

世界心理学经典文丛

〔美〕卡伦·霍妮◎著 林萱素 乔花娜◎译

SELF-ANALYSIS

自我分析

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

Self-Analysis

自我分析

〔美〕卡伦·霍妮◎著

林萱素 乔花娜◎译

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我分析 / (美) 卡伦·霍妮著; 林萱素, 乔花娜
译. — 北京: 台海出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5168-2042-1

I . ①自… II . ①卡… ②林… ③乔… III . ①精神分
析—研究 IV . ① B84-065

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 185783 号

自我分析

著 者:	〔美〕卡伦·霍妮	译 者:	林萱素 乔花娜
责任编辑:	员晓博 曹任云	装帧设计:	 同人肉文化 · 书装设计
版式设计:	 同人肉文化 · 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:	香河利华文化发展有限公司		
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:	192 千字	印 张:	8.125
版 次:	2019年5月第1版	印 次:	2019年5月第1次印刷
书 号:	ISBN 978-7-5168-2042-1		
定 价:	42.00 元		

版权所有 翻印必究



前言

严格地说，精神分析是一种治疗方法，最初是从医学领域发展起来的。弗洛伊德^[1]认为，一些组织器官功能紊乱，例如歇斯底里的抽搐、恐惧、抑郁、药物调整、胃肠功能不适等，可以通过调理深层的潜意识得到治愈。后来，人们把这种组织器官功能紊乱的疾病称为神经症。

最近三十年以来，精神病学家认为：神经症病人所承受的痛苦，既有显性症状，也有隐性症状。他们认为：很多患有人格障碍的人，并不会表现出神经症的显性症状。也就是说，神经症或显或隐，但人格障碍却一直存在，而且这种情况也变得越来越明显。因此，精神病学家可以得出这样的结论：这些让人泥足深陷

[1] 西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud，1856-1939），奥地利精神病医生、心理学家、精神分析派创始人。19世纪90年代，弗洛伊德在临床工作的基础上，开发了“自由联想”等治疗技术，创建了自我分析。1900年，弗洛伊德发表《梦的解析》（*The Interpretation of Dreams*），对潜意识心理进行了探讨，该书被认为是弗洛伊德最重要的著作。1923年，弗洛伊德发表《自我和本我》（*The Ego and the Id*），提出了由本我、自我和超我构成的心理结构模型。此外，弗洛伊德还具有极高的文学素养，精通古典文学，在诗歌、雕塑、绘画、建筑、音乐等方面均有造诣，1930年以其文学才能获得歌德奖。

的不明确困扰是引发神经症的根本原因。

在精神分析的发展中，这一事实起着至关重要的作用。不仅能提高它的功效，而且也扩大了它的范围。显性人格障碍的神经症病人有这样一些特征，诸如强迫性选择困难、在选择爱人或朋友的问题上重蹈覆辙、对工作态度冷漠。精神分析师可以根据病人的临床症状来进行精神分析。然而，精神分析师关注的焦点并非人格和最优发展，最终目的是理解人性的明确困扰，并且在这种困扰中寻求一份宁静。他们分析神经症病人的人格，这是他们治疗神经症的必经之路。如果这项工作能让一个人的整体发展走上更妥善的道路，那就很好了。

无论是在当下，还是在未来，精神分析都可以作为一种治疗特定神经症的方法。虽然这种方法可以帮助大多数人重塑人格，但是同时也增加了自身的负担。越来越多的人求助于精神分析，并不仅是他们承受着诸如抑郁、恐惧或类似精神障碍的疾病，而是他们发现自己无法应对生活，或认为某些内因他们束缚了自身的发展，或损害了人际关系。

