

我们内心的冲突



[我们内心的冲突_下载链接1](#)

著者:卡伦·霍妮

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2018-6

装帧:平装

isbn:9787515822655

每个人都有内心冲突，但什么样的冲突会导致心理疾病呢？这些冲突是如何形成的，怎样才能从这些冲突中突围呢？

本书是世界著名心理学家和精神病学家卡伦·霍妮的代表作，导读则是在中国享有盛誉的资深心理咨询师、畅销书作家武志红。

在书中的导读中，武志红用自己的生活对卡伦·霍妮的心理学理论进行了通俗生动的诠释。譬如，在分析神经症冲突时，他说这种冲突是180度的对立，非此即彼，如同“亲妈与妻子掉进水中，你救谁”一样难以抉择，真的能把人逼疯。

这些接地气的解读不仅能帮助读者更好地理解全书的内容，还有利于人们将心理学知识运用于生活。

作者介绍:

卡伦·霍妮，20世纪最重要的心理学家和精神病学家之一，虽然她被认为是“新弗洛伊德”的代表人物，但她的观点与弗洛伊德却有着根本的不同。精神分析可以分为两派：动力派，关系派。动力派特别重视性、攻击性这些动力，而关系派特别重视关系。弗洛伊德作为最早的创始人，他的理论是动力派，对关系有所忽视，而卡伦·霍妮则很重视关系，对精神分析的发展有着深远的影响。主要著作有《我们内心的冲突》《自我分析

》和《我们时代的神经症人格》等。

目录: 前言 001
导论 003
第一部分
神经症冲突和尝试性解决
第一章 激烈的神经症冲突 002
第二章 基本冲突 013
第三章 讨好他人 028
第四章 对抗他人 044
第五章 疏远他人 055
第六章 理想化形象 081
第七章 外化作用 101
第八章 虚假和谐的辅助手段 120
第二部分
冲突未能解决的后果
第九章 恐惧 132
第十章 人格的萎缩 145
第十一章 绝望 172
第十二章 虐待倾向 185
结论 如何解决神经症冲突 213
· · · · · (收起)

[我们内心的冲突_下载链接1](#)

标签

心理学

武志红

文学

心理学 分析

成长

很喜欢! 希望有机会拜读!

精神分析

心理

评论

每一页都想做笔记的节奏!

初初读来不错，后来越读越觉得抒情居多，逻辑混乱

霍妮的心理学之作，很经典。是一场发现自我的心灵之旅。每个人都应该读一读。

人格的不完整会导致自己的内部斗争（不断的内耗）以及外部冲突不仅是外人的冲突还包括因为外界而产生的痛苦的感觉。

一本可以且有必要反复读的心理学，我们每个人内心或多或少都是冲突的，如何做到对立统一与知行合一，书中作了分析和指导。

看完感觉自己有病=_= 论述也过于冗长
想要洞悉自己的人格特征，还是推荐《九型人格》

写给分析师的

我读过的书里导读最长的了，书的结构就是表现出的形式 后果
解决办法，不知道是没看懂还是怎么的，虽然文字表述比较口语化亲切，但是来来回回
的重复描述太多。

读不下去

看完后感觉像被理解宽恕了什么，一个靠吃安眠药睡觉的人，居然安然地睡了两小时的下午觉。

真的是写到心坎里去的一本书，虽然重在调整认知，而非具体方法指导，但是这本书有神奇的治愈能力，感恩遇见，阅读过程很痛苦，剖析自己的过程中去破旧迎新并不容易，但读完很开心，有如释重负的感觉，至少此刻，它安抚了我一天的丧气。认识自己，理解自己，改变自己，规划自己，治愈自己，达到人格的完整，感情的自由，这是一生要追求的目标。抑郁症是自我成长的一次契机，它并不好，但是它是长期以来扭曲人格发展的必然结果，只能接受并学习改变，用痛苦的改变行动去塑造一个更好的自己。

服从、对抗、疏远，理想、外化、隔绝，不论怎么做，我们似乎都是糟糕的爱人，整脚的员工，奇葩的父母，冲突无法摆脱，只能努力适应。认识自我，就像是跳入深渊，与黑暗拥抱，将心中曾被压抑、剥离的那些东西寻找回来，让自己复原，黑暗的生命力才能变得明亮，我们的生命也才能得以完整。

