

# 我们内心的冲突



[我们内心的冲突 下载链接1](#)

著者:[美] 卡伦 · 霍尼

出版者:贵州人民出版社

出版时间:2004-05

装帧:平装

isbn:9787221012258

《我们内心的冲突》较之于《我们时代的神经人格》，不仅在理论上有重大的发展，而且达到了早期著作中鲜有的哲学的高度。

本书讨论了人内心的主要的冲突类型和它们的各种表现形式，分析并归纳了各种相互矛盾的态度和倾向，指出了被这些冲突所扰之人旨在解决冲突的努力结果怎样导致失败并陷入恶性循环，提出了解决这些冲突的切实可行的建议和设想。因此，即使读者已经从作者早期论著如《我们时代的神经症人格》中初步接触了她的理论，但要真正认识、全面了解作者及其代表的学说，则只有在进一步细读她后期的成熟之作——《我们内心的冲突》之后才能实现。

作者介绍:

卡伦 · 霍妮 (Karen Danielsen Horney)

往往被认为是个弗洛伊德学说的修下者或新弗洛伊德派，因为她的一些概念都是精心之作，又是对弗洛伊德学说的修正。德裔美国心理学家和精神病学家，新弗洛伊德主义的主要代表人物，霍妮是社会心理学的最早的倡导者之一，她相信用社会心理学说明人格的发展比弗洛伊德的性概念更适当。

虽然霍妮被称为“新弗洛伊德主义”的代表人物之一，但她的观点与弗洛伊德有着显著的不同。

霍妮反对“幼年经验决定一生”的理念，对于当代精神分析中过度强调早年经历的做法

持批判态度。她认为，经历本身固然重要，但精神分析更应立足个体当前的精神状况，重视当前问题的解决。

霍妮的观点与社会心理学一致。她同意弗洛伊德关于无意识冲动决定人的行为的论点，但坚决反对弗洛伊德把无意识的冲动理解成是性本能的冲动、用原始性欲发展阶段的进展来解释人格的形成的观念。她认为，人类的精神冲突与社会环境的联系密切，从根本上来源于与基本焦虑相关的心理冲突，而与性有关的异常心理只是其表现之一，并非所有的心理问题都与性有关。

## 目录: 中译者序

前言  
序

第一部 神经症的冲突和解决的尝试

第1章 强烈的神经症冲突

第2章 基本的冲突

第3章 亲近人

第4章 对抗人

第5章 回避人

第6章 理想化意象

第7章 外化作用

第8章 假和谐的辅助手段

第二部 未解决的冲突的结果

第9章 恐惧

第10章 人格衰竭

第11章 绝望

第12章 虐待狂趋势

结论 神经症冲突的解决

· · · · · (收起)

[我们内心的冲突](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

精神分析

心理

卡伦·霍妮

我们内心的冲突

社科心理类

# 神经症

卡伦·霍妮

## 评论

越看越觉得自己有病

“在表面非人性的行为后边，有一个受着痛苦的人。一个在绝望中挣扎的人。生活击败了他，而他寻求着代偿。”——卡伦·霍妮

多处有豁然开朗的感觉，希望早几年读到就好了。清晰地认识自己是多么困难且需要练习的技能。「争取人格的整体性，即是说，没有虚饰的假象，感情真诚，把自己整个的心融进自己的感情、工作、信念之中。」如果这是最终的目标，人格的成长也许永远不会结束。

不知道是否翻译的问题，论文气质太浓了。

读完只觉这世界上除绝对的庸人即是神经症者。

血淋淋地把我给解剖了。可惜只提出了问题，却没有解决办法。也罢，求人不如求己。

1、有人戏言，没读这本书之前还好好的，读了以后才发现自己是神经症患者。是的，在亚健康的最大国家，每个<sup>90%</sup>朝子民都是不同程度的神经症患者。2、此书成于60多年前，虽然有些内容已有变化（如缺少了偏执型人格），但基本范氏仍难动摇，仍是社会心理学的重要著作。3、作者是女性心理学家中的翘楚，也曾经有过不幸的童年及严重抑郁症经历，写成此书可谓感同身受，且对佛洛依德的悲观论进行了批判，结尾部分

是对人性向善的自信和温暖。4、全书讲述了三种基本冲突及其人格（顺从型、对抗性和疏离型），以及患者自身解决冲突的尝试（包括理想化意向、外化作用和虚假和谐的其他辅助手段），接着讨论了未解决冲突的后果（包括陷入恐惧甚至绝望，人格衰竭乃至丧失，以及施虐和倒错现象），层次分明，逻辑缜密，读起来一气呵成，欲罢不能。

