我们内心的冲突

Our Inner Conflicts

[美] 卡伦·霍妮◎著

张俊贤◎译

中国致公出版社
China Zhigong Press

需要全本请访问 www.ertongbook.com

我们内心的冲突

Our Inner Conflicts

[美] 卡伦·霍妮◎著
张俊贤◎译

中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目(CIP)数据

我们内心的冲突 /(美)卡伦·霍妮著 ; 张俊贤译
. -- 北京 : 中国致公出版社, 2018

ISBN 978-7-5145-1327-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 200815 号

我们内心的冲突
(美)卡伦·霍妮 著 张俊贤 译

责任编辑 : 张洪雪 王宏亮
责任印制 : 岳 珍

出版发行 : 中国致公出版社 China Zhigong Press

地 址 : 北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼
邮 编 : 100036
电 话 : 010—85869872(发行部)
经 销 : 全国新华书店
印 刷 : 天津旭丰源印刷有限公司
开 本 : 880 毫米 ×1230 毫米 1/32
印 张 : 7
字 数 : 142 千字
版 次 : 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

定 价 : 45.00 元

版权所有,未经书面许可,不得转载、复制、翻印,违者必究。

前　言

本书致力于促进精神分析学的进步。它是我对患者和自己所做的分析工作的结晶。书中提到的理论虽然已经过了多年发展，但是直到我为由美国精神分析协会主办的一系列讲座做准备时，我的观点才最终成型。该系列讲座的第一讲围绕着精神分析的技术层面展开，题为《精神分析的技术问题》（1943）。第二讲涵盖了本书所关注的问题，题为《人格的整合》（1944），其中的一些主题，比如“精神分析疗法中的人格整合”“超脱心理学”“虐待狂倾向的意义”，我曾在医学专科学院和精神分析促进协会进行过汇报。

我希望本书能对那些想改进我们的理论和疗法的精神分析学家有所帮助。同时我也希望他们不仅能把本书中的观点应用于患者，也

能将其应用于自己。精神分析学的发展来之不易，只有将我们自身遇到的困难也囊括进来，并不断总结经验，精神分析学才能不断进步。如果我们故步自封，不愿改变，那么我们的理论将注定是贫瘠的和教条化的。

我也确信，任何超越了单纯技术问题或抽象心理学理论范畴的书籍，都应当使那些希望认识自我且未放弃争取自我成长的个体从中获益。在艰难的现代文明环境中，多数人都陷入了书中所描述的内心冲突，他们需要得到最大的帮助。尽管严重的神经症需要专家的治疗，但我相信，我们也可以通过长期不懈的努力来解决自己内心的冲突。

首先，我要感谢我的患者，是他们的合作使我对神经症有了更多的了解。其次，我还要感谢我的同事，他们的关注、认可和理解给了我莫大的鼓励。我所说的“同事”不单单指那些年长于我的同事，也包括在我们的研究机构中接受培训的年轻同事，他们批判性的讨论给了我诸多启发。

此外，我还要提一下非精神分析领域的三个人，他们极大地推动了我工作的进程，并以特别的方式给予我极大的支持。当时，弗洛伊德的经典精神分析是唯一被认可的分析理论和实践学派，是阿尔文·约翰逊博士给了我在社会研究新学院汇报观点的机会。我还要感谢社会研究新学院哲学与文理学院院长克拉拉·梅尔女士，数年来她一直关注着我，并鼓励我把在精神分析工作中收获的最新结果拿出来

需要全本请访问 www.ertongbook.com

讨论。我要感谢我的出版人诺顿先生，他那些非常实用的建议使拙著得到了很大的改进。最后，我还要向米内特·库恩表示谢意，在她的帮助下，书中的材料更加有序，我的观点也更加清晰明了。

卡伦·霍妮

序　言

无论起点在何处，道路多曲折，最终，我们都可以得出结论：人格障碍是精神疾病的罪魁祸首。实际上，几乎所有的心理学发现都包括这一论点，所以这个论点也可以说是一次再发现。任何时代的诗人和哲学家都知道，受精神障碍之苦的从来都不会是内心平静稳定的个体，而是那些经受着内心冲突的个体。从现代的理论观点来看，每一种神经症，无论其症状如何，都是性格神经症。因此，我们在理论和治疗方面的努力方向都应当是更好地理解神经症性格结构。

