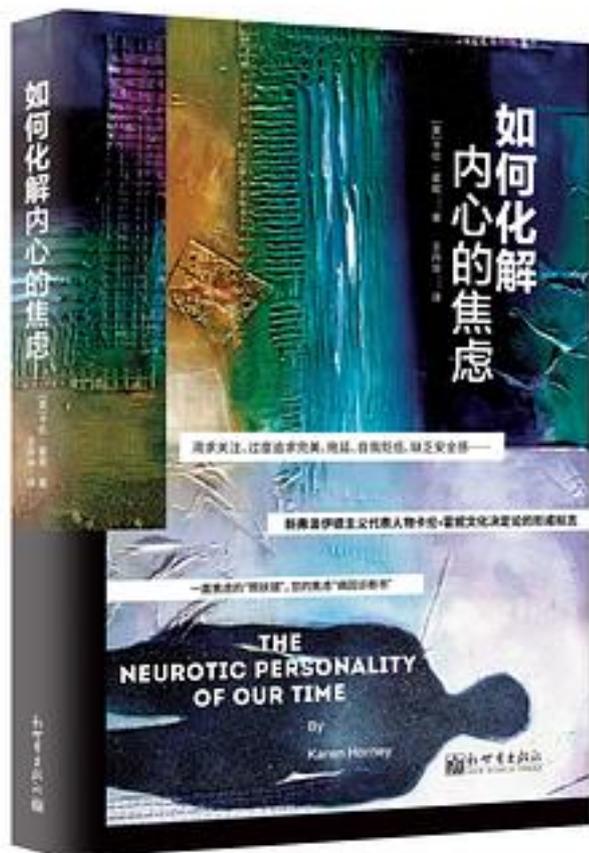


# 如何化解内心的焦虑



[如何化解内心的焦虑\\_下载链接1](#)

著者:[美]卡伦·霍妮

出版者:新世界出版社

出版时间:2018-1

装帧:平装

isbn:9787510464577

《如何化解内心的焦虑》系统地阐述了霍妮文化神经症理论的基本主张，详细论证了文化因素与神经症形成之间的关系，提出以文化决定论取代弗洛伊德的生物决定论。作者认为，我们每个人的内心时刻处于各种矛盾与冲突之中，而最主要的冲突就是我们都同

时具有“亲近人”“对抗人”“逃避人”的冲动。这些冲动若协调不好，就会使我们陷入各种各样的焦虑和神经症。本书是霍妮对正统精神分析的彻底批判和修正，标志着其思想的形成，也标志着精神分析社会文化学派开始形成。

作者介绍:

卡伦·霍妮（1885—1952），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，社会心理学最早的倡导者之一，主张以文化决定论取代弗洛伊德的生物决定论。

目录: 第一章 神经官能症的文化与心理内涵  
第二章 为何谈起“我们时代的神经官能症人格”  
第三章 焦虑  
第四章 焦虑与敌意  
第五章 神经症的基本结构  
第六章 对爱的神经性需要  
第七章 对爱的神经性需要的进一步特征  
第八章 获得爱的方式和对拒绝的敏感  
第九章 性爱在爱的神经性需要中所扮演的角色  
第十章 对权力、威望和财富的追求  
第十一章 神经性竞争  
第十二章 逃避竞争  
第十三章 神经性愧疚感  
第十四章 神经性痛苦的意义——受虐狂问题  
第十五章 文化与神经症  
· · · · · · ([收起](#))

[如何化解内心的焦虑\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理

我想读这本书

好书，值得一读

霍妮

精神分析

卡伦·霍妮

名家经典

## 评论

这不就是《我们时代的神经症人格》吗？换个译名过来捞钱了？

负担最后也没看出如何化解的方法，反而感觉自己焦虑了。现阶段读过的最晦涩的一本书。

译名很烂。我觉得将一本外国著作附庸成当代焦虑解药，是一种欺骗。

是写给大众看的书，神经症不是精神病，神经症是时代文化的产物，心理学和社会学交替使用，才能描述清楚什么是神经质。我们每个人都能看到自己神经症的一方面。其中，焦虑与敌意、爱的需要、性爱角色、愧疚感这几章分析得特别好。

