

锦绣文库·学术系列

# 自我分析

[精神分析疗法的出发点]

[美] 卡伦·霍妮 著

**SELF ANALYSIS**

霍妮文集

徐光兴 主编·孙菊霞等 译


上海锦绣文章出版社

锦绣文库·学术系列

# 自我分析

[美] 卡伦·霍妮 著

霍妮文集·徐光兴 主编·孙菊霞等 译

 上海锦绣文章出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

自我分析 / (美) 霍妮著; 孙菊霞等译. —上海: 上海锦绣文章出版社, 2009. 1(霍妮文集)

ISBN 978-7-5452-0198-7

I. 自… II. ①霍…②孙… III. 精神分析—研究 IV. B84-065

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 186892 号

---

**总 策 划** 夏青根 王 刚

**责任编辑** 毛小曼

**技术编辑** 李 荀

**书 名** 自我分析  
**著 者** 卡伦·霍妮  
**译 者** 孙菊霞等  
**出版发行** 上海锦绣文章出版社  
**地 址** 上海市长乐路 672 弄 33 号(邮编 200040)  
**经 销** 全国新华书店  
**印 刷** 上海一众印务中心  
**开 本** 640 \* 960 1/16  
**印 张** 12.5  
**版 次** 2009 年 1 月第 1 版  
**印 次** 2009 年 1 月第 1 次印刷  
**书 号** ISBN 978-7-5452-0198-7/J. 141  
**定 价** 24.00 元

如有质量问题 请与印装单位联系 电话 021-56441977

版权所有 不得翻印

## 序言：聆听大师的声音

---

在精神分析学和心理治疗的历史发展大河中，有两位传奇式的人物：男性是弗洛伊德（S. Freud, 1856—1939），女性当属卡伦·霍妮（K. Horney, 1885—1952）。弗洛伊德这个名字，对于国内读者来说已经是并不陌生了，有不少的人在听说他如此这般耸人听闻的精神分析理论后，其反应竟不下于“谈虎色变”。在有些人心目中，弗洛伊德的理论类似于那些写情色小说的作家，或者像儿童不宜的电影一样，最好不要轻易涉足。其实这些误解和疑虑是完全不必要的。然而，霍妮这个名字却鲜为人知了。由于种种原因，国内的学术界，特别是心理咨询与治疗的专业人士对霍妮的研究十分贫乏，至于普通的读者则更少有人问津了。

霍妮是知识女性的一面旗帜，是精神分析学园地的一朵奇葩，也是女性心理学的开拓者。霍妮年轻时接受弗洛伊德派的精神分析训练，但在此后的生涯中却公然与弗洛伊德派决裂，分庭抗礼，自创门派，独树一帜。这在当时确实具有过人的胆识。

如果说20世纪人类社会的百科全书，把弗洛伊德的精神分析学理论创立作为有划时代意义的大事来记载的话，那么心理学研究还有一次颇具历史意义的变革——即女性价值观取向的学说建立，同样是石破天惊的，而扭转这一乾坤的大师就是卡伦·霍妮。在这之前，精神分析的理论流行的是以男性为中心的女性心理学观，专家们老是在弗洛伊德的“阴茎嫉妒”，

“女性受虐说”和“阉割恐惧”的理论中兜圈子。弗洛伊德本人也认为，描述女性的心理发展一直是令他很头痛的事情，他曾把女性的心理比喻成一块“黑暗的大陆”，弗洛伊德由于不能把从男性那里得出的数据和结论，准确地运用到女性身上而一度感到过焦虑。

而霍妮则以一本《女性心理学》一举打破了弗洛伊德的神话，让人们恍然大悟，茅塞顿开，此书为 20 世纪女性精神分析研究开了先河，也为此后许多女性主义心理学家的理论探究奠定了基础。霍妮试图把女性从男性的文明，男性社会的文化暗示中解放出来，她主张女性要认识自己的“天性”，剥离男性社会对女性心理的定位，力求获得一幅女性自我精神发展的真正蓝图。

