

武志红导读版

可以让你变得更好的心理学书

冲突

我们内心的

〔美〕卡伦·霍妮 (Karen Horney) 著 武志红译

OUR
INNER
CONFLICTS



中华工商联合出版社

武志红导读版

我们内心的 冲突

[美]卡伦·霍妮 (Karen Horney) 著

常州大学图书馆
藏书章



中华工商联合出版社

武志红
武志红
红红
红红
导读
翻译



图书在版编目(CIP)数据

我们内心的冲突:武志红导读版 / (美)卡伦·霍妮著;武志红译.

--北京:中华工商联合出版社,2018.5(可以让你变得更好的心理学书)

ISBN 978-7-5158-2265-5

I. ①我… II. ①卡… ②武… 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060471号

我们内心的冲突:武志红导读版

Our Inner Conflicts

作者:[美]卡伦·霍妮

译者:武志红

责任编辑:于建廷 效慧辉

封面设计:平平

内文设计:季群

责任印制:迈致红

出版发行:中华工商联合出版社有限责任公司

印刷:北京中科印刷有限公司

版次:2018年6月第1版

印次:2018年6月第1次印刷

开本:640mm×960mm 1/16

字数:200千字

印张:18

书号:ISBN 978-7-5158-2265-5

定价:39.80元

服务热线:010-58301130

销售热线:010-58302813

地址邮编:北京市西城区西环广场A座
19-20层,100044

http://www.chgslcbs.cn

E-mail:cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail:gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话:010-58302915

一本好书，一个灯塔

| 武志红 |

今年，我44岁，出版了十几本书，写的文章字数近400万字。并且，作为一名心理学专业人士，我也形成了对人性的一个系统认识。

我还可以夸口的是，我跳入过潜意识的深渊，又安然返回。

在跳入的过程中，我体验到“你注视着深渊，深渊也注视着你”的这句话中的危险之意。

同时，这个过程中，我也体验到，当彻底松手，坦然坠入深渊后，那是一个何等美妙的过程。

当然，最美妙的，是深渊最深处藏着的存在之美。

虽然拥有了这样一些精神财富，但我也知道苏格拉底说的“无知”之意，我并不敢说掌握了真理。

我还是美国催眠大师米尔顿·艾瑞克森的徒孙，我的催眠老师，是艾瑞克森最得意的弟子斯蒂芬·吉利根，我知道，艾瑞克

森做催眠治疗时从来都抱有一个基本态度——“我不知道”。

只有由衷地带着这个前提，催眠师才能将被催眠者带入到潜意识深处。

所以我也会告诫自己说，不管你形成了什么样的关于人性的认识体系，都不要固着在那里。

不过，同时我也不谦虚地说，我觉得我的确形成了一些很有层次的认识，关于人性，关于人是怎么一回事。

然后，再回头看自己过去的人生时，我知道，我在太长的时间里，都是在迷路中，甚至都不叫迷路，而应该说是懵懂，即，根本不知道人性是怎么回事，自己是怎么回事，简直像瞎子一样，在悬崖边走路。

我特别喜欢的一张图片是，一位健硕的裸男，手里拿着一盏灯在前行，可一个天使用双手蒙上了他的眼睛。

对此，我的理解是，很多时候，当我们觉得“真理之灯”在手，自信满满地前行时，很可能，我们的眼睛是瞎的，你走的路，也是错的。

在北京大学读本科时，曾对一个哥们说，如果中国人都是我们这种素质，那这个国家会大有希望。现在想起这句话觉得汗颜，因为如果大家都是我的那种心智水平，肯定是整个社会一团糟。

这种自恋，就是那个蒙上裸男眼睛的天使吧。



© 2006 Steven Kenny

所幸的是，这个世界上有各种各样的好书，它们打开了我的智慧之眼。

一直以来，对我影响最重要的一本书，是马丁·布伯的《我与你》。

我现在还记得，我是在北大图书馆借书时，翻那些有借书卡的木柜子，很偶然地看到了这个书名《我与你》，莫名地被触动，于是借阅了这本书。

这对我应该是个里程碑的事件，所以记忆深刻，打开这个柜

子抽屉的情形和感觉，现在还非常清晰，好像就发生在昨天。

这一本书对我触动极大，胜过我在北大心理学系读的许多课程，我当时很喜欢做读书笔记，而且当时没有电脑，都是写在纸质的笔记本上。我写了满满的一本子读书笔记，可一次拿这个本子占座，弄丢了，当时心疼得不得了。

不过，本子虽然丢了，但智慧和灵性的种子却种在了我心里，后来，每当我感觉自己身处心灵的迷宫时，我都会想起这本书的内容，它就像灯塔一样，指引着我，让我不容易迷路。

那些真正的好书，就该有这一功能。

在《广州日报》写心理专栏时，我开辟了一个栏目“每周一书”，尽可能做到每周推荐一本心理学书，专栏后来有了一定的影响力，常有读者说，看到你推荐一本书，得赶紧在网上下单，要是几天后再下单，就买不到了。