最初，基于精神分析的新前景，人们总是会高估它的价值，精神分析也是如此。那时，人们认为精神分析是促进人格发展的唯一途径。现在，这一观点仍广为流传。毋庸置疑，事实并非如此。促进我们发展最有效的助力和我们肩负的苦难都源于生活。背井离乡、疾病困苦、孤独岁月，以及它赐予我们的礼物——一份弥足珍贵的友情，几个肝胆相照的挚友，一个相互协作的团队，所有这些因素都在帮助我们激发自身的潜力。不幸的是，生活之中的帮助也存在一些弊端。我们需要的时候，有利因素并不一定会如期而至；而挫折磨难则不仅挑战着我们的活力和勇气，甚至可能超过我们的承受能力，将我们完全压垮；最终，我们会

在困扰中泥足深陷，而忽视生活给予我们的帮助。虽然精神分析有局限性，但它并没有这些不利因素。在精神病学领域，精神分析治疗方法发挥一定的作用。因此，我们可以把精神分析作为一种塑造人物性格的合法途径。

我们生活在文明社会之中，其环境错综复杂、困难重重。考虑到这一点，任何与之相关的帮助都显得倍加重要。然而，即使专业的精神分析能治疗更多的人，它也不可能真正适用于每一个神经症病人。因此，自我分析才有特殊的意义。人们一直认为，在“自我认识”方面，自我分析不但十分重要，而且切实可行，而精神分析的种种发现将极大推动这一尝试。另一方面，正是这些发现，为我们揭示了比以往所知更多的、自我分析所包含的内在困难。因此，在自我分析的过程中，需要保持健康，并且建立信任。

我之所以写这本书是为了严肃地提出这个问题，并全面考虑其中的困难。关于具体的工作阶段，我会尝试提出一些基本的注意事项。但由于这一领域可供参考的病例甚少，所以我将自己的主要目标确定为提出问题、鼓励积极地尝试进行自我分析，而不是提供任何明确的答案。

首先，对个体而言，合理的尝试自我分析很重要。这种尝试将给神经症病人提供一个自我觉醒的机会。在此，我指的不仅是一直以来遭到压制、无法运用的特殊天赋和潜力，它能让一个人摆脱那些会造成严重后果的强迫意向，从而成长为一个精力充沛、全面发展的人。不仅如此，自我分析还涉及一个更深层的问题。当今，我们都在为民主理想而奋斗，而实现这一目标必不可少的一条信念就是个体——并且是尽可能多的个体——应该实现自己潜力的全面发展。尽管帮助个体进行这种自我分析并不能解

决世界存在的种种问题，但它至少可以帮助我们分辨一些冲突、误解、憎恨、畏惧、伤害以及缺陷等等，这些既是问题形成的根源，又是问题引发的后果。

在早期出版的两本书^[1]中，我曾提出一种关于神经症的理论，在这本书中，我将对其进行详尽阐述。至于那些新观点、新构想，我很想避而不谈，但是，如果连那些可能对自省有用的建议也一起摒弃，则显然是不明智的。所以，我会努力试着在不偏离主旨的情况下，尽可能简洁地阐明这些观点。神经症非常复杂，这是一个既不可能也绝对无法掩盖的事实。我充分认识到了这一点。

在此，我要感谢栽培我的祖国，感谢我的母校，感谢所有帮助过我的家人、领导、老师和挚友。

[1] 本书首次出版是1942年，在此之前，霍妮出版了两部著作，即1937年出版的《我们时代的神经症人格》（*The Neurotic Personality of Our Time*）和1939年出版的《精神分析的新方法》（*New Ways in Psychoanalysis*）。

目 录

第一章	自我分析的可能性与可行性	1
第二章	神经症的驱使力	21
第三章	精神分析的认识阶段	53
第四章	在精神分析阶段，神经症病人的配合	77
第五章	在精神分析阶段，精神分析师的诊治	95
第六章	不定期的自我分析	119
第七章	系统自我分析：准备步骤	139
第八章	一例心理依赖患者的系统自我分析病例	153
第九章	系统自我分析的精神实质和规则	201
第十章	处理抗力	219
第十一章	自我分析的限制因素	235