这个神奇的霍妮与弗洛伊德是同时代的人，比弗洛伊德小 29 岁。1885 年 9 月 16 日出生于德国汉堡附近的小乡村。家庭的结构是由跨国婚姻所组成，父亲是挪威人，职业是航海的船长；母亲是荷兰人，一个泼辣、豪爽，富有魅力的家庭主妇。这个跨国婚姻组成的家庭生活，给童年的霍妮生活带来很大的影响。在霍妮的回忆中，父亲比母亲大 17 岁，其父对这个相貌丑陋，天资愚笨的女儿并不怎么看好，而母亲则偏爱哥哥。霍妮从小立志从医，遭到父亲的反对，母亲为了维护女儿而不惜与丈夫分手。

1909 年，24 岁的霍妮与柏林的一位律师结婚。婚后育有 3 个孩子。1926 年离婚。她的童年家庭生活和不幸的婚姻经历，对她的学术生涯和精神分析理论具有重要的影响意义，使她对女性内心与人生的洞察无比的犀利和睿智。倾听她在著作中的论述和新声，每位读者或多或少都可以得到一些深刻的人生启迪。

1913年，霍妮获柏林大学医学博士学位。此后，一直在柏林精神分析研究所接收专业的心理分析训练，一直到32岁时，才成为一名正式的精神科职业医生。1932年她赴美任芝加哥精神分析研究所的副所长，二年后又迁居纽约，创办私人医院，并创建美国精神分析研究所，亲任所长之职。直到1952年12月4日逝世。享年67岁。

霍妮对于神经病的病理机制，精神疗法中的自我分析与人格成长，两性间的冲突，婚姻和爱情的分析，都得出了许多令人耳目一新的观点。例如良好的婚姻取决于婚前配偶双方情感的稳定程度；两性之间没有焦虑感和内心某些特定的矛盾冲突是不现实的；在每一个患有神经症的女性那里，都可以看到“心理性生活”紊乱的症状；在婚姻关系中不会有全部的满足，只有最佳的结合等。这些理论和创建使她与弗洛伊德、荣格和阿德勒等许多同时代的著名心理学家的成就并驾齐驱，成为一位大师级人物，而且它代表的是女性的声音。

然而霍妮的学术成就中最使我感兴趣的，也是众多的研究者忽视的一个方面，是她对东方文化和哲学的研究。这里，我要着重一提的是霍妮和荣格一样，都对东方人的禅的治疗效果发生热烈的兴趣。霍妮在生前曾亲自专程前往日本，观察一座禅院的修禅者生活实况。她认为禅者追求的是一种自我体悟，一种心理的“本来解脱”和精神的完整，而不是借助于外在支持或依赖外力来完善自我。她认为禅的心理分析和治疗的实用价值极其之高。

霍妮的一生著述颇丰，贡献甚大。此次出版的“霍妮文集译丛”精选了她六本最有代表性的著作，任选一本，执卷读来，思想深邃隽永，熔智慧

和哲理于一炉，字里行间依然充满着新鲜的魅力。《我们时代的神经质人格》论述了文化对神经症形成的影响，探究在长期基本焦虑的心理压力之下，个体所形成非理性的神经质欲求，是如何植入到人的性格中去的；在《我们的内心冲突》中，霍妮摒弃了弗洛伊德关于“神经症起源于文明与本能之冲突”的说法，着眼于人的自我内心冲突和矛盾，并提出了尝试解决的途径；《自我分析》一书可以看作是女性心理分析的杰作，对于从事精神分析疗法的专业人士有诸多的启迪意义；《女性心理学》是霍妮著作中的一个里程碑，也是她试图超越弗洛伊德理论的一个重要建树，此书成为传世的经典之作；在《精神分析的新方向》一书中霍妮对弗洛伊德理论进行系统批判，阐述了许多令人耳目一新的精神分析学理论；《神经症与人性的成长》一书犹如一片智慧的海洋，不仅对神经症者的人格理论和心理治疗的临床实践，而且对文学，传统和文化的研究也做出了重要的论述。

本译丛的各位译者都是心理学专业的博士，她们的理论功底扎实，学术修养纯正，对霍妮的理论和著述的研究具有独到的见解，各位译者阐精释微的翻译，为本译丛各种书的内容平添了许多活力和色彩。上海锦绣文章出版社的编辑，付出了大量的心血，精心编排本书，使本译丛充满了新的创意和很强的可读性，相信这套丛书的出版一定会受到广大读者的欢迎。