特别是《我与你》这本书，本来是很艰涩的哲学书，也因为我一再推荐，而一再买断货，相当长时间里，一书难求。

现在，我和正清远流文化公司的涂道坤先生一起来策划一套书，希望这套书，都能有灯塔的这种感觉。

我和涂先生结缘于多年前，那时候涂先生刚引进了斯科特·派克的《少有人走的路》。很多读者在读完后，都说这是一本让人振聋发聩的好书，然而在当时，知道它的人很少。我在专栏上极力推荐这本书，随即销量渐渐好了起来，成为了至今为人

称道的畅销书。然而，那时我和涂先生并不认识，直到去年我们才见面相识，发现很多理念十分契合，说起这件往事，也更觉得有缘，于是便有了一起策划丛书的念头。

我们策划的这套丛书，以心理学的书籍为主，都是严肃读物，但它们都有一个共同点：作为普通读者，只要你用心去读，基本都能读懂。

并且，读懂这些书，会有一个效果：你的心性会变得越来越好。

同时，这些书还有一个共同点：它们都不会说，要束缚你自己，不要放纵你的欲望，不要自私，而要成为一个利他、对社会有用的人……

假如一本书总是在强调这些，那它很可能会将你引入更深的迷宫。

我们选的这些书，都对你这个人具有无上的尊重。

因为，你是最宝贵的。

我特别喜欢现代舞创始人玛莎·格雷厄姆的一段话：

有股活力、生命力、能量由你而实现，从古至今只有一个你，这份表达独一无二。如果你卡住了，它便失去了，再也无法以其他方式存在。世界会失掉它。它有多好或与他人比起来如何，与你无关。保持通道开放才是你的事。

每个人都在保护自己的主体感，并试着在用各种各样的方

式，活出自己的主体感。只有当确保这个基础时，一个人才愿意敞开自己，否则，一个人就会关闭自己。

人性的迷宫，人生的迷途，都和以上这一条规律有关，而一本好书，一本好的心理学书籍，会在各种程度上持有以上这条规律，视其为基本原则。

可以说，我们选择的这些书，都不会让你失去自己。

一本这样的好书，都建立在一个前提之上——这本书的作者，他在相当程度上活出了自己，当做到这一点后，他的写作，就算再严肃，都不会是教科书一般的枯燥无味。

这样的作者，他的文字中，会有感觉之水流，会有电闪雷鸣，会有清风和青草的香味……

总之，这是他们真正用心写出的文字。

每一个活出了自己的人，都是尚走在迷宫中的我们的榜样，而书是一种可以穿越时间和空间的东西，我们可以借由一本好书，和一位作者对话，而那些你喜欢的作者，他们的文字会进入你心中，照亮你自己，甚至成为你的灯塔。

愿我们的这套丛书，能起到这样的作用：

帮助你更好地成为自己，而不是教你成为更好的自己，因为你的真我，本质上就是最好的。

每次读这本书，都是一次心理突围

| 武志红 |

介绍书之前，先讲一个故事——

很久以前，在南亚次大陆，一场大战蓄势待发。一位武士正威风凛凛站在战车上，他身经百战，所向披靡，被人们称为战神。

此时此刻，他心中充满了旺盛的斗志和必胜的信念，他让车夫将战车再往前开一点，他要第一个冲入敌营，砍下敌人的头颅。但就在他瞭望敌营时，看到的情形却令他瞬间崩溃，他看见自己的亲人们正在敌方阵营中，手拿武器与自己对阵。

刚才还蓄势待发的武士，此刻完全无法动弹，他该怎么办？是带领队伍冲上去，杀死自己的亲人？还是任凭对方来取自己的首级。

外面的大战还没有开始，而他内心的冲突却已经如火如荼——两股分裂的力量在体内不断碰撞，他感到肌肤随之灼烧，

四肢变得沉重，嘴唇干燥，浑身发抖，每一根汗毛都竖了起来。

他大叫一声：“天啊，我该怎么办？”

随即，便瘫倒在战车上，被这极端的冲突，逼进了绝望的死角。

上面这个故事，源自印度著名诗歌《薄伽梵歌》，最触动我的，是它将外面的大战与内心的大战融为一体。我们的内心，何尝不是一个厮杀的战场？假自我想杀死真自我，一种想法想杀死另一种想法，一种感受想杀死另一种感受，一种价值观想杀死另一种价值观，这两股对立的力量僵持不下，刀枪剑戟，引发人性动荡，自我坍塌。

