别人，而不是自己。

我想借此机会特别感谢本书的编辑伊丽莎白·托德（Elizabeth Todd）女士；对于那些需要表达感激之情的作家，我也会在书中有所提及。我要向弗洛伊德致以最大的谢意，因为他为我们如今的工作奠定了理论基础，提供了研究工具；同样还要感谢我的患者们，因为我现在对他们的所有了解都离不开双方的共同配合。

目 录

The

Neurotic Personality
Of Our Time

第一章	神经官能症的文化与心理内涵	2
第二章	为何谈起“我们时代的神经官能症人格”	17
第三章	焦虑	27
第四章	焦虑与敌意	44
第五章	神经症的基本结构	61
第六章	对爱的神经性需要	81
第七章	对爱的神经性需要的进一步特征	94
第八章	获得爱的方式和对拒绝的敏感	111
第九章	性爱在爱的神经性需要中所扮演的角色	122

第十章	对权力、威望和财富的追求	135
第十一章	神经性竞争	157
第十二章	逃避竞争	174
第十三章	神经性愧疚感	194
第十四章	神经性痛苦的意义——受虐狂问题	218
第十五章	文化与神经症	237

神经官能症

文化背景 心理内涵

行为方式 认知 标准 性别

心理紊乱

特定环境 偏离



第一章 神经官能症的文化与心理内涵

今天，我们会很随意地使用“神经质”这个词，然而我们对于它所代表的意思并没有太清晰的概念。通常情况下，用这个词只不过是表达了在表达对某种行为的不赞同时也炫耀一下自身的文化修养而已。我们以前会习惯性地讲懒散、敏感、贪婪或多疑，现在则更倾向于用“神经质”这个词来代替。但是当我们使用这个词的时候，却又毫无知觉地实际运用了某些标准来决定它的使用对象。

首先，神经官能症患者在其行为举止上与一般人不同。例如，一个女生自甘平庸，拒绝接受更高的薪水，也不想在上司面前表现出众，我们会很轻易地认为这个人有点神经质；再例如，一个每周只赚

三十美元的艺术家的艺术家，原本可以通过努力工作赚得更高的收入，但他却选择用那微薄的收入来尽情享受生活，花费大把的时间和女人厮混或者沉溺于无聊的嗜好中。我们称这些人神经质的原因在于大多数人熟悉或者只熟悉想征服世界、超越他人的行为方式，而不是靠着生存基本收入过活的行为方式。

这些例子表明，我们认为一个人是否神经质的标准在于他的生活方式是否与我们这个时代所公认的行为方式相吻合。如果上述那个没有竞争欲望的女孩（至少没有明显的竞争欲望）生活在普韦布洛印第安文化中，她会被视为完全正常。如果上述那个艺术家生活在意大利南部的村庄或者墨西哥，他同样也会被认为是个正常人，因为在这样的环境中除了要满足完全必需的直接需求以外，其他想要赚更多钱或者发奋工作的想法都是令人不可思议的。追溯到更远的古希腊，如果一个人在超过个人需求的情况下仍拼命工作的话，会被认为是一种卑鄙的行为。

因此神经官能症这个词虽然源于医学术语，但是在如今的使用中仍不能脱离其文化内涵。在对患者的文化背景一无所知的情况下，我们可以对其腿部骨折做出诊断，但是如果因为一个印第安男孩认为自己能看到幻觉并对此深信不疑而断定他有神经质^①，那这时我们的想

① 参看斯卡德·梅基尔：《诊断与文化》，载于《变态心理学与社会心理学》杂志，第30卷（1935年），第292—300页。

法就会冒极大的风险。因为在印第安这些特殊的文化中，能产生幻觉被认为是一种特别的天赋，是受神灵保佑的，所以拥有这一能力的人会被郑重其事地授予特定的威望。然而在我们的文化中，如果有人能够与已故的祖父畅谈数小时则会被认为有神经质或者精神异常，可这种与祖先们的沟通在印第安部落却是一种公认的模式。在我们的文化背景中，提及已故亲属的名字会被认为是一种极其严重的冒犯，但在基卡里拉·阿巴切（Jicarilla Apache）文化中却再正常不过了^①。一个男人如果被一个经期女性的做事方式吓坏，无疑会被认为有神经官能症，然而在原始部落中对月经的恐惧是司空见惯的。

对正常与否的判断不仅和文化有关，而且在同一文化下的不同时期也会有所差别。例如，当今社会如果有女性因为发生过性关系而认为自己是个“堕落的女人”“不配拥有绅士的爱”，就会被怀疑有些神经质，至少在很多的社会阶层中是这样的；然而在四十多年以前，这种负罪感却是正常的。对于正常与否的观念同样会随着社会阶级的不同而发生变化，例如在封建社会里男人终日游手好闲，只是出去打打猎或者外出征战，这会被认为是一种常态；然而小资产阶级的成员若是表现出同样的态度，则毫无疑问地会被看成是不正常的。因

① 参看奥普勒尔：《对两个美国印第安部落的矛盾情感的解释》，载于《社会心理学》杂志，第7卷（1936年），第82—116页。

性别不同而标准不同的事情同样存在于社会生活中，西方文化中的男性与女性被认为拥有不同的气质。当女人接近四十岁时，对衰老的恐惧被认为是正常的；而一个男人在那样的人生阶段因年岁而发愁则被认为是神经质的。