-----  
因为概括的太泛泛太笼统，而且总时不时冒出来极个体化和具体的小例子，让我有种类似星座测试书的感觉……

-----  
好不喜欢《内心的冲突》这本书，只是感觉吧，我觉得很多很简单的事情都是被这种所谓的心灵读物给搞复杂的

-----  
没有想象的好，太理论化，而且解决方法有些死板，不好执行

-----  
一开始读还有挺对的，各种打自己的脸，但是越读越怀疑，有一种类似星座解释的感觉，怎么样都有道理，怎么样都是胡说八道，这也不对那也不对，难道每个人都有神经症吗。

-----  
孤立型人格的人，他们的原则是“绝不和任何人或事表示亲近，以防那个人或事变得不可或缺”。因为一旦不可或缺，就变成了羁绊，会限制自由，而责任、义务等具有强迫性质的一切事物，令他们深恶痛绝！

精力分散，会导致人在三个方面紊乱失调：一、犹豫，大事小情都要犹豫，并且自身察觉不到，或者下意识掩盖自己的犹豫不决；二、低效，无法发挥最大潜能，好比开车的时候总是踩着刹车；三、有意无意地对任何努力产生排斥、怠惰的情绪！

绝望者由于做不到理想化形象中的自己，他们丧失了生活的原动力，失去了自信和作为健全人理应有的信念，转向外部寻找虚幻的重心

-----  
看得我神经疼。。卡伦的书太散了

-----  
我是那个“自我孤立者”，作者的描述非常精确。“与异性的关系之于他，完全有如一张桥牌之如别人。只要这种关系是短暂的，不干预他的生活，他就欣赏。”她刻薄地说：“由于他畏惧竞争，所以他实际上并不想通过不懈的努力来超群出众。”

比《我们时代的神经症人格》分析又进一步。认识到内心的冲突，也认识到冲突是可以被解决的。而解决的目的是获得更完整的人格，让自己不带有任何虚饰的假象，完全发自内心地去感受和融入生活。

比较汗颜的是，此类社科书籍我基本上是读一本忘一本。。。。

三种类型每个人都能对应上一种……真的走极端的人 此书也没用  
心理学哲学远解决不了灵魂的病 大概其了解一下即可 找药方去宗教灵修类的书吧

如果看这本书的人，不试着从中国传统文化的角度来分析这种神经症人格的形成，我想这本书对于绝大多数国人而言会是烟雾弹，这种烟雾弹会给人一种只要符合书中所言的整体特征，就会得出你是神经症人格的判断。  
。不得不说，每当面对西方心理学家的理论时，国人总试着去相信理论，而不是证伪它。  
。哪怕这些理论仅仅只是西方心理学的发展阶段而已。

霍妮经典。挺好，仅次于《神经症与人的成长》，但适于和《我们时代的神经症》一起作为基础阅读。霍妮的书一共6本，不多，都读了吧。

可惜作者没有给出完美的解决方法，作为病患的我很苦恼。

[我们内心的冲突](#) [下载链接1](#)

## 书评

认识你自己

——“不仅仅只是儿童才具有可塑性，所有的人都具有改变自己的能力，甚至是脱胎换骨的改变。”

当我选择翻阅卡伦霍妮的《我们的内心冲突》时，其实自己内心也正在经历冲突的折磨。  
。马上就要期末考试了，我是选择去自...

大家好，打扰大家看书评啦，见谅。我的这篇书评被由长江文艺出版社出版的《我们内心的冲突》抄袭了，希望大家帮我给 (<https://book.douban.com/review/8454038/>) 这个书评点赞置顶。另外，诚征豆瓣和微博红人发帖，广而告之。有偿的，请尽情的私信我。-----...

看过这本书后，从前许多不明白的事情变得清晰而明了。因为那些事情而痛苦的情绪飞回湮灭。她的理论应用性很强，既有深度又有广度，非常实用。当然，前提是你要有耐心，好好的阅读和研究，结合自己生活中的实例去分析。绝对的终身受用。

“自我疏离的人是走极端的，常把对荣...

好了，<https://book.douban.com/review/5440391/>这是我给译林出版社的《我们内心的冲突》写的书评。直到有一天打开长江文艺出版社的这本书的扉页，发现前面的内容怎么这么眼熟（见图1和图2），一看才发现那是我写的啊，但是从来没有人在我出版前征求过我的同意，因为我并不想出...

我是高中才开始读书的，之前只是看看漫画之类而已。正是因为头脑没见什么世面，所以很容易让一些未经审慎的思想在其中生根发芽，根深蒂固。高一时，学习成绩年级垫底，那是叛逆时期的思想，觉得一切规范，一切人都是和我对立的。然而，当有人公开对你进行鄙视...