这样的内心冲突，你有过吗？

我见过最激烈的内心冲突，是在我爸爸身上。他30岁时，因为和爷爷奶奶冲突，气只能吞着，结果满口牙全掉了。每想起这件事我就想哭，这真叫“打落牙齿和血吞。”

当时爸爸甚至跑到铁轨上自杀，但想到两个孩子（那时还没有我），又回来了。

想恨别人，发现那是父母，恨不成；转而恨意攻击自己，所以想自杀，可还有老婆孩子要养，不能自杀，这是何等的纠结。

这种纠结，发生在无数人身上，美国心理学家卡伦·霍妮称之为“基本冲突”，她的这本力作《我们内心的冲突》，透彻地解读了人类的基本冲突，可以帮助我们从内在的交战中突围，因而自从问世以来一直在世界范围内畅销。

在我心目中，好的心理学图书，应该能让所有认真读的人都

能基本读懂，霍妮的书，就是这样的。

“好人”的内核，是一个疲倦的灵魂

在《我们内心的冲突》中，霍妮讲述了这样一个故事。

有一位工程师，他总是觉得自己特别疲惫、烦躁，有一次他出现这种状况，是在一次技术讨论中，同事的方案获得了采纳，他的则没通过，并且，这是在他缺席的情况下产生的决议。面对这种情况，如果他感到不满，完全可以据理力争，因为程序确实不合理；如果他真心觉得别人的方案好，也可以心悦诚服，接受大家的决定。只要他让自己的反应与内心感受一致，哪个选项都是对的。但问题在于，他对自己受到轻视很愤怒，却又不愿意把愤怒表达出来，因为他想给同事留下一个谦虚、大度的好形象。就这样，他像一只钻进了风箱的老鼠，两头受气，内心陷入激烈的冲突，自然会精疲力尽、烦躁不安。

一个人只要有了被人拒绝或轻视的感觉，无论表面上多么状态如常，但其内心，或者说是真自我，必然是充满愤怒、攻击性和破坏欲的，我将这叫作“黑色生命力”。黑色生命力不能被灭掉，其实也灭不掉，它应该被我们看见、理解和接纳。所谓看见，就是自我觉知，以及在关系中被回应。学习心理学的目的，就是要潜入潜意识的深井，让黑色生命力重见天日，并将其转化为亮色生命力。如果黑色生命力长期被忽视，没有被看见，找不

到向外表达的途径，就会转而向内攻击自己。

任何关系中，我们都要敢于用愤怒守住自己的界限。人没有愤怒，犹如一个国家没有武装。弗洛伊德说，一个人必须学会合理或者象征性地表达他的攻击性，否则，他就会出现问题。

“好人”总是压抑心中的愤怒，在一次次内心厮杀中，假自我总是占据上风。人的生命力不能向外伸展，就会向内塌陷，黑色生命力的转化也就不可能完成。

做“好人”是要付出代价的，上面那位工程师就患上了神经症。

什么样的内心冲突会把人逼疯

我们都会有内心冲突的时候，但这不代表我们都得了神经症。卡伦·霍妮认为，正常的内心冲突，与神经症的内心冲突有两点不同。

其一，冲突的矛盾程度不同。正常的内心冲突，对立的两股力量会形成锐角，或者直角，“熊掌”和“鱼”二选其一，虽然令人为难，但还是可以做出取舍的。而神经症的冲突则会呈现180度的对立，其程度和“老婆与亲妈掉在水里，你救谁”一样难以抉择，你必须非此即彼地做选择，这会把人逼疯。

其二，正常的内心冲突，能够被看见，或者一经过提示，就能发现其存在。而神经症的内心冲突则隐藏得很深，患者很难察

觉到它，但发作起来是不由自主的、失控的、强制性的，人们通常会因为强大的撕扯感，而失去选择的能力。

《我们内心的冲突》带给我们最大的意义，就是能够帮助我们察觉冲突，捕捉到黑色生命力，让内心和解，释放出生命的活力。当然，这个过程不是轻松的，很多人不敢靠近内心，对黑色生命力充满恐惧，他们就像站在悬崖边，在凝视深渊的同时，能感到深渊也在凝视他们。

认识自我，就像是跳入深渊，与黑暗拥抱，将心中曾被压抑、剥离的那些东西寻找回来，让自己复原，黑暗的生命力才能变得明亮，我们的生命也才能得以完整。

从关系的角度看问题

在相当长时间里，我对心理学的领悟，可以概括为两点：

1. 世界是相反的；
2. 从关系的角度看问题。

世界是相反的，即“当你看到了A，就意味着你看到了-A”，当你在一个人身上看到了这一面，也意味着你同时看到了它的对立面。

例如，当我们看到一个从不发脾气的好人时，就要意识到，

他必然有严重被压抑的坏脾气。崔永元在央视是一个彬彬有礼的人，很少爆粗口，但是被压抑的愤怒让他患上了抑郁症，从央视辞职后，他活得十分随性，想骂就骂，在这个过程中，他觉得自己的抑郁症竟然好了。