第一章

自我分析的 可能性与可行性

每一位精神分析师都知道，精神分析进行得越迅速越有效，病人就越“配合”。在谈到配合的时候，我所指的即不是病人要礼貌、体贴地接受精神分析师提出的任何建议；也不意味着病人就必须自觉自愿地提供自己的相关信息。大多数寻求治疗的病人都得面对并接受真实的自己，或早或晚而已。在创作的过程中，音乐家会不由自主地把自己的情感融入音乐中，同样，神经症病人也很难有意识地控制自己的行为方式。如果内在因素让音乐家难以抒发情感，那么他就无法工作，也创作不出任何作品。同样，神经症病人在分析的过程中一旦遇到一种内在的阻碍，那么，即使他想有合作的最良好的意愿，他的努力也不会有成果。但是，如果病人越来越能够合理地控制自己的情绪，那么他就越有能力处理自己的问题，而精神分析师和病人双方的沟通和治疗也会更有意义。

自我分析就像一趟艰难的登山，精神分析师只在其中担任向导一职，他只是为我们指出哪条路更合适，哪条路则应该避开。为了表述得更准确，还需要补充一点：精神分析师对病人的人生之路并不十分确定。尽管他有爬山的经验，但他并没有翻越过他们那座独特的山。基于这一事实，病人的心理活动和创作思维就更重要了。自我分析的时间长度和效果取决于精神分析师的能力和病人的层次。

如果病人一直处于情绪低落的状态，自我分析就必然会因为或这或那的阻碍而终结。在自我分析的过程中，病人的心态就显得尤为重要了。

尽管精神分析师和病人不会对此满意，但是经过千锤百炼之后，他们却有可能惊喜地发现，病人取得了相当大的、稳定的进步。如果经过仔细检查并发现神经症病人的病情有所改善，那

么我们就可以说这是分析治疗的一种滞后效应。然而，这种滞后效应并不容易说明，能够促成这一结果的因素多种多样。比如，先前的自我分析可能已经让病人做出了准确的自我反省。比起以前，他更加确信自己内心缺乏一种宁静致远、豁达淳朴的心态。他甚至可能会发现自己内心潜藏的阴暗。他也可能把精神分析师的所有建议都当成了一种外部干扰，一旦这种干扰不存在了，那些建议就又以新的形式重新出现，于是这一次他很容易就领悟了。或者，如果神经症病人有这样一种症状，他们迫切地想超过甚至挫败他人。那么，他们就不太可能会让精神分析师顺利工作并从中得到满足，只有精神分析师从这个案例中完全退出，变得全然不相干，病人才可能恢复正常。最后，我们必须记住，滞后效应还会发生在很多其他的情况下。例如，在交谈中，我们可能要花很长时间才能领会一个笑话或一句话的真正含义。

尽管上述种种解释虽然各不相同，但是却都指向同一个方向：它们说明病人内心经历了一种无意识的心理活动，或至少他无意识地进行过此种努力。这样的心理活动，甚至有些有意义的指向性活动，确实会在我们意识不到的情况下发生。例如，那些意味深长的梦，有时工作毫无头绪，一觉醒来问题却迎刃而解；有时前一天还令人困惑的决定，一觉醒来之后变得清晰明了，这种情况也并不罕见。此外，显意识无法表露的喜乐悲苦，潜意识都一一铭记下来。

实际上，每一位精神分析师都要观察病人的心理活动，来对病人进行分析。这一活动隐藏着一种理念：如果困扰得以解决，那么精神分析师的工作就能顺利进行。同时，我还想强调一下这件事的积极方面：一个人渴求得以救治的动机越强烈，他所受到的阻力就越弱，他也将富有创作思维。但是，不论我们强调的是