事实上，弗洛伊德伟大的先驱性工作已经关注到了这一概念——虽然他并未对其做出明确的阐述。其他人继续发展了弗洛伊德的成果——尤其是弗朗兹·亚历山大、奥托·兰克、威廉·赖希，以及哈

拉尔德·舒尔茨·亨克——并对这一概念做出了更加明确的定义。但是，对于神经症性格结构的确切本质和动态变化，他们并没有达成共识。

我的出发点与他们的都不同。弗洛伊德关于女性心理学的假设和我们关于男子气和女子气的观点引起了我对文化因素的思考。我意识到，弗洛伊德的某些结论是错误的，因为他没考虑到文化因素的影响。我对这一课题的兴趣在过去的15年中不断增加，与埃里希·弗洛姆的联系更加深化了我的兴趣。他在社会学和精神分析学方面渊博的知识使我意识到社会因素除了在女性心理学上的有限应用之外，也会在其他方面产生很重要的影响。1932年，当我来到美国时，我的观点得到了证实。我发现，在美国，人们在处事态度和神经症等很多方面的表现都不同于我在欧洲观察到的结果，只有社会文化的差异能对此做出解释。我的结论最终发表在《我们时代的神经症人格》一书中。在这里我的主要论点是：早期神经症是由文化因素引发的，更确切地说，神经症是由人际关系的紊乱和失调引发的。

在我写《我们时代的神经症人格》之前的那几年，我按照早期假设的逻辑，追寻另一条研究路线。它围绕着“神经症的原动力是什么”这一问题进行。弗洛伊德第一个指出原动力是强迫性驱力。他认为这些驱力在本质上是本能的，其目标是获得满足感、去除沮丧感。这样一来，他便认为它们的存在并不局限于神经症患者，而是存在于所有人身上。但是，如果说神经症产生自人际关系的紊乱和失

调，那么这种说法就不能成立。简而言之，在这一点上，我关于这些概念的看法如下：强迫性驱力是神经症性的；它们来自孤独感、无助感、恐惧感和敌对感，代表着在这样的感受下个体对外部世界的应对方式；其首要目标不是获得满足感而是获得安全感；其强迫性特点的原因是背后潜在的焦虑感。其中的两个原动力——对爱和权力的神经症性渴望——在《我们时代的神经症人格》一书中我都做出了明确的解释和详细的描述。

尽管我认可弗洛伊德学说中的基本原理，但我对更优化理解的追寻已将我引向了与弗洛伊德学说不同的方向。如果弗洛伊德所认为的那些起决定作用的本能因素，实际上是文化因素；如果他所认为的性欲望，实际上只是一种由焦虑感所激发的对爱的神经症性需要，目标是在与他人相处时获得安全感，那么，他的力比多（即性力）理论就站不住脚了。童年经历固然重要，但我们需要重新审视它对人生的影响。如此一来，将随之会有其他的理论性变化。为了明确我对弗洛伊德观点的立场，我便写了《精神分析新法》。

与此同时，我对神经症原动力的追寻还在继续。我把强迫性驱力叫作神经症倾向，并在我的下一部书中描述了其中的十种倾向。此时，我也认识到，神经症性格结构是最关键的。当时，我把它看作一种由多个相互作用的微观结构构成的宏观结构。每个微观结构的核心是一种神经症倾向。这一神经症理论有非常实际的应用。如果精神分析在根本上并不涉及建立当前困难与过去经验的联系，而是依赖于对

人格结构中原动力相互作用的理解，那么，在只有很少的帮助或没有帮助的情况下认识自我和改变自我是完全可行的。面对广泛的心理治疗需求和匮乏的资源，自我分析似乎可以为满足这一重要的需求带来希望。由于书中的主体部分探讨的是自我分析的可能性、局限性和方法，我称之为《自我分析》。