在一定程度上，任何一个受过教育的人都会知道对正常与否的判断是存在不同标准的。我们知道中国人的饮食习惯与我们美国人的大不相同；爱斯基摩人的清洁观念与我们也相去甚远；巫医的治疗方法与现代医生的也绝不相同。然而，不仅是习俗，欲望与情感也会引起这些差异，尽管人类学家以直接或间接的方法指出这些，但很多人对此并不理解。^①正如萨丕尔所说的那样，现代人类学的功绩之一，就在于不断地重新发现“正常人”的内涵。^②

每一种文化都有足够好的理由使人们相信自身的情感和欲望才是“人类本心”的正常表达。^③心理学也不例外。例如，弗洛伊德从观察中得出女人比男人更容易嫉妒的结论，并试图在生物学基础上为

① 参看人类学资料中相关的精彩阐述，见玛格丽特·米德的《三个原始部落的性别与气质》、本尼迪克特的《文化模式》，以及阿洛威尔即将出版的《人种学工作者心理学手册》。

② 参看爱德华·萨丕尔：《文化人类学与精神病学》，载于《变态心理学和社会心理学》杂志，第27卷（1923年），第229—242页。

③ 参看鲁思·本尼迪克特：《文化模式》。

这一假想的一般现象找出依据。^①弗洛伊德同样假设每个人都会对谋杀产生罪恶感。^②然而每个人对杀人的态度千差万别，这是无可争论的。正如彼得·弗洛伊琴（Peter Freuchen）所说，爱斯基摩人不会觉得杀人者要受到惩罚。^③在很多原始部落里，一个家庭成员的死亡所带来的伤害会以某种替代来加以补偿。在一些文化中，一位母亲的

① 在论文《两性间由生理结构不同所造成的一些心理后果》中，弗洛伊德提出了这样一种理论，他认为生理机构上的差别，不可避免地会使每一个女孩嫉妒男孩所拥有的阴茎。之后，她希望拥有阴茎的愿望就会转变成拥有具有阴茎的男人。之后，她开始嫉妒其他女人，嫉妒她们与男人的关系——准确一点说，嫉妒她们拥有男人，就像她最初嫉妒男孩拥有阴茎一样。在做出这一结论的时候，弗洛伊德屈服于那个时代的压力：通过对一种文化区域做出的观察，来对全部人类的人性做出概括性的诊断。

人类学家不会质疑弗洛伊德的观察，但他会认为这是对某一特定时间、特定文化中一类人群的观察。然后，他会通过人类对待嫉妒的态度上存在的千差万别来对弗洛伊德一般性结论的有效性提出质疑。在一些文化中，有些男人比女人更容易产生嫉妒的情感；在另外一些文化中，男人和女人都缺乏个人嫉妒；在有些文化中，男人与女人都极其容易嫉妒。基于这些实际存在的差异，他会反对弗洛伊德（或事实上是任何人的）把自己的观察建立在性别的解剖学差异上。相反，他会强调有必要去调查生活环境的差异及这对于男人或女人嫉妒心发展影响的必要性。例如，在我们的文化中，有必要去追问弗洛伊德：适用于我们文化背景下的神经质女性的，是否对这一文化中的正常女性也适用呢？我们必须提出这一问题，因为那些每天必须与精神病患者打交道的精神分析学家正越来越无视这一事实，即在我们的文化中也存在正常人。我们还必须追问：对异性产生嫉妒心和占有欲的心理条件是什么？在我们的文化中使男女嫉妒的发展有所不同的生活环境差异是什么？

② 参看弗洛伊德：《图腾与禁忌》。

③ 参看彼得·弗洛伊琴：《北极探险记与爱斯基摩人》。

丧子之痛可以通过收养凶手来代替儿子而得到安慰。^①

更进一步地利用人类学上的发现，不难看出我们对人类本性的认知是极其幼稚的。例如，我们认为竞争、手足相争、爱情与性之间的关系是人类本性的固有倾向。我们对于正常的理解是基于特定的行为准则或某一特定群体强加给成员的感受，但是这一标准会随着文化、时代、阶级、性别的不同而不同。

这些对心理学的深思熟虑，相比只凭借第一印象来说意义深远，最直接的后果就是会对心理学的万能性产生怀疑。从我们的文化与其他文化的相似处来看，并不能得出二者拥有相同动机的结论，而认为一项新的心理学发现揭示了人类本性的普遍倾向也不再有效。所有的这些结果都印证了某些社会学家反复强调的观点：不存在对所有人都适用的正常心理学。

然而，这些局限性却可以使我们更好地理解人性。人类学的基本内涵就是，我们的情感与态度在相当大的程度上会受所处环境中不可分割且相互交织着的文化与个人因素的影响。这反过来又意味着如果我们能很好地了解所处的生活环境，就有可能更深刻地了解正常情感和态度的特性。也正因为神经质是对正常行为方式的偏离（deviation），所以我们才能对其有更好的了解。

① 参看罗伯特·布利弗奥特：《母亲们》。