

# 我们内心的冲突



[我们内心的冲突\\_下载链接1\\_](#)

著者:[美] 卡伦·霍妮

出版者:浙江文艺出版社

出版时间:2019-5

装帧:精装

isbn:9787533956318

◇一本快狠准又积极乐观的自我分析手册

◇2000万用户信赖、专业心理服务平台 壹心理推荐阅读版本

◇社会心理学经典 2019完整新译

◇武志红、苏岑、张德芬深受此书影响

◇与弗洛伊德、阿德勒、弗洛姆齐名的精神分析领军人物，提供积极正面的解决之道

◇化解每个人内心冲突、职场焦虑，重塑人生自信与安宁

◇附赠特制思维导图、《心理急救手册》，快速理清、解决个人内心症结

◇我们都难逃现代文明的弊病，深陷于本书描述的内心冲突。

◇社会心理学先驱卡伦·霍妮始终相信“只要我们活着，所有人都有能力改变自己，甚至是从根本上改变自己”，尤其是那些想要了解自己人，没有放弃成长和奋斗的人。

◇这部大师级的著作，  
用简明的语言，清晰的逻辑，深刻剖析了冲突的根源，还提供了自我疗愈、化解焦虑、

解决冲突的切实办法。

作者介绍:

卡伦·霍妮

KarenHorney

1885.9.16—1952.12.4

德裔美国心理学家和精神病学家

新弗洛伊德学派代表人物，社会心理学先驱，主张以文化决定论取代生物决定论。著有《我们内心的冲突》《我们时代的神经症人格》《自我分析》和《神经症与人的成长》等。

郑世彦

华东师范大学心理学硕士，心理咨询师，编辑

著有《看电影学心理学》，译有《存在一人本主义治疗》《现实疗法》《选择理论》《心理学史》《不完美的父与子》等。

目录: 第一部分：神经症冲突和处理的尝试

Chapter 01 神经症冲突的痛苦

Chapter 02 基本冲突

Chapter 03 亲近人

Chapter 04 对抗人

Chapter 05 回避人

Chapter 06 理想化形象

Chapter 07 外化作用

Chapter 08 虚假和谐的辅助方法

第二部分：未解决冲突的后果

Chapter 09 恐惧

Chapter 10 人格的萎缩

Chapter 11 绝望

Chapter 12 施虐倾向

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

社会心理学

认识自己

社会学

好书，值得一读

## 评论

哇喔！期待！我译的！

-----  
十四年前大学时做自我分析的参考书，新版的表格很有用，译文也顺畅了很多。虽然抛弃了弗洛伊德的理论假设，但其实还是使用了既定的理论结构，需要让来访者从思路上接受理论框架，这点仍属精神分析学派。这点跟我现在采用的认知行为疗法有很大的差别。单纯看书的话，可能会出现硬把“依赖”“攻击”“回避”的特征往自己身上套的糟糕状况，其实要把这些东西作为可能性来看待。真想借这本书改善自己的心理状况，并不很容易。出于感情，出于对作者文采的欣赏，打四星。

-----  
读罢反观自身，觉得神经症如此普遍地存在于普通人当中，其区别可能只是程度不同而已。在这个意义上，大部分人可能真的都是“神经症患者”

-----  
弗洛伊德说你有病，卡伦霍妮也说你有病，但没关系，你还有得救~女性心理学家的视角果然更像把温柔的手术刀呢，可以缓解一点成年人的焦虑

-----  
写于1945年的经典，不仅因为较早挑战了弗洛伊德，而是确实闪烁着鲜活的理论光芒。这本承其最著名的《我们时代的神经症人格》中提出的神经症来自于后天人际关系紊乱的观点，进一步研究神经症的生发、错误的解决做法和后果。关于神经症的产生，她提出了三种人格模型，指出神经症人格来自一个人身上三种模型的冲突，这是全书的核心；随后，她列举分析了患者自我解决神经症问题的尝试，但患者不能理解自身的“人格冲突”，其尝试反而造成了更严重的后果。在对后果的分析里，她令人惊讶的将精神分析升华到了道德、哲学等看似与医学分析不那么相关的人文领域，指出了道德问题和哲学困境中蕴含的神经症人格因素，相当精彩。最后，她从分析师的角度给出了解决冲突的建议，而不是给患者。因此，患者终需寻求专业人士的帮助。