然而，我对自己关于个体倾向的描述并不是完全满意。这些倾向本身已经有了准确的描述，但在我的脑海里总会有这种感觉：仅仅简单地将其列举出来会显得各部分之间过于孤立。我认识到，对爱的神经症性需求、强迫性谦虚，以及对“伴侣”的需求可以归为一类。我还没能明白的是它们一起代表着一种对待自己和他人的基本态度以及一种特殊的生活哲学。这些倾向是我现在总结出的概念——“接近人”——的核心。我还认识到，对权力和名望的强迫性渴望与神经症野心有着某些共同之处。它们大体上构成了另一个概念——“对抗人”——的因素。但是，尽管对赞美的需求和完美主义原动力有着所有的神经症倾向性特征，而且影响着神经症患者与他人的关系，但其主要影响的还是个体与自我的关系。另外，相较于对爱或权力的需要，利用他人的需要不属于基本需要；相对来说它没那么全面，就好像它不是一个独立的实体，而是某个较大整体的一部分。

我的质疑得到了证实。在接下来的几年中，我所关注的重点转移到冲突在神经症中所起的作用。我在《我们时代的神经症人格》中说过，神经症产生于互有分歧的神经症倾向之间的碰撞。我在《自我

分析》中还说过，神经症各倾向之间不仅相互强化，同时还相互冲突。不过，这些说法一直都没有被重视。弗洛伊德逐渐意识到内心冲突的重要性，但他把冲突看作被压抑的和压抑的两股力量的对抗。而我认识到的冲突是不同的，我认为这些冲突在两种矛盾的神经症倾向之间起作用，虽然它们原本指的是患者对他人的矛盾态度，但有时也会包括患者对自己矛盾的态度。

越来越多的观察让我看到了这些冲突的重要性。首先，我强烈地意识到患者对自己身上那些明显的矛盾一无所知。当我指出来时，他们会极力回避，而且显得没有兴趣。后来在这类经验重复多次之后，我意识到，这种回避表示他们对处理这些矛盾的深深厌恶。其次，对冲突的突然认识会引起患者的恐慌，这使我看到我的工作危机四伏。患者有充分的理由回避这些冲突：他们害怕自己被冲突的强大力量撕得粉碎。

然后我开始认识到他们为“解决”[①]冲突——或者更确切地说是否认冲突的存在，创造假的和谐状态——会拼命地投入大量时间和精力。我看到在解决的过程中他们会做出四种主要的尝试，按照本书描述的顺序，我将其列出如下。

---

① 这本书中，在提到神经症患者为去除冲突而做出努力时，我都会用“解决”这个词。因为患者在潜意识中否认冲突的存在，所以严格来说，他并不是在努力“化解”冲突。他的努力在潜意识中是为了“解决”掉它们。——作者注（后文注释若无特殊说明，均为作者注）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一种是淡化冲突中的某个方面，使另一方面占据主导地位。

第二种是“回避人”。此时神经症性超脱的运作就有了一种新的角度。超脱是基本冲突中的一部分——也就是一种对待他人的原始性冲突态度；但它也是尝试解决冲突的一种方式——因为保持自我与他人之间的情感距离会使冲突无法起作用。

第三种类型的尝试是一种完全不同的方式。神经症患者没有回避他人，而是回避自己。他全部的现实自我变得有点虚化，并用自我的理想化形象代替了现实自我，使其中的冲突性部分得到美化，看起来不再有冲突，而更像是丰富人格的不同方面。这一概念有助于解决迄今为止许多难以理解并因此难以治疗的神经症问题，它也对两种起初难以融合的神经症倾向进行了恰当的设置。这样一来，患者对完美的追求就是竭力符合自我的理想化形象；对赞美的渴求就是想被外界承认他的确符合自我的理想化形象。从逻辑上讲，完美化形象与现实自我形象的距离越远，需求就越难以满足。在尝试解决冲突的所有方式中，设定完美形象或许是最重要的，因为它对整个人格都有着深远的影响。但是反过来它又会产生一种新的内心裂痕，需要更多的缝合与弥补。

第四种试图解决冲突的方式就是为了消除上述裂痕，同时也悄悄带走了其他所有的冲突。通过这种被我称为“外化”的方式，患者会认为内心的活动是发生在真实自我之外的事件。如果说完美化形象意味着迈出了远离真实自我的第一步，外化就代表着与真实自我的彻

