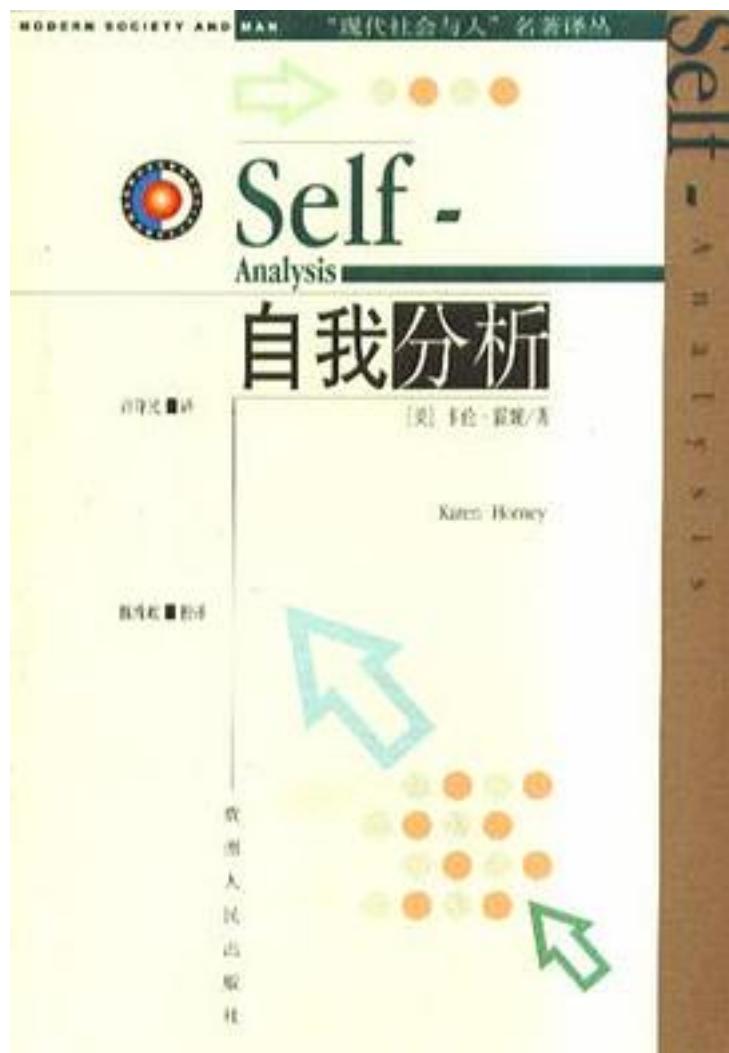


# 自我分析



[自我分析\\_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:9787221065612

如果说《我们时代的神经症人格》（1937）的问世标志着霍妮精神分析体系的诞生，那么《自我分析》（1942）、《我们内心的冲突》（1945）的相继出版，则是对其思想的进一步充实和完善。

“自我分析”是霍妮在总结自己，及其同行和患者经历的基础上，为治疗轻度神经症设计出来的方法。它把专业精神分析疗法中分析师和患者两个角色的适用部分合二为一，交由患者单独承担，独自操作，因此，“它是患者与分析师一身担”的尝试。

当今世界是竞争激烈的世界，人们在适应环境、相互交往、面对自己时，不可避免地会遇到种种压力，如果处理不当，这些压力很容易会造成精神障碍。在这方面，尤其在专业精神分析至少暂时还难以为每一个有求于它的人所用的情况下，“自我分析”不失为最佳选择之一。

作者介绍：

目录: 中译者序  
引言

第1章 自我分析的可能性与合意性  
第2章 神经症的驱力  
第3章 精神分析理解的诸阶段  
第4章 患者在精神分析过程中承担的工作  
第5章 分析师在精神分析过程中承担的工作  
第6章 间或自我分析  
第7章 系统自我分析初步  
第8章 一例病态依赖性的系统自我分析  
第9章 系统自我分析的精神实质和守则  
第10章 抗拒的处理  
第11章 自我分析的局限  
索引  
· · · · · (收起)

[自我分析 下载链接1](#)

标签

心理学

精神分析

卡伦·霍妮

自我分析

心理

霍妮

社科心理类

Psychology

评论

有趣的是，霍尼的自我分析如此透彻，现实生活中的她仍旧纠缠于各种情结之中无法自拔。。。

-----  
我们总是说性格决定命运，我很想知道我们为什么会形成不同的性格。。。

一个人要真正地了解自己，有时丝毫不比要了解他人要来得容易；一个人为改变自己所付出的努力，有时也丝毫不比为改变世界所付出的努力更少。没有真正意义上的患者与正常人，有的只是程度不同。我觉得在症状不严重的情况下，是可以使用自由联想来分析自己的。另：读这本之前，最好先看一下《我们时代的神经症人格》以及《我们内心的冲突》。