-----  
沉下心来读，第一页就这样写着：只要我们活着，所有人都有能力改变自己，甚至从根本上改变自己。担心看精神分析的书，会最终陷入某个深坑无法自拔，例如弗洛伊德说，冲突在根本上是无法被解决的。但作者是位乐观的精神分析师，她相信改变人格中产生冲突的条件，就能真正解决冲突。让自己承担责任，内心独立，全身心地投入工作与生活。我感觉到作者的良苦用心了。受教。

-----  
2019年6月。亲近、对抗、回避三种基本人格倾向，线条简练、要件精准、拆解有力，见证心路可循、冲突可解。每个人都层层绕绕复杂无匹，再有效的工具，也只能逼近、而终不能到达。人力有时而尽。欲幸福，须先坦承这有限。心理学如舟，可渡人于心海。到达彼岸，或久久无依，便是人而非舟之功也。你可以换过许多船，升级加固，改换船帆和航向——也不过是流派、方法、视角的分别。霍妮此书是一系列关于内心动力的追问、心理冲突研究的集大成篇，在学界学史，亦堪为经典。其前承弗洛伊德精神分析，短兵相接，直接补足；后启冲突论，及复杂演变，其所确立基本范式后用无穷。弗洛伊德如划空启明，而霍妮等人则使精神分析大为实用化，成为人间灯火。作者本人经历痛苦之深，已化为其功力之纯，暖意之恒。借译者言：生命只有一次，只应活在喜悦和创造的当下。

-----  
会再读几遍。内心有冲突就对了！！嘿嘿嘿  
全世界都有病系列哦！就算外在显得多么像一个正常人，内心也还是依然要时刻闹革命！更何况，只要这个世界没有停止变幻，人对自我、对这个群体的探索就永远是ing的状态。perfect is boring! perfect is sick!

-----  
逻辑清晰，叙述细腻，是一本可以深耕的书，对于人性的分析百看不厌，想马上再刷一遍。

-----  
再版了正好重读一遍，作者虽然写得早但还真没过时，我们时代那本当年读感觉如同被机关枪扫射，这本则更聚焦个人。

-----  
能够发现真实的自己，才有机会做出改变

-----  
看到作者最后写到这一切都是可以改变的本来已经放弃自我的自己真的真的很感动

-----  
很有助益。前两个分析的部分总让人忍不住对号入座，哪怕不是全部，也能印证部分。心理的冲突有很多外界的因素，但克服它绝对是一件非常需要自我努力的事，需要觉察，需要敢于面对。而最后简单提到了整个社会民主、自由、平等观念的整体性构建也非常重要，这与个体心理状况之间的衔接很有意思，我很有兴趣继续了解。

-----  
谢谢世彦老师，好好学习。算是读过的译本中比较容易理解的，霍妮的精神分析带着人本主义的感觉。每一种神经症的症状或多或少是某种冲突的产物。

-----  
历时一周，301条笔记。

-----  
作者是冲突内科的顶级医生，她对健康的要求很严格，可能在座的各位都算病人，那是因为她追求的是一种理想化充分自由的人生，这种爱和理想本身就让人敬佩，尤其是在她自己曾“百病缠身”的情况下。  
读了一半的时候，感觉自己变得更焦虑了，很多负面情绪被唤醒，强迫性对号入座。但是读完之后，感受到了作者传达的勇气和力量。也许很难，但是一步一步来，每个人都可以改变甚至彻底改变自己。

-----  
因为之前找到了一个认可的生活意义的解法，也是陈嘉映推崇的B·威廉斯的“个人的更本筹划 personal ground project”，但是和本书的理想化形象这个幻象类似，但是书里并没有给出令人信服的论述，还是需要继续寻求晦涩的《伦理学与哲学的限度》来解答。末了给出一个类似共产主义是理想要追求但无法达成的观念也令人绝望。

-----  
翻译弃

-----  
对自身整个处理系统的了解

-----  
归纳不错，此外平庸

-----  
[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（[\[https://book.douban.com/review/8454038/\]](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。 -----...

-----  
好了，[\[https://book.douban.com/review/5440391/\]](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，但是从来没有有人在出版前征求过我的同意，因为我并不想...

-----  
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...

-----

-----  
我是高中才开始读书的，之前只是看看漫画之类而已。正是因为头脑没见过什么世面，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，...

-----  
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...

-----  
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，通过各种精彩纷呈的APP 来暂时忘却身处逼仄、人味浓郁的车...

-----  
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。我深深的觉得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撞的时刻。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去做的事。 01 内心的冲突，浪费了...

-----  
[我们内心的冲突\\_下载链接1](#)