

# 《我们内心的冲突》

## 图书基本信息

书名：《我们内心的冲突》

13位ISBN编号：9787535491650

出版时间：2016-12

作者：[美] 卡伦·霍妮

页数：288

译者：李娟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《我们内心的冲突》

## 内容概要

苏岑强力推荐，国际著名精神分析领军人物给每个普通人的心理自助读本，深刻揭秘矛盾复杂的心理真相，让你对号入座、脊背发凉之后，重建人生自信的心理学，活出完整、成熟、内在安宁的自己！

国际著名心理学家卡伦·霍妮极其畅销、广具影响力、非常通俗易懂的心理自助读物。

如何处置我们心中的孤独、迷失、疯狂和热爱？了解自我内心冲突，重建人生自信的心理学。

霍妮在本书中对现代人内心冲突的研究与分类，涵盖了所有的人格类型，不管是哪个阶层、年龄和职业的人，都可以在书中找到自己想要的答案。重要的是，她不仅从心理学层面帮助你分析问题，让你看清自己，还从心理治疗的角度提出行之有效的办法。

你是真的喜欢某人，还是觉得应该喜欢他就自以为喜欢上了他？

看到亲人离世，你是真的感到悲伤，抑或只是习惯性地表达哀悼？

你是真的希望成为某种人，还是仅仅因为这种人受人尊敬且收入丰厚？

.....  
本书指出，由于深受生活环境的影响，我们总是与我们想成为的人背道而驰，于是产生了这些足以主宰我们人生的内心冲突。为了解决这些冲突，我们不但自欺欺人地虚构了各种“理想化意象”，通过“外化”把责任推给他人，还基于不同的性格倾向发展出一系列各不相同的防御策略：顺从型选择了亲近他人、对抗型选择了抗拒他人、疏离型选择了疏远他人。但这些策略更像是精致的代偿与逃避，不但没有消除冲突，反而使我们深感恐惧、焦虑和绝望，无法真诚地投入任何关系或者工作中，觉得一切已经定型，再也不会会有所好转，在糟糕的道路上越陷越深。

作为新弗洛伊德主义的主要代表人物，卡伦霍妮相信，人都有成长的愿望，会一直愿意成为一个更好的人。因此，她认为，只要改变了产生冲突的条件，就能真正解决它们。本书指出了我们在被内心冲突困扰时遇到的问题，并提出解决冲突的切实方法，让我们学会处置内心的孤独、疯狂、迷失和热爱，收获内心的完整、成熟和安宁，重建人生自信，更加勇敢而健康地活下去。

# 《我们内心的冲突》

作者简介

# 《我们内心的冲突》

## 书籍目录

前言

导论

第一部分

神经症冲突和试着去解决

第一章

激烈的神经症冲突 002

第二章

基本冲突 015

第三章

亲近他人 032

第四章

抗拒他人 051

第五章

疏远他人 064

第六章

理想化形象 092

第七章

外化作用 113

第八章

和谐假象和辅助手段 132

第二部分

冲突得不到解决的后果

第九章

畏 惧 146

第十章

人格衰竭 159

第十一章

绝 望 189

第十二章

施虐倾向 203

结论：如何解决神经症冲突 203

# 《我们内心的冲突》

精彩短评

1、最开始选择这本书是被封面吸引了，简约的黑白设计，干净、对比明显，符合我的审美习惯。亚马逊的物流还是一样的给力啊，昨天下午才下的单今天中午就拿到了~书的话是厚厚的一本，硬皮，上面再套一个纸皮，精装的，纸质不错，内页排版走心，字体大小还有间距什么的看着都还是舒服的，一共将近300页吧，感觉这个价格是值了。关于内容呢，我感觉是和同类的书比起来，这个更偏专业一点吧，不是那种常常看到的鸡汤文。说实话，我也觉得内心有矛盾冲突的时候，看多了鸡汤文安慰自己反倒无益，不如看这种书，了解、分析一下问题是怎么产生的，或许能从根本上解决问题呢。但感觉作者厉害的地方在于，能把专业的东西讲得非专业的人能看懂。不过有学心理学的朋友也说，他们也会看这本书的。大概这就是好书的神奇之处吧。