-----  
: B84-065/1244-1

-----  
“不屈不挠追求的人，就不是不可救赎” —— 《浮士德》

-----  
当时还被驱逐出心理学界，因为会威胁到心理医生的存在，所以她才写了这本书，非常有开创性。

按照霍妮的看法，资本家都是得了神经症的。果然，这个世界是你的，也是我的，但归根结底是疯子和财主们的。

看了一半，感觉分章节都没有必要，整本书都是讲同一件事情。

竟然是一本装订出错的书 翻译的也很拗口  
还是值得一看。只是分析出自己的问题所在，如何解决？  
就像是侦探小说，故事停留在找到凶手，但是被害人至亲的生活如何继续？没有答案

读书，是因为有需要；需要，就是好的作品。心理学，只推荐给需要的你……

“每一种坚持不懈，都是在自我救赎。”自我分析的路非常艰难。霍妮三本书陆续让我认识到自己是顺从型人格，强迫性依赖他人，轻视自我。低自尊，不爱自己，也不能好好爱他人。对他人的期望来源于对自身的要求。要亲手打碎理想化幻梦，尝试独立对自己负担全责。

这本书我快看不下去了！！

新版的怎么没有？虽然翻译也让人头大，不过好歹能读懂。在自我分析的路上，究竟有多少泥潭需要小心呢？看出来，没有丰富的心理学知识，没有顽强的意志和毅力，没有绝望时的信心，要前进是多么难。心理分析是一门技术，但更是一门艺术，渊博的知识，对人性的洞察和对生活、命运的关注，缺一不可。不过这本书并没有提供特别明确的切实可行的步骤，如何辨识神经症，如何分析它们背后的驱力，它们之间复杂纠缠的联系等等。荷妮的其他书里有描述过，不过翻译基本都惨不忍睹。荷妮是一个颇有人情味的心理学家，不时在文中看到些宽慰人心的字句，会心一笑。“不屈不挠追求的人，是可以得到救赎的”。以此为勉。

陷入完美主义 对一切的完美主义 对收拾桌子和出方案同等重要的完美主义 焦虑  
十种神经质 取悦别人 把重心放在伙伴身上 限制自己的欲望 表现出过分谦卑 崇拜权利  
渴望权利 把社会地位作为评判一个人的唯一标准 极度自恋 希望得到他人的崇拜  
有很大野心 害怕遭遇失败 过分自给自足和独立 追求完美主义 自我解析

面向的主要还是专业分析师，这是一本研究“自我分析”可行性、方法和困难的书，但对普通读者来说，与《我们时代的神经症人格》相比具有了很高的实操性！自我分析的基本方案就是自由联想——解译（会运用心理学知识，但主要还是要以感情和兴趣为引导）——洞察的循环。会有抗拒（包括逃避、沮丧），但关键是，要有不屈不挠的建设性力量。其实多数人就在无意识地用类似这种方法解决心理危机，如书中所提的“间或自我分析”。卡伦·霍妮在本书中对改造人格的态度乐观积极了许多。

对我极有帮助，爱上了卡尼，最后把卢梭的忏悔录也当典型讲，我都笑了

自我分析如此艰难，重要的是深入冰山，切不可浅尝辄止。

一直在操作

看了其中的某些部分。

可以用来医治自己的一些较轻的心理疾病

[自我分析\\_下载链接1](#)

## 书评

读<自我分析>笔记 整部书中花了大量的篇幅呈现一个具体个案的分析过程和思路，分析历时四年，先是一年半的与治疗师的分析，然后是自我分析，后来又是与咨询师的合作。引发许多问题，心理咨询到底需要多长时间，分析与自我分析到底需要花多少时间才可以慢慢的由浅入深，由表...

前两天看完了卡伦·霍妮的《自我分析》，加上之前看的《我们时代的神经质人格》（尤其是这一本），我最深的感受不是心理学之高深复杂，也不是患者的病情的前因后果，而是为了心境安稳，为了免这人生扰乱之苦，人所经受之不易。没有真正意义上的患者与正常人，所有的只是程度不...

卡伦·霍妮是对我帮助甚巨、影响深远的心理学大师。她对神经症性人格的结构有着深入的洞察和全面性的把握，并且将其放在社会和家庭的背景之下去理解它的形成。我之所以会接触到她的书，是因为另一位我也非常推崇的心理治疗师欧文·亚龙的推荐。他在自己的治疗小说中借治疗...