过去，我也时刻以“好人”的标准要求自己，例如在微博上和人激烈论战时，身体会发抖；现在遇到同样的情况，我常感觉浑身舒畅。压抑愤怒，会成为病人，合理地表达愤怒，是成熟的特征。

从“关系的角度看问题”，同样非常重要。很多问题原本像团迷雾，但如果从关系的角度看，一切都能清晰起来。卡伦·霍妮作为心理学大师，她与弗洛伊德最大的区别，就是从关系中去认识神经症。

在这儿我们要做一下介绍，精神分析可以分为两派：动力派和关系派。动力派特别重视性、攻击性这些动力，而关系派特别重视关系。弗洛伊德作为最早的创始人，他的理论是动力派，对关系有所忽视，而后来的精神分析学者，越来越重视关系。

依照精神分析，6岁之前是人格发展的关键阶段，一个人的人格在此期间被基本定型，如果儿童在这一阶段遭受创伤，就埋下了患病的种子。如果以后的人生阶段再一次重复了类似的创伤，他就可能爆发相应的心理疾病。

心理疾病由重到轻可以分为三大类：精神病、人格障碍、神经症。精神病，是1岁前的养育出了大问题，人格障碍是3岁前的养育出了问题，神经症是3岁到6岁期间的养育出了问题。

创伤越早，患病越重。当然这是一个大致的说法，并不是非常精确。

所谓养育问题，就是父母与孩子的关系出现了问题。一位母亲给我讲述过她自己经历的一件事，她女儿在3岁的时候，一次因为太调皮，她破天荒地打了女儿一下，下手其实很轻，但表情十分严厉。挨了打的女儿没有哭，而是拿着自己心爱的积木，走到她身边，小心翼翼地说：“妈妈，这个给您。”

这位母亲看着女儿的神情，心里一阵难过，她知道那是女儿最喜欢的玩具，女儿这么做，无非是想讨好自己。一个只有3岁的孩子在挨打后，不再能维护自己，转而去讨成年人的欢心，这让这位母亲触目惊心。后来，这位母亲再也没有打骂过女儿，现在孩子已经成年，一直很开朗阳光。

安全感，是自我成长的基石。你观察幼儿，就会发现，孩子很容易有这样一种行为模式：妈妈在身边时，他们劲头十足四处探索，而一旦妈妈不见了，他们立即号啕大哭，转而去找妈妈。

孩子在3岁到6岁时，如果父母与孩子的关系过于严厉、冷漠或者溺爱，孩子没有获得正常的安全感，就会主动停止自我成长，转而去寻找安全感，这是一种退行。上面那位3岁的女儿将自己喜欢的积木给妈妈，就是因为她从妈妈打她这件事情上，感到妈妈可能不喜欢她了，为了重新获得安全感，她宁愿牺牲自己心爱的玩具，去讨好妈妈。

这个逻辑如果发展下去，她就会成为一个讨好型的人，习惯自我牺牲，而付出的代价，是她的活力，她的主体感。

童年的痛，弱小的我们通常无法承受，必须扭曲，以保存自己，而这种保存自己的过程，就是神经症形成的过程。其实，神经症真正展现的那一时刻，我们已经长大，那些扭曲的痛，会以不可思议的形式展现出来。所以在我看来，苦难的童年是在为“神经症”播种。

神经症又叫神经官能症，包括恐惧症、焦虑性神经症、强迫性神经症、抑郁性神经症、癔症、疑病性神经症、神经衰弱，以及其他神经症等。在我遇到的神经症中，有一位性格豪爽、颇有男子汉气概的19岁女孩，独独怕蚂蚁，从不敢坐在草地上；还有一位24岁的男子不敢与人对视，也不愿意上街，他觉得“谁都能从我的眼睛里看到一些不对劲”，他觉得人们都在议论他。在我们的周围，很多人害怕坐飞机、害怕壁虎、害怕蜘蛛、害怕小狗、害怕待在一个狭窄的空间里，或者怀疑自己得了艾滋病、癌症等，这些形形色色的、难以理解的心理症状，都是神经症的表现。

其实，这些戏剧化的神经症症状，只是一个象征，核心在于患者童年时的创伤体验。美国心理医生斯科特·派克在《少有人走的路》中说，神经症的症状本身不是病，而是治疗的开端……它是来自潜意识的信息，目的是唤醒我们展开自我探讨和改变。各种内心冲突的爆发，其实也是在给我们发出这样一个信号：你已经成年，你拥有力量了，面对童年的伤痛，你不必再逃。

尽管神经症的症状千奇百怪，但万变不离其宗，卡伦·霍妮