作者应该对自己的研究甚是笃定，记述得自信流畅，结构也很清晰。所以这可以是本工具书，拿来审视自己。

未读完

适合随着时间推移反复重读的一本书，作者的书写角度更多的是给心理诊疗师来看的，也适合对心理和内心感兴趣的读者。唯一的缺点（也不能称为缺点，只是对非专业人士而言）就是实例很少。

给治疗师写的。其实人最主要还是要自救，要真诚面对自己，树立自己的价值观，丰富自己的人格，让生命变得饱满，性格里的那些缺陷会慢慢好起来。最终目的，还是做自己。

很有意义的探索，只是读完之后更有深深的绝望，可以觉知的水准还停留在很表层的阶段，然而冲突以及衍生问题已经把我带向了深渊。

武志红这个版本真心好，他的翻译和导读可以给满分。内容上一开始怎么看怎么觉得这些问题自己都有，也没有给出具体的方法论，看得很纠结。后来忽然豁然开朗，觉得如果这些症状已经被“看见”是不是也有可能被“放下”。

很好的心理学著作，武志红老师的导读也非常棒！

读了，喜欢！

[我们内心的冲突_下载链接1](#)

书评

这本心理学著作畅销了很多年，成书于1945年，经久不衰。这是一本将人的内心世界描写得入木三分的精神分析著作，读的过程中，您可能会有脊背发凉、醍醐灌顶的感觉。每个人都是一个复杂的存在，那些内心不为人所知的世界，用表面的强大掩饰内心的脆弱，用幻想的理想化形象取代真...

他给人感觉是个温和踏实稳重的人，即使妻子起诉与他离婚，他也没有歇斯底里，只是表达不愿离婚，认为还有感情，开完庭的第二周，他来法院递交材料，依然是沉稳的性格，彬彬有礼的样子，然而就在三天前，他开车将妻子带到郊区掐死后扔进枯井，警察传讯他也镇定自若，没有表现出...

大年初一老妈给我老公小Z发语音骂了他，说他不尊重长辈，过年也不打电话给爸问候

一下，当时我就在他身边，我听到了所有的责骂和抱怨，小Z很生气，我的头立马一个变成了两个，一种无力感席卷了我，我真的不知道怎么做。明明上午刚刚视频过，当时小Z明明也问候了啊？我几乎快...

最近挺喜欢看自己学方面的书，陆陆续续的入了不少，这几天也断断续续的看完了《我们内心的冲突》，在书里有一些内容感觉有些熟悉，就在网上搜了搜作者卡伦·霍妮，才知道我以前看过的《我们时代的神经症人格》也是他写的，当时看这本书的时候，说实在的，内心很讨厌这个作者，...

说到内心的冲突这本书，我们首先来谈谈作者卡伦·霍妮。她1885年出生在德国，她母亲比她父亲年轻19岁，思想很豪放。父亲看不起她，认为她外貌丑陋，天资愚笨。在霍尼12时候想要学医的时候极力反对（那时候女性学医的很少），母亲很支持霍尼，经常有意见冲突，为了更好的帮助霍...

一直以来心理学有一种神秘，让人想要去了解。因为有一段时间把心理学等同的看做读心术。大概因为电视剧或者相关电影的误导吧。也许心理学发挥到极致可以那么神奇。但是真实的更接地气的心理学。自己弗洛伊德，荣格开始确实有了不一样的意义。我接触到的心理学不多，读过梦的解...

我是通过对原生家庭的理论对武志红的心理课开始有兴趣，看到这本书是武志红导读版，就加大我的对这本书的兴趣。在书里，更为透彻的解读了人类的基本冲突，它帮助我们可以察觉冲突，捕捉到黑色生命力（我理解为暗黑的心里）。让内心和解，释放出生命的活力，当然，我们都明白...

让冲突和解 读《我们内心的冲突》——听雪7801

每个时代的诗人和哲学家都很清楚，内心宁静，知行合一的人，是不会得精神疾病的，只有内心冲突不断的人，才会饱受精神疾病的痛苦。
每个人都有内心的冲突，但什么样的冲突会导致心理疾病呢？这些冲突是如何形成的，怎样才能从这...

[我们内心的冲突_下载链接1](#)