读先哲的书，聆听大师的声音，在人生的旅途上点起一盏明亮的新灯。

徐光兴

2008年3月春

于华东师范大学

## 引言

精神分析作为一种治疗方法，最初是在严格的医学意义上发展而来的。弗洛伊德发现，某些无明显可察器质性病因的典型的精神障碍，如歇斯底里痉挛、恐怖症、抑郁症、毒瘾、功能性肠胃不适等障碍，可以通过揭示隐藏于其中的潜意识因素而得到矫治。随着时间的推移，这类障碍可以统称为神经症。

在随后的30年间，精神病学家意识到，神经症患者不仅遭受外显症状的烦扰，而且在生活的方方面面都受到干扰。另外，他们也认识到，大多数人都有人格障碍，但那些以前被称为是神经症特性的明显症状并没有在他们身上有丝毫的显现。换言之，逐步得以澄清的就是神经症症状可能会表现出来，也可能隐藏起来，然而人格障碍问题却普遍存在。因此，不可避免地会产生这样一个结论：神经症的根本核心在于这些缺乏具体表现形式的障碍。

这个结论在精神分析学的发展过程中极具建设性意义。不仅提升了精神分析学的治疗效果，而且也夸大了它的临症范围。例如强迫性犹豫不决、屡次误交朋友或恋人、严重工作压抑之类显在的性格障碍，既成了分析对象，也成了严重的临床症状。但是，精神分析学的关注焦点，并不在于人格及其最佳的可能性发展，其最终的目的在于理解并彻底消除这些现有的障碍，而性格分析，只是达成这个目标的手段之一。如果这项工作最终能使一个人全面发展，变得更加健康，那差不多也只能算是一种偶然的巧合。



精神分析现在依然是、且将来也还会是种种特定神经障碍的疗法之一。然而，精神分析有助于一般个性发展的这一事实使它本身又增加了分量。那些症状不断加重、并转而求助于分析的人们，并不是因为他们遭受了抑郁症、恐怖症或诸如此类的障碍之痛，而是由于他们感觉自己已经无法再应对生活，或者感觉他们内在的某些因素正阻碍着他们自身的发展或正破坏着他们的人际关系。

如同任何一扇新窗户被打开时一样，新方向的意义在最初总是被高估。当时人们曾一再认为，精神分析是推动人格成长的唯一手段，这种观点至今依然广泛流传。毋庸置疑，这是不对的。生活本身就是我们每一个人发展最有效的助推剂。生活所强加给人们的痛苦（如不得不离开故国、器质性疾病、形单影只的孤独时期等）和生活赋予人们的礼物（如贴心好友、哪怕只是和一个真诚可靠、值得珍惜的知音联系、团队协作等）；所有这些因素都能帮助人们全面实现潜能。不幸的是，生活给人们带来帮助的同时，也带来了一些不利因素：好事并非总是在我们最需要的时候来临（雪中无送炭、心想事成）；艰难困苦不仅是对人们活力和勇气的挑战，而且还会超越人们有限的能力将他们彻底打垮；最终，人们会深深陷入心理障碍的泥沼，无法享受生活提供给人们的益处。尽管精神分析有其缺陷之处，但由于它并不存在上述这些不利因素，因此精神分析理所当然地占据了它本身的地位，并

以其特定的方式促进人格的发展。

我们生活于其中的文明环境的复杂程度和困难条件，会让任何有助于精神分析的方法都显得格外重要。然而，即使精神分析可以造福于更多的人，但是专业分析人员提供的帮助，也只能为那些能够受益的人所享受，而不能满足每一位需要被分析的人。正是由于这个原因，“自我分析”这个问题才显得尤为重要。人们总是认为自我分析不仅很有价值，而且在“认识自己”方面也实在可行；但是这种可能性的实现还会大大有赖于精神分析的种种发现。另一方面，这些确切的发现也揭示出比以往所涉及的那些经历的本质性难题更多的问题。因此，在讨论精神分析中自我反省的可能性时，谦虚态度与满怀希望都是非常必要的。

本书的目的就是严肃地提出这一问题，并对涉及的困难给予全面、充分的考虑。我将在具体实施过程方面提出一些基本的考虑和观点。但是，由于在这一领域还缺乏能够作为引导的实践经验，因此，我的目的主要在于提出一些疑问，并鼓励那些具有建设性的自我反省的努力尝试，而非提供任何确切的答案。