消极的，还是积极的，其基本原则都是相同的。通过困扰得以解决或诱发充分的动机，激发出病人的潜力，从而引导他进行更深刻的思考。

本书的主旨是：我们是否可以更进一步。如果精神分析师观察病人无意识心理活动，而病人又有独立解决问题的能力，那么，我们能否用一种更加慎重的方式运用这种能力？病人能否利用他自身的批判性思维，彻底检查其自我反省的结果或联想？人们普遍认为，精神分析师和病人扮演着不同的角色。大体而言，病人将自己的思想、情感以及冲动表露出来，而精神分析师则运用自己的批判性思维来分辨病人的用意。他把表面看上去毫无联系的材料组合在一起，质疑病人陈述的有效性，根据推测出来的意思，给出建议。我之所以这么说是因为精神分析师也会利用自己的直觉，病人也可以自己将材料组织起来。但是，总的来说，精神分析的过程中存在不同工种的劳动分工职能，它们各占优势。它能让病人放松，清楚地表达自己心中所想。

然而，两次精神分析间隔期，我们应该怎么办呢？各种原因造成的长时间中断又该怎么办呢？为什么要把希望寄托在偶然因素上，指望某些病症会在不经意间不治而愈呢？不但不鼓励病人进行慎重的、准确的自我反省，而且还鼓励其运用自己的推理能力获得一种自我认知，这不可行吗？也许，这项工作布满荆棘。自我分析有一定的局限性——这一点我们稍后再讨论——所有的困扰都指向这个问题：自我分析是否可行？

在精神病学领域，这个问题由来已久：人能认识自己吗？令人鼓舞的是，人们虽然知道认识自己不易，却一直将其视为切实可行的。然而，这种鼓舞并不能持续多久。因为古人的观点和我们的看法大相径庭。我们知道，尤其是自弗洛伊德提出精神分析

的基础理论^[1]以来，这个问题的复杂、困难程度远非古人所能想象——实际上，它是如此困难，以至于人们仅仅是严肃地提出这个问题，就已经像是进行了一次探索未知的冒险活动。

最近，一些书陆续出版。这些书指导读者处理人际关系。其中有一些只是针对如何处理个人和社会的问题，或多或少提出了一些普遍适用的建议，对于自我认识，即使谈到了，也是浮光掠影，比如戴尔·卡耐基的《如何赢得朋友及影响他人》。但是还有一些，则明确地指向了自我分析，就像大卫·西伯里所著的《回归自我》。如果，我认为有必要就这个主题另写一本书，那我确定，在这些作家中，即使是像西伯里这样最优秀的人，也没能透彻地理解弗洛伊德开创的自我分析，因而无法给出足够的指导。^[2]此外，就像《简易自我分析》这样的书名所清楚表明的那样，他们并没有认识到这个问题的复杂程度。这类书表现出的此种趋势，也含蓄地隐匿于一些研究人格的神经症治疗的尝试之中。

这些尝试都给了我们这种暗示：自我认识是一件很容易的事情。然而，这是一种错觉，一种一厢情愿的看法，一种对自我认识断然有害的错误观点。抱有这种观点的人，要么摆出一副虚假的自命不凡，以为对自身已了如指掌；要么在第一次遇到较大挫

[1] 指的是弗洛伊德的潜意识学说和性本能理论。1900年，弗洛伊德发表《梦的解析》，论述了梦的形成机制以及梦境生活问题等，并探讨了潜意识的结构、内容和作用方式，对心理学贡献极大。1905年，他发表《性学三论》全面阐述幼儿性作用，1913年发表《图腾与禁忌》进一步强调乱伦、弑亲等行为的本质，引起广泛关注。

[2] 拉斯韦尔（Harold D.Lasswell, 1902-1977）在其作品《经由公意的民主》（*Democracy Through Public Opinion*）第四章“认识你自己（Know Thyself）”中，指出了自由联想在自我认识中的价值，但是，由于这本书探讨的是另一个主题，所以他的讨论并未涉及自我分析这个问题的具体方面。