2、多数人初看《红楼梦》，都会被宝玉黛玉的爱情悲剧所感动，心中暗骂封建礼教和贾府的家长们如此迂腐不堪，到底还是为贾宝玉选了他不爱的薛宝钗为妻，竟让如此一对绝配佳偶最终不能有情人终成眷属。可是细细想来，若放在现实当中，估计绝大多数的“贾宝玉”还是会选择冷静随和，处世圆满的宝姐姐吧。林妹妹虽天生丽质，楚楚动人，但是性格确实是不够好。耍小性、挑人短，一张嘴如刀子一般，平日里爱哭，心思比别人重的多，一点点不快便能伤心半天，又太爱按自己的心意行事，恐怕除了他的宝哥哥以外，没有人受得了她。但是林妹妹真的是小性不能容忍人吗？面对宝玉、袭人、晴雯三人恚气，她会半开玩笑的喊袭人“嫂子”，丝毫没有吃醋的意思。袭人为她和宝钗送茶，只有一杯，宝钗先接过来喝了半盏，素来好洁的黛玉也没有丝毫嫌弃，很自然的从宝钗手中接过来饮了剩下的半盏。宝玉屋里的小丫头去给黛玉送茶叶，正赶上黛玉给自己的丫鬟们分钱，顺手就赏了她几把，这又是何等手笔？如此看来，黛玉并非小气之人，但是为何会给贾府上上下下留下刻薄小性的印象？其实原因便是我们每个人内心都会有的一种彷徨，一种冲突。它可能不为外人甚至自己所知，但是却会真实的存在于我们每一个人的身上。我们总是会与我们想要成为的人或想做的事情背道而驰，面对日益加大的生活社会压力，这种冲突越来越明显，甚至已经开始在不自觉的影响我们的人生，使我们的开始偏离正常的人生道路。很多人试图改变这一切，但是情况却事与愿违，并没有明显的好转，反而在这条道路上越走越远，使自己陷入焦虑与绝望之中。我们该如何找到正确的解决方法，消除内心中的冲突？美国精神分析思想家卡伦·霍妮在她所著的《我们内心的冲突》一书中论述了这一心理现象。详细解释了何为我们的内心冲突，我们试着去解决冲突时遇到的心理问题，当冲突得不到解决时会遇到怎样的后果，以及我们该如何去解决这一冲突。人都有七情六欲，在人生道路上难免会出现种种消极情绪，而造成这些情绪的内在原因又是什么？我们该如何透过纷繁复杂的内心找寻到情绪冲突的根源所在？或许此书能够让你有所顿悟。

3、这是一本心理学的书，少了许多故事性的引人入胜，多了一些专业性的引人思考。我们内心的冲突这本书让自己又一次审视了自己的内心，一些自己不注意的问题可能时间久了会对自己产生一些大的影响。为了让自己变得更好，更健康，耐着心阅读了这本心理学著作。现实的生活，世界，复杂的环境让自己或多或少时有时无的产生一些困惑，内心产生一些冲突。往往这些事情还没办法找到一个倾诉的渠道，读了这本书可以找到一些方法，让自己去收获内心的完整、成熟和安宁。重建人生的自信，去更加勇敢健康的生活。转变自己看待环境的视角，培养正确的心理疏导方式。将产生冲突的“假我”，产生冲突的麻烦进行正确的认识和疏导。不断的通过书本分析自己，治疗自己，让自己健健康康吧。有了困惑可以翻翻的一本书，平时不用想的太多，就让自己简单的快乐，让心理健康。

4、最近一直在看有关心理学的一些书籍，有通俗畅销类的心理学，也有心理治疗类书籍，例如河合隼雄的书，还有教科书级别的心理学，例如《梦的解析》。由于自己不是心理学科班出身，可以说对于心理学只是停留在一个感兴趣的阶段，当作业余兴趣来进行研究。之前也看过一些关于心理学的小说，例如《24个比利》等，里面就对精神分裂，人格分裂进行了叙述，我看过之后就有一个想法，也可以说是一个问题，那就是：我们真的了解自己吗？不知道其他人有没有这样的感觉，我自己就有这样的感觉当我遭受到不公的待遇之后，我的内心的感受与我表现出来的完全不一样，可能心里非常不高兴甚至愤怒，但是表现出来却是嘴上说没事，结果私底下寝食难安，耿耿于怀。可以说这样的表里不一其实不是我想要的，但是在不知不觉中又会这样发展，之前在看了很多社交书籍，里面对于这样