首先，对于个体而言，进行建设性自我分析的尝试很重要。这种努力会给个体提供一个自我认识的机会。我这样说的意思，不仅在于发展个体的独特天分，这些特殊天分一直都受到限制并且没有被充分利用，更重要是在于

发展个体作为一个强健而完整的人的所有潜力，从而摆脱进行不合理行为的困境。但是，这里还涉及一个更为宽泛的问题。今天我们都在为民主这一理想而奋斗，我们坚守着这样一种信念：每一个个体，且尽可能多的个体，都应该全面发展自己的潜能。在帮助个体实现这个目标的同时，尽管精神分析不可能解决整个社会的弊病，但它至少能够厘清既是这些弊病的起因，又是它们结果的一些摩擦、误解、仇恨、恐惧、伤害和弱点。

在我前面出版的两本著作中，我提出了神经症的理论框架，这一理论将在本书中进一步详细阐述。我本想避免在本书中描述并解释有关神经症方面的新观点，然而，似乎没有理由不重新提出任何可能会对自我反省有用的观点。但我将尽可能以简洁又不干扰本书主题的方式，阐述那些观点。心理学问题是极为复杂的，这是一个无法掩盖也绝对掩盖不了的事实。一旦充分认识到这一点，我会尽可能避免术语的堆砌，而不增加心理学问题的复杂性。

我想借此机会向伊丽莎白·托德小姐表示感谢，她以精确的见解，协助我组织全书的材料。我还要感谢我的秘书玛丽亚·莱维夫人所作出的孜孜不倦的努力，并感谢那些允许我公开发表他们自我分析经历的患者。

# 目录 Contents

序言：聆听大师的声音·····	1
引言·····	01
一 自我分析的可行性与可取性·····	001
二 神经症的内驱力·····	018
三 理解精神分析的不同阶段·····	044
四 精神分析过程中患者的角色·····	061
五 精神分析过程中分析师的角色·····	075
六 不定期自我分析·····	092
七 初级系统自我分析·····	106
八 一例病态依赖性患者的系统自我分析·····	116
九 系统自我分析的精神实质与规则·····	150
十 阻抗的应对·····	163
十一 自我分析的限制因素·····	176

## 一 自我分析的可行性与可取性

每位精神分析师都知道，分析过程越迅速越有效，患者就会越加“配合”。这里所说的“配合”，我的意思并不是说患者会礼节性的被动接受分析师的任何建议，也不是指我最初提到的患者有意识地自愿提供他本人的情况——大多数来分析他们自己的患者，迟早都会意识到、并且会承认“彻头彻尾”、“一五一十”地表达自己内心的必要性。我更多的是指这样一种自我表达方式：如同作曲家在创作时，不由自主地表达自己的感情一样，这种自我表达几乎很少受患者本人的意识支配。如果作曲家自身内部因素阻碍了情感的表达，他肯定无法进行创作，自然不会有任何作品产生。同样，一旦患者的努力遇到一些“阻抗”，就算他最大的心愿是与分析师进行完美合作，还是不会产生任何有益的结果。然而，患者越是能够自由并经常表达他自己内心的想法，他就越有能力去处理他自身的问题。这样，患者与分析师双方的共同分析才会更加有意义。

我经常告诉患者，自我分析最理想的状态是：分析师是否只是扮演了一次艰险的登山运动中的向导角色，只是指出走哪条路最为有利，而应该避免走哪条路。准确说来，还应该再补充一点：分析师不能过于肯定地指明患者应该走的路，因为他自己虽然亲身经历过整个爬山的过程，但他并未攀登过哪座特定的山峰。患者的心理活动和创造力才是最最重要的。正是患者的这种建设性活动才决定了分析的时间长度和结果，这绝非言过其实。