底分离。它会产生新的冲突，更确切地说，是大大增强了自我与外部世界之间原有的冲突。

我之所以把它们称为解决冲突的四种主要方式，一方面是因为它们看上去在所有神经症患者身上都会起作用，虽然程度不同；另一方面是因为它们会给人格带来深远的影响。但是对于冲突的解决来说，也绝不是只有它们在起作用。还有其他一些普遍意义较小的方式，比如：自以为是，主要功能是压制所有的内心疑虑；严格的自我控制，它依靠纯粹的意志力维系着残破的个体；愤世嫉俗，通过贬低所有的价值观，消除与完美化形象有关的冲突。

与此同时，我对这些冲突未解决的后果逐渐看得更加清晰明了。我认识到了由此引起的各种各样的恐惧，对精力的浪费，对美好品质的损伤，对无法逃开冲突的纠缠而深感绝望。

在领悟了神经症性绝望的重要性之后，我才开始关注虐待狂倾向的意义。这时我才明白，虐待狂倾向代表的是通过替代性生活而进行补偿性活动，通常由一个对自我深感绝望的个体进行。虐待狂性质的追求常常会表现出强烈的激情，这来自个体对报复性胜利的无穷欲求。此时我开始明白，对毁灭性压榨的需要实际上并不是一种独立的神经症倾向，它只是一种对永不失败心理的综合性表达。因为缺乏更准确的术语来定义这一群体，所以我们暂且称之为“虐待狂”。

这样就形成了神经症理论，其动态性的核心是在“接近人”“对抗人”“回避人”三种态度之间的基本冲突。由于一方面害

怕被分裂，另一方面又需要保持整体性，神经症患者往往不顾一切地想解决冲突。尽管他这样做可以制造一种平静的假象，但是接着又会出现新的冲突，这就需要新的补救措施来解决它。在努力保持个体整体性的过程中，其中的每一步都会使神经症患者更加有敌意，更加绝望，更加恐惧，更加觉得应该与自我和他人疏离，结果病情就会越来越严重，更加难以获得真正的化解办法。他会变得绝望，会试图在虐待狂性质的追求中寻求一种补偿，这反过来又会加深他的绝望感，造成新的冲突。

这是一幅关于神经症和其造就的性格结构的凄凉画面。但我为什么仍把我的理论称作建设性的呢？首先，它消除了那种认为通过十分简单的方法便能“治愈”神经症的不现实的乐观主义，同时不会引起同样程度的不现实的悲观主义。其次，它使我们第一次着手处理并化解神经症性绝望。最后，也是最重要的一点，是因为它认识到了神经症患者内心纠结的严重性，它不仅可以使潜在的冲突退却，还能找出真正的化解方法，这样就能使我们进行真正的人格整合。神经症患者无法通过理性决策化解冲突，他们所付诸的解决措施不仅徒劳无功，反而会适得其反。但是这些冲突可以通过改变引起冲突的人格而得以化解。做好每一步分析性工作便可以改变这些人格特征，因为它可以使个体不再那么无助、恐惧、充满敌意，并且不再与自我和他人疏离。

弗洛伊德对神经症及其治疗的悲观来自他内心深处对人性本善

和人类成长的怀疑。他认为，人类注定要遭受痛苦或者毁灭，驱使他们的那些本能只能被控制，或者最多“被升华”。我的看法是：一个人既有能力，也有愿望去发展自身潜能，那他就可以成为一个更优秀的人。但是，如果个体与他人、与自己的关系不断受到干扰，他的潜能就会减弱或者消失。我相信，人只要活着，就能够改变，也能保持改变。我的理解越深入，这种信念就越强。

目 录

Our
Inner
Conflicts

第一部分 我们内心的冲突和试图解决的办法

第一章 内心冲突的痛苦 3

第二章 基本冲突 13

第三章 接近人 26

第四章 对抗人 39

第五章 回避人 48

第六章 理想化形象 69

第七章 外化作用 86

第八章 虚假和谐的辅助手段 101

第二部分 未解决冲突的后果

第九章 恐惧 113

第十章 人格衰竭 124

第十一章 绝望 147

第十二章 虐待狂倾向 158

结论 神经症冲突的化解 182

需要全本请访问 www.ertongbook.com