## 《我们内心的冲突》

的现象是觉得很正常的，那么从心理学的角度来说这是怎样的呢？这样的现象仅仅用环境因素就能够解释得了吗？可以说我们每个人可能都会碰到这样或者那样的两难境遇，内心时时刻刻都在处理各种各样的矛盾冲突，但是我们最后作出的决定真的就是最好的吗？可以说在上面提到的这些问题我们每个人或多或少都被困扰过，但是有没有仔细去深究。我手上拿到的这本《我们内心的冲突》可以说就是目前为止我看到的为数不多的从心理学的层面来诠释我们的内心想法，我们的人格。本书一共分为两大部分，第一部分“神经症冲突和试着去解决”和第二部分“冲突得不到解决的后果”，可以说在看到第一部分的标题的时候，我当时的感觉就是这本书不是针对普通人的吧，但是随着阅读的深入，我发现作者在书中分析的这些症状其实在我们普通人中也是非常常见的，只不过我们往往都忽视了。例如在第一章“激烈的神经症冲突”里面作者就举了一个关于工程师的提议被否决而导致自己身体不适的案例。可以说再碰到这样的事情会内心感到愤怒是正常的，在外在表现却没有任何抗争，可以说在平时的工作生活中这样的人也是很常见的，可以说我以前也是这样的性格。作者针对这一案例就从心理学的角度进行分析，指出那位工程师之所以有疲惫和急躁的感觉，就是来源于被他自己压制的愤怒。而且通过这个案例提出冲突的概念以及特点，进而提出所有神经症冲突的冲突驱力的本质有：“无意识性、强迫性和不兼容性”。如果说我们在第一章中明白了什么是冲突，那么第二章“基本冲突”开始就开始具体分析冲突的种类。在基本冲突中，作者划分了三种人：顺从型、对抗型和疏远型。可以说本书在对这三类患者的介绍时罗技都是非常有条理，非常有层次感的，基本上采用了分条叙述的总分总结构。当然在阅读这部分的时候我建议读者最好将三种患者对比起来进行阅读，这样可以更好的比较。我在阅读中感到比较有意思的就是，在这三类冲突的患者里对待感情生活方面，三者是有区别的。顺从型可以说是非常渴望得到别人的喜爱，所以是最求喜爱、亲近和爱，但是作者也指出了‘越是冷漠（不敢表现出真感情）、不敢奢望被爱的顺从型患者，他的爱情被性行为取代的可能性就越大’，可以说顺从型可能对于性这方面的省略需求看得特别重，感觉这能够解释现在流行的一种‘有性无爱’的现象；对抗型则是想要占有主动权，有控制欲，其主要追求生存、支配和成功；而疏远型则是采取的压抑所有的情感，甚至不承认情感的存在。可以说本书主要是描写这三种基本冲突，第二部分也探讨了如果这些冲突我们不能妥善的解决的话，造成的后果可能非常严重（详情请见第二部分）。我在这里需要支持的一点就是，作者的观点有大部分其实与弗洛伊德的学说是不同的，尤其是关于儿童阶段对我们后面人生的影响，这一点读者可以仔细揣摩一下，究竟谁对谁错，谁更有道理，我觉得我是没有发言权的，希望眼前的您能够在本书中得到自己想要的，这就足够了。备注：文中图片皆转自网络，如有侵权请及时联系作者撤销，谢谢。

5、人生在世，工作，亲情，爱情，生活，学习会遇到各式各样的问题激起内心的冲突……这些激烈的情绪或多或少都出现过，你曾不止一次感到懊恼或者愤怒——对生活，对别人，对自己。感觉有浅有深，有时转瞬即逝，有时却延绵不绝，如同黑云一般笼罩其中，使你无助，愤怒迷茫，内心失去秩序，隐隐不安。如果不加以正确引导处理化解很可能越来越严重。这本书是心理学经典书籍，通过对病人和自身的心理分析的经验总结，讨论了人内心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，指出了被这些被冲突所扰的人为了解决冲突虽然付出努力却又导致失败并陷入恶性循环，同时提出了解决这些冲突的切实可行的建议和设想。并不是有严重症结的人才需要阅读，也不要以为这是一本很专业晦涩难懂的书，其实书中有很多例子很容易理解，并且是重译的版本更易理解。卡伦·霍妮相信，人都有成长的愿望，会一直愿意成为一个更好的人。因此，她认为，只要改变了产生冲突的条件，就能真正解决它们。而只有解决了冲突，我们才能变得更加健全、完整和成熟，发现生活的意义和内在的安宁。