在分析治疗过程中，当一项分析因为这样或那样的原因不得被打断

或终止，而患者却正处于非常糟糕的境地时，通常此时患者心理活动的重要意义才会被揭示出来。尽管患者和分析师对于整个过程和结果并不十分满意，但是在随后的一段时间内若没有进一步的分析，他们可能会又惊又喜地发现患者有了稳定而持久的提升和改善。如果详细的调查表明，患者的周围环境中并没有任何变化可以解释这种改善，那我们就可以考虑并证明它是分析的一种后续效应。但是，这种后续效应却并不那么容易解释清楚，它可能受多方面因素的影响。这之前的分析可能已经让患者有了非常准确的自我观察，这让他比从前更加坚定地相信自身的确有某些障碍的苗头，或者可能让他发现自身还存在一些以前从未意识到的新问题。也或者，原来患者可能会把分析师提出的任何建议都视作外部侵扰，一旦患者能够轻而易举地把握并重新洞察自身，他会认为这些改善都是他自己的功劳。又或者，如果患者的问题是一种顽固病态的需求，即处处想高人一等、不甘落后并竭力挫败别人，那他可能不会让分析师获取分析成功的满足感。因此，只有在分析师从这个案例中完全退出后，患者才会得以康复。最后，我们必须记住的是，这种后续效应也会在很多情况中发生：比如在谈话时，我们只有过了很久才能真正领会到一个玩笑或一个评论的真正含义。

以上这些各不相同的解释都指向同一点：它们都暗示着患者内心经历了自身并未意识到的一些心理活动。或者说，至少患者并没有明显地努力做决定的行为。从一些有意义的梦境中，和那些晚上无法解决问题但睡一觉后问题都迎刃而解的经历中，我们就会知道患者的这些心理活动，甚至那些有意义的指向性活动，确实是在没有意识的状态下发生的。还有一些诸如此类的事情，如解一道有名的数学难题，清早起来答案会自己跑出来；晚上还令人困惑不解、云遮雾障的难题，睡一觉后会恍然大悟、云开雾散。甚至那些在白天察觉不到的怨恨，夜间可能会敏锐地活动于人的意识层面，并在清晨五点突然惊醒人们，从而使他们清晰地意识到自己愤怒的原因及后果。

事实上，每一位分析师都凭借这些内在的心理活动进行分析。这种凭借隐含于这样一种思想中，即一旦消除“阻抗”，分析就会顺利进行。另外，

我还要强调这些内在心理活动的积极方面：患者渴望解脱的动力越强烈，越少受阻，他表现出来的活动就越具创造力。但是，无论我们强调消极方面（阻抗）还是积极方面（动力），固有的基本原则都是相同的，即：通过消除障碍或激发足够的动力，患者的心理能量就会被激发出来，并产生新的分析材料，最终达到更进一步的洞察。

本书所提的问题是：我们能否更进一步进行分析？如果分析师凭借的是患者的无意识心理活动，如果患者具有独立解决某些问题的能力，那么这种能力能否被运用于另有意图的方法和用途？患者能否以他自身拥有的批判性才智，彻底检查他的自我观察结果或他的联想？通常，患者与分析师之间具有明确的分工。大体说来，患者表达他的想法、感觉和冲动，而分析师则运用自己的批判性才智，认清究竟是什么因素促使患者要这么做。他质疑患者叙述的有效性，把表面上似乎毫无关联的材料联系在一起，并对可能会有的含义提出建议。这里，我用“大体说来”，是因为分析师会运用自己的直觉，而患者也可能把事件广泛联系起来。但是，总体来看，这种分工确实存在，也对整个分析活动具有确定的益处。它能使患者在放松状态下纯粹表达或流露出心中的一切想法。

可是，该怎么看两段分析时期之间的那段时间？又该怎么看因各种原因造成的持久性中断？为什么某些问题会偶然之间不经意地自行澄清？难道鼓励患者刻意并准确地进行自我观察、同时使用自己的推理能力获得洞察，是不可能的事情吗？就算这是一项艰难的工作，充满危机与局限——这些都将在稍后加以讨论——这些困难也不会妨碍我们提出这个问题：“难道自我分析不可行吗？”

从一个更为广泛的相关范围来看，这可以算是一个历久弥新的问题：人能够认识自己吗？令人振奋的是，人们一直都在思考这个问题，尽管探索它的过程困难重重，但却是切实可行的。然而，这种鼓舞人心的状态并未对我们有多大促进，因为在前人看待这一问题的方式和现在我们看待这一问

题的方式之间，仍存在着一大段距离。我们知道，尤其自弗洛伊德的基础研究发现提出以来，这个问题要远比前人所能想象的复杂、困难得多——实际上，它是如此地困难，以至于仅仅是严肃地提出这个问题，就已经如同一次探索未知领域的冒险行为。