折的时候就心灰意冷，将探寻自我的真相视为一份糟糕的工作，而意欲放弃。如果我们能明白，自我分析的过程费时费力，而且不时就让人陷入痛苦、挫折，需要我们全力以赴，那么，上述两种结果就不会轻易发生了。

经验丰富的精神分析师永远不会被这种乐观主义所迷惑，因为，对于病人在有能力直面问题之前所要经历的那种艰苦卓绝，有时甚至堪称困兽之斗的抗争，他十分熟悉。精神分析师宁愿选择相反的极端，即彻底否认自我分析的可能性。他之所以会有这种倾向，不仅有其经验基础，还有理论依据。例如，他提出这样的论据：病人只有在再次体验到自己孩提时代的欲望、畏惧，并且对精神分析师产生依赖时，才能让自己从困境中得以救治出来；如果任由病人自行其是，他充其量也就只能得到一些毫无效用的“纯理智的”自我认知而已。像这样的论据，如果详细审查——在此，我们省略这一步——它们最终会归结到这种怀疑：病人的动机是否强大到单纯依靠自己的力量，就能克服充斥于通往自我认识道路上的所有障碍。

我强调这一点有充分的理由。在每一次的精神分析中，病人想要实现一个目标的动机都是一个重要因素。我们可以肯定地说，如果病人自己不愿意，精神分析师无法进一步治愈他。不过，在分析的过程中，病人却能得到精神分析师的帮助，得到其鼓舞和指导，关于精神分析师的这些价值，我们将在另一章讨论。如果病人只能依靠自身的资源，那么他的动机就成了决定性因素。确实是决定性的，自我分析的可行性就取决于这种动机的强烈程度。

毫无疑问，弗洛伊德认为，某些不具体的障碍让神经症病人泥足深陷，这种动机就在于此。但是，实际上，如果严重的痛

苦从未存在，或在治疗期间消失了，他便会感到困惑，不知该如何应对这种动机。他认为，病人对精神分析师的“爱”可以成为另外一种动机——如果这种“爱”不是以具体的性欲满足为目的，而是甘愿接受精神分析师的帮助。这听起来似乎很有道理。但是，我们一定不能忘了，在每一例神经症中，病人爱的能力都受到了严重损伤，而这种情况的出现，很大程度上意味着病人对情感的需求不正常。确实，有些病人——而且我认为弗洛伊德已经考虑到这类人了——相当乐意取悦精神分析师。比如，他们多少都愿意不加鉴别地接受精神分析师的解释，并试图表现出分析已经取得了进展的样子。然而，这种结果并不是因为对精神分析师的爱才产生的，它只是病人用来减轻其潜在的对他人恐惧的方法，从更广泛的意义上说，这是他应对生活的方式，因为，以一种更加独立的方式处理问题，会让他发现自己的无助。这样一来，想要取得良好成效的动机就完全取决于精神分析师和病人的关系。如果病人发现遭到了拒绝或批评——这种情况极易发生——他就不顾自己的切身利益，而精神分析工作也就成了病人发泄怨恨、进行报复的战场。比这种动机的不可靠性更重要的是，精神分析师必须遏制此动机。因为，对病人而言，行事一味依从别人的要求，却丝毫不在乎自己的意愿，也就造成了其主要的烦恼，因而，这种动机只能分析不能利用。因此，弗洛伊德认为，唯一有效的动机是这种意愿，它可以帮助病人摆脱明确的困扰，而且，正如弗洛伊德的断言，这种动机必定会随着症状的减轻，以精确的比率相应地减弱，因而不会持续很久。

尽管如此，如果以消除症状为分析的唯一目标，那么这种动机还是可以满足需求的。但是，这样就足够了吗？对这些目标的想法，弗洛伊德从未明确表达过。只说一名病人应该具备工作和