读经典而不应该读咀嚼产物。

一本心理学通识读物。倒是没有提出具体解决内心焦虑的方法，而是从不同角度提供自我观察的角度。如果用亲身体会去和书里进行对应，只会增加焦虑，毕竟当代生活里谁没有神经症的症状呢？应该隔开一定距离进行思考才好。“抑制”和“谴责”为两个关键词，作者在神经症患者与他人关系方面的分析很有启发。另外，笔者提及的书名译者或许应该附上英文名或者原名？那本丹麦的《穿越黑夜》搜不到啊…

“神经症患者正在以一种过分强调的方式经历着一些困难，而这些苦难是由文化决定的，并受童年经历的影响。这些人无法解决这些困难，或者即使成功解决了也要冒着失去自身人格的代价。我们不妨说神经症患者是我们这个时代文化的副产物。”

“真正地将自己交给一个人或者一项事业是内心强大的一种表现，而求虐倾向的屈服最终不过是内心软弱的一种表现罢了”

侧重理论和原理，几乎没有方法论，感觉文不对题。如果需要方法论的小伙伴不推荐，不过了解一下自己内心扭曲的一面也能更好地指导生活的实践吧。

我就不是很喜欢弗洛伊德的泛性论，无论什么都能和性扯上关系（仅代表个人意见），卡伦·霍妮的文化决定论更能戳我的点。

不能脱离了个体所在的文化环境、成长轨迹谈他的焦虑和神经症，就和不能脱离了实际环境谈问题一样，要具体问题具体分析。发现很多理论基本上是相通的。

能帮助你更加了解自己，更加理解他人，很多问题清晰之后，在一定程度上就能缓解你的焦虑。

原来拖延症是逃避焦虑的一种体现。

时代与文化造成的各种困境，焦虑越来越具有普遍性，或许已不再仅居于“副”的位置。

### #每晚一本书#

- 1.金句：爱在我们的文化中被高估了，变成了一种被人们认为能够解决所有问题的幻觉。
- 2.精华：我们这个时代神经官能症人群的主要倾向——第一，过度依赖他人的认可和情感。对赞赏和情感有一种不加分辨的饥渴；第二，因缺乏安全感而依赖他人。自卑和信心不足是缺乏安全感的标志；第三，对自己包含着明显的压抑倾向。压抑自己不去表达真实的想法和需要；第四，表现出攻击的态度。喜欢反对、攻击、贬低、侵犯他人。第五，性怪癖。可粗略划分为对性的强迫性需要和性压抑。
- 3.思考：不知是不是掉进了“以词害意”的思维陷阱，总感觉作者是举着“神经性官能症”的招牌去找符合这个概念的人，凡是有点心理阴暗面的都被画圈圈了，所以结论是我们大家都是神经病。晚安，好梦！

我们都有病，但发现的早或许还有治。

-----  
很好的一本书，了解自己的内心需求！

-----  
很棒的一本书，了解自己的内心

-----  
读下来一路躺枪，很多点感觉就是在说我自己，看来自己还挺具有普遍性，或者说我们现在普遍都焦虑。

-----  
如果抑制作用与文化赞许的抑制状态形式或当前的意识形态相一致，那么人们永远无法意识到抑制作用的存在。细思极恐。

-----  
确实很晦涩，读完以后知道自己好像一点都不焦虑诶

-----  
在这本书里，你闪过第一个，躲过下两个，但依旧会被第四个击中，总有一种焦虑是为你准备的，作者厉害呀，佩服佩服！

-----  
[如何化解内心的焦虑\\_下载链接1](#)

## 书评

《如何化解内心的焦虑》初读题目总是在想文章内容应该会有很多友好建议，需要这样那样做，或者掺杂很多阿猫阿狗的幼稚案例去描述所谓的心理问题。很不同的是，文章题目和内容乍一看并不太匹配，但是细读每一章节又会深刻于作者的见解。这可能就是本书有别于其他油腻鸡汤的地方...

-----  
霍妮说，神经症是我们这个时代文化发展的副产品。这个时代在这本书写成的时候指的

是霍妮的时代，然而这句话放到她逝世60多年后的今天，依旧适用。神经症、神经质渐渐地成为我们时代的流行词，用它来骂人都显得更高级一些。  
在现代社会的大面积竞争炮轰下，有几个人能够得到真...

-----  
[如何化解内心的焦虑\\_下载链接1](#)