几乎我们所有人都有不同程度的内心冲突，无论你是否意识到这一点，它都是确凿无疑地存在着。有时，我们感到很不自由，可能和这种内心冲突有关。比如，我们想成为道德高尚的人，却难以抵制本能欲望的贪婪；又比如，我们明明很爱一个人，却非要假装很不在意他，或者使劲和他作对...

有的人野心勃勃 (aggressive) ，有的人千依百顺(compliant)，有的人离群索居(isolate d)。

他们分别假以掌控 (mastery) 、爱(love)和自由(freedom)之名，竭力避免内心冲突。这样的冲突发生在理想的自我，真实的自我和实际的自我中间。野心勃勃的人，追求荣光，无法面对温情， ...

---

曾几何时，我深陷于鲸腹一般的地铁中，恼其糟糕的阅读环境，加之不想盯着手机，于是选择放空，偷偷观察四周。他们是怎样的一群人？无论是醒着的或睡着的，都是沉浸在自己的世界之中。醒着的人往往扎进手机屏幕，透过各种精彩纷呈的APP 来暂时忘却身处逼仄、人味浓郁的车...

---

果麦的张晨先生邀我翻译霍妮的《我们内心的冲突》时，我的内心其实也是蛮冲突的。一方面，我手头还有两部尚未完成的译稿——一本是《爱的先知：弗洛姆传》，一本是《成为我自己：欧文·亚隆回忆录》，要再接下这份活儿，只能继续缩减自己的睡眠时间了；但另一方面，卡伦·霍...

---

人内心价值观、需求（应该理解为根源性的）的冲突是普遍存在的，但是人自己一般意识不到。即使意识到了他也难以决断。（我认为个体自由与寻求社会认同这两个需求是人内心的一个根源性的冲突。）

后面关于由此导致“神经症”的具体论述感觉比较混乱，有些细节我认为是不正确的。

...

---

在我们这个时代，“认识你自己”已经成了一种口号，但是具体实施起来，却往往浮于表面。市面上充斥的心理自助和成功学书籍，更多关注的是励志和人际交往技巧，并没有真正向内挖掘。而您手上的这本书，对内心世界做了勇敢而详尽的探索，当您阅读这本书的时候，一定会从中找到自...

---

容易引起骂战的最根本的原因，在于很多人无法划清“我”的界限。

“我”和“我的”这两个词汇的意义显然是不同的。然而很多人却把两者混淆，认为“我的”等于“我”，具体来讲，就是误认为“我的思想，我的言行，我的财产，我的交际圈，都是我的一部分，我的延伸。”所以，捍...

---

这本书我今天下午才开始读，读完以后就立刻读完了第二遍。我深深的感觉霍妮写的许多想法就是我内心真实的想法。说是知音真的不为过了，同时现实也是如此的血淋淋，我要鼓起勇气去面对，更要有毅力去改变。

至今我的人格里面属于屈从人和孤独人。都是为了能够解决自己内心的冲...

相比较《我们时代的神经症》，霍妮的这本更成熟，算是代表作，但尚不如霍妮的《自我的挣扎》。相比较同时代的弗洛姆，霍妮的哲学思考比较单薄，不同于弗洛姆会寻根于诸如“异化”这样的概念（受惠于法兰克福学派的批判意识），霍妮的书很少涉及哲学概念，尽管偶有应用尼采和克...

首先，我要申明：有冲突并非就是患了神经症。生活中总有我们的兴趣、信念与周围人发生冲突的时刻。所以，正像在我们与环境之间经常发生这类冲突一样，我们内心的冲突也是生命不可或缺的组成部分。

动物的行为主要取决于其本能。他们交配、育雏、觅食、防卫等都是在不...

《最浪费生命的是什么？我们内心的冲突。》

读完这本书，我印象最深的一句话是，内心的冲突造成了我们生命力的极大损耗。如果不正视这个问题，很多时候我们就是在浪费生命。而只有我们的内心变得自由和独立，我们才有能力去实现那些我们真正想做的事。01 内心的冲突，浪费了...

虐待狂趋势

被神经症的无望感所钳制的人总是设法以这种办法或那种办法“撑持”下去。如果他们的创造性能力还没有遭到太大的破坏，他们也许能够有意识地退后一步忍受个人生活的现状，把心思放在自己能够有所作为的东西上。他们可能沉醉在社会或宗教活动中，或热心于某个团...

[我们内心的冲突](#) [下载链接1](#)