近日来，那些以帮助人们更好地处理自己和应对他人为目的的书籍大量出现。其中，有一些像戴尔·卡耐基所著的《如何赢得朋友并影响他人》这样的书，就极少提及认识自我，而只是在如何处理个人问题和社会问题方面，或多或少提出一些好的普适性的建议。但也有一些书籍，如戴维·希伯利的《自我发现之旅》，其目的确实在于自我分析。如果说我觉得有必要就这一主题另外写一本书，那是因为我相信，在这些作者中，甚至像希伯利这样最优秀的作者，都没能充分利用弗洛伊德开创的精神分析技术，因而只是提供了一些不够全面的指导<sup>1</sup>。而且，他们并没有认识到此中所涉及的复杂问题，正如《自我分析从简入手》（*Self-Analysis Made Easy*）这样的书名所明确表现出来的那样。这类书所表现出来的这种倾向也隐含于那些确定的精神病学人格研究中。

所有这些尝试仿佛都表明：认识自己是一件轻而易举之事。但是这只是一种错觉，一种一厢情愿的信念，是一种对认识自己确实有害无益的幻想。一旦人们踏上这条被冠以“轻易之举”之名的道路，要么会空自沾沾自喜，错误地相信自己已经全面地认识了自己；要么在第一次遇到严重挫折、障碍时就一蹶不振，把探索真相的过程视为徒劳无功的事情而试图放弃。如果我们能够认识到，自我分析是一个艰苦而缓慢的过程，肯定会随时让我们陷入痛苦与挫折之境，并且需要我们竭尽全力进行，那么上面这两种结果就不会轻易发生。

---

1. 霍华德·D·拉斯韦尔(Harold D. Lasswell)在他的《顺从民意的民主》第四章“认识你自己”中，指出自由联想在自我认识中的价值。但是，由于该书探讨的是另一个主题，所以，他并未讨论涉及自我分析这一主题的具体问题。



一位有经验的分析师绝不会受这种盲目乐观情绪的迷惑，因为他心里非常清楚患者的情况，即他们在能够切切实实地面对自身问题之前，需要承受一种艰难与痛苦，有时还会感到绝望并可能会放弃这种“战斗”。分析师可能会更愿意倾向于完全相反的一面，即否认自我分析的可能性。分析师有这种倾向，不仅因为他自身的经验，同时也基于一定的理论依据。例如，分析师会提出他的论点，说明患者只有在重新体验他婴儿时代的欲望、恐惧，以及他对分析师的依恋关系之后，才能让患者摆脱困境；若任由患者自己随便分析，充其量只能获得一些无效的、“纯理智”的洞察。如果仔细地检查这些论点（在这里我们不做这种检查），它们最终会成为一种不置可否的错误观点：就算患者自身动力足够强大，也不能够靠其自身的力量来克服遍布于自我认识道路上的障碍。

我有充分的理由强调这一点。患者要想达到某一目标，其动力是每个精神分析案例中的重要因素。可以肯定地说，如果一名患者的目标就这么大，那么不管分析师怎么努力，也不可能让该患者达到超出他自身所定目标之外的其他目标。然而，在分析中，患者具有某种优势，即他可以得到分析师的帮助、鼓励和引导。这一优势的价值我们会在另一章中加以讨论。如果由患者自己分析，那么，“动力”就会变得至关重要。事实上，它的重要性就在于：患者本人动力的大小决定了自我分析的可行性。

当然，弗洛伊德认识到，明显、严重的遭受神经症折磨的痛苦可以提供这种动力。但是，如果严重的痛苦从未存在过，或在治疗期间消失，很明显，他就会觉得不知所措，也就无从解释这种动力从何而来。他提出，患者对分析师的“爱”可以成为另一种动力，但是，这种“爱”却并非指向于具体的性方面的满足感，而是以得到并接受分析师的帮助为快乐和满足。乍听起来，这似乎很有道理。然而，我们不能忘记，每一例神经症患者，其爱的能力都受到了极大的破坏，而这种情形的出现也大都归因于患者有过度的感情欲求和获得认可的需要。诚然，有些患者（我想，弗洛伊德已经考虑过这类患者）在很大程度上有取悦分析师的倾向，这包括他们或多或少会毫无批