享乐的能力，却没有对这两种能力进行定性描述，这是毫无意义的。是具备了持续工作的能力，还是进行创作思维工作的能力？是享受性爱的能力，还是过正常生活的能力？同样，认为分析等同于一种再教育的观点，也是含糊不清的，并没有给出一个答案。再教育的目的是什么？也许，弗洛伊德并没有过多思考这个问题，因为，他的著作从第一本到最后一本都可以看出，他的主要目标在于治疗神经症；他关心人格的每一个变化，只有它能确保永久治愈那些病状。

因此，从根本上说，弗洛伊德的目标可以定义为一种消极的方式：让病人“免受苦痛”。然而，该思想的其他发起者，包括我自己，则愿意用积极的态度来确定分析的目标：让病人摆脱内在束缚，激发他的潜力。这听起来似乎只是侧重点不同。然而，即便如此，不同的重心也足以彻底改变动机问题。

只要病人内心怀有动机，只要这种动机足够强烈，就能够提升他所具有的任何能力，能够挖掘他既有的潜力，能够让他在不得不承受间或的深切苦痛时也不放弃自己。简而言之，只要他有前进的动机，那么，用积极的方式设立目标，就具有现实意义。

讲清楚这个问题之后，事情就变得清晰明了，侧重点的不同并不是此中涉及的唯一问题，因为，弗洛伊德已经断然否定了这种意愿的存在。他甚至嘲笑这一意愿，认为它是凭空想象的，只是一个空洞的理想主义。弗洛伊德认为自我发展的强烈欲望属于“水仙花综合征”，即自恋。也就是说，这种欲望表现出来的，只是一种自我膨胀和排挤他人的趋势。单纯从理论角度考虑就提出一种假设，这并非弗洛伊德的本意。从根本上说，弗洛伊德的洞察力很强，他非常擅于观察事物的本质。在本例中，这种观察所得就是，各种自我扩张的趋势有时是自我发展意愿中一个

强有力的因素。弗洛伊德认为这种“自恋”并非只有一种原因。如果对自己膨胀进行精神分析并将其抛弃，我们就会发现要求发展的意愿依然存在，甚至比以往任何时候都要清晰、强烈。那些“自恋”因素，在促进意愿发展的同时，也限制了意愿的实现。引用一位病人的话：“‘自恋’的欲望指向的是潜意识自我的发展。”而潜意识自我的发展总是以牺牲真实自我为代价，令其受到鄙视，纵不至于此，也会让真实自我遭受冷遇。我的经验是，对潜意识自我的关注越少，对真实自我的投入才会越多，而动机也才能摆脱内部束缚，更加自由地展露发展起来，只有这样，真实自我才能在现有境况允许的条件下，尽可能地得到充实、有所期望。在我看来，追求个人能力发展的意愿，属于抗拒进一步分析抗拒中的一种。

从理论方面来看，弗洛伊德对自己发展意愿的怀疑，跟他的这一假设有关：“自我”是单一的，它在本能的驱使力、外界的要求以及严峻道德心的拷问之间沉浮。然而，从根本上说，我认为这两种关于分析目标的构想，表达了对于人性中不同的哲学理念。用麦克斯·奥托的话而言：“一个人哲学思想的渊源在于他对人类的信任。如果某人对人类有信心，并且认为人类可以实现一些美好的事情，那么，他就会树立起和自己的信心一致的人生观、世界观。如果他对人类缺乏信心，那么，他的世界观也便如此。”值得一提的是，弗洛伊德在他对梦进行解析的那本书中，含蓄地发表了自己的观点，他认为自我分析在某种程度上是可行的，因为在书中，他的确对自己的梦进行了分析。考虑到他的整个哲学思想都在否认自我分析的可能，这一点就显得颇为有趣。

但是，即使我们承认，进行自我分析的动机足够充分，我们也仍然面临着这样一个问题：一个不具备必要的知识、培训和经