看这本书的时候前半本心惊胆寒，后面也只是慢慢习惯，对人的剖析，还能更加犀利么？

把人分析的完全透彻了，记得我刚开始做点所谓心理分析，也可以稍微能明白其他人的想法，但那就很辛苦，或者说痛苦，当时失恋的厉害，易时异地，未必有那个勇气。所以当我慢慢看下去，就惊...

## 一、【提要】

1、一句话总结：霍妮通过案例与自己的理论框架，谈来访者进行自我分析的必要性、可行性、原则、技巧、注意点。2、U管的对霍妮“自我分析”的优秀梳理

<https://www.bilibili.com/watchlater/#/av49007619/p1> -----

## 二、【脉络】全书架构：总...

希腊德尔斐神庙门楣上镌刻的“认识你自己”，也是苏格拉底常用来启迪弟子的语言。老子说：“知人者智，自知者明。”克里希那穆提说：“认识自己是智慧的开端，你不可能依赖任何人，事实上并没有向导，没有老师，也没有权威，只有靠你自己，你和他人，以及你和世界的关系...

书中花一些篇幅论证了自我分析的可行性。虽然自我分析通常是不充分的，但是也具有与分析师进行的分析所部具备的一些优势。而且与分析师进行的分析也未必就能够充分。另一个主题是讨论患者本身及分析师不同角色的作用。有一个比较充分的自我分析的例子，一些简短的不充分或者...

## 关于作者

卡伦·霍妮，传奇的美国德裔女心理学家，20世纪著名的心理学家和精神病学家，新弗洛伊德主义的代表人物，社会心理学的奠基人。由于她把自我实现看作人生的主要目标，因此又被看作人本主义心理学的奠基人之一。霍妮从社会文化的角度出发，对弗洛伊德的学说做出了重大的...

---

### 自知之明

心理学的作用，是将我们的内心用科学的方式讲述出来，并让我们用科学的方法去处理我们的内心世界。《自我分析》的作用，则是建立在心理学的基础作用上，分析自我分析的可行性和可操作性，全书围绕着的克莱尔的案例解剖自我分析的过程，这个克莱尔及她的问题，可能或...

---

### 文/煅煜

美国女性心理学家卡伦·霍尼的《自我分析》一书将自我分析这一主题，犹如功夫深厚笃定的禅定大师一般，将自我分析的缘由、优点、范例和理论都一一不紧不慢地娓娓道来，对于弗洛伊德一门，卡伦·霍尼有着独到的见解和认识，在书中可以看出，她已经形成一套自...

---

这本《自我分析》是著名女性心理学家卡伦·霍妮的代表作之一，最早出版于1942年。霍妮生于1885年，于1952年去世。这部作品可以说是她晚年的重要著作。霍妮是新弗洛伊德主义的代表人物之一。早年她跟从弗洛伊德的弟子精神病学家卡尔阿伯拉罕和汉斯萨克斯，但后来她对...

---

如果解决心理问题比喻成翻大山，那么理想的情况是心理分析师只充当向导，指出最佳线路。

比起现在市面上那些人人都能看懂的“心理学”书籍，卡伦·霍妮的这本《自我分析》读起来要艰难得多，但是比起阿尔弗雷德·阿德勒、卡尔·荣格、埃里克·埃里克森等新弗洛伊德主义的代...

文/友竹

为什么要进行自我分析？也许有人会说只有患有心理疾病的人才需要做这件事吧。然而，本书告诉我们，对有能力进行自我分析的人来说，自我分析是很有好处的。当然这些好处更多是精神层面的，不那么明显，但却很实在——它们可以概括为内在力量的增长以及由此带来的自信。...

在我看這本書的時候，我老想起那本初中時看到的《擁舞生命》。兩本書不同的風格，一個是優美的散文筆法，一個是強調邏輯的論文式寫法。但表達的都是如何去認識探索你自己。任何能觸動你不舒服心緒的事件，已經發生過很多次了，只不過滾雪球一樣，越滾越大，最後一根稻草壓倒了...

晚间读《自我分析》，读到第三章节，主要讲述了克莱尔自我分析的案例。克莱尔的障碍是盲目地依赖，不能够独自地生活。在和霍妮的工作中，开展分析。分析过程经年累日，书中说是四年。在这四年里，克莱尔提出了大大小小的困惑，梳理了各种各样的情绪。抽丝剥茧、按图索骥，为我...

[自我分析\\_下载链接1](#)