6、在我刚进入青春期的时候，我突然发现，我变成了自己最陌生的人，我了解周围的很多人，唯独不了解的人竟然是自己。这让我觉得很困惑，使我不知道要怎么和自己相处。而实际上，我们大多数时间都是跟自己相处的。我们的心里常常会住着两个小人，一个朝东一个朝西，互不相让，我想很多人都会有这些不知所措的时候。我在初中的时候第一次接触到心理学，看着书里的文字就像灵汤妙药一样，不停地触碰到自己的内心，然后特别欣喜的惊呼，对对对，就是这个样子的。那些文字就像是黑暗里的星火，给了自己无限的共鸣感。但是市面上关于心理的书参差不齐，选对书很重要。《我们内心的冲突》是美国卡伦·霍妮的作品，我对她一直有所关注，听说有新版本上市，立马入手了一本。我读了很多年的心理学，越来越懂得如何和自己相处，愿我们能好好地认识世界，认识自己，不断地成熟与勇敢。也许改变，就从这本书开始呢。这本书，推荐给你。

7、身边的很多人都有心理学情结——或者经常念叨自己最中意的专业其实是心理学，或者总说自己

## 《我们内心的冲突》

最理想的职业是心理咨询师，但真正以此为专业或为之奋斗的人却少之又少，考出心理咨询师证书的据我所知只有可数的几个。这其中，我以为，艰深晦涩的心理学著作太难啃是很大一个原因。心理学著作难啃，部分是因为学科本身有很多专业术语，逻辑性很强，同时，不少中文译本的质量堪忧，佶屈聱牙，也在客观上加强了阅读的难度。还记得第一次读弗洛伊德，满眼的力比多、精神分析、歇斯底里，硬着头皮读下来，不知道是否读懂了百分之一。自此就对这类书籍望而远之。看到《我们内心的冲突》这本书，心里的防备却突然松懈下来。之前曾经在商务汉译名著丛书中看到过，并未太过留意，而这次新出的版本，让人莫名地感觉亲切。一口气读下来，顺畅，自然，一点点地说进心坎儿里，让人检视自我，省察内心，更多地了解自己，也就能更好地解决问题。作者卡伦·霍妮在社会心理学上的重要性和影响力无需多言，《我们内心的冲突》的价值也无需证明。不管你是心理学爱好者，还是单纯希望了解自我的普通人，拿起来读吧，这本书绝对开卷有益！

8、这是一本心理书，作者很全面的剖析心理学在实际生活中的应用，对于心里疏导很起作用，“我们内心的冲突”想的做的不一定一样，理想的是虚构的也是现实的，就看如何看待和对待，每个人的性格不同，对待事物不同，则处理结果也不一样！我们生活中工作中受制于各种，譬如道德观，价值观，人们害怕自己不会成功而不去努力改变，认为自己不行就放弃，这是最可怕的。而自己又想去实现，这就是我们内心的冲突，如若冲突得不到解决，得不到好的解决，对自己及周边人都会有影响。这本书可以让人重建自信，重新认识自己与他人。



## 章节试读

### 1、《我们内心的冲突》的笔记-第108页

现代精神病学有一个趋势，就是抓住一个方便的理论公式以解释存在的并发症。这样做正像建筑工程师不先打地基却先建造大楼一样。当一个人在根本上处于分裂状态时，不能将精力集中于任何事上，总是企图同时达到两三个目的，不是分散了精力就是挫败了努力。因为相互矛盾的动机阻碍了对方。P110有时，神经症患者显示出的意志有一种令人吃惊的专一性，他们实际上是在追求海市蜃楼般的幻象。这样做的结果只造成精力的耗损，与自我的疏离剥夺了患者前进的动力。精力耗损可以发端于三种大的紊乱失调。1.遇事犹豫不决，2.办事无效率，（威廉·詹姆士：人感到疲惫外在压力下仍坚持不懈不屈服，便会迸发出巨大的潜能。）自认为高贵，不应该做这种下贱的活，就会办不好这件事。在一种扭曲的状态下工作，其必然结果便是很容易变得疲乏不堪，需要更多的休息。3.普遍性怠惰：可能对任何努力都持一种有意识的反感，并自我合理化，认为他们有大主意就够了，具体细节是别人该干的事。神经症性质的怠惰是主动性和行动能力的瘫痪。对自我的严重的疏离和奋斗方向不明确。P114带着未解决的冲突生活不仅受害于精力分散，也受害于一种道德观念的分裂。理想化意象尽管包含真实的因素，本质上是一种赝品。一般而言，破坏额道德的完整，便减少了真诚，从而增加了自我中心趋势。内心分裂的人不可能完全真诚。“弟子：我听说狮子在扑向猎物的时候，不管是一只兔子还是一头大象，狮子都会全力以赴地投入这一捕猎行为，师傅可否告诉我为什么？师傅：这是真诚之灵，即不欺之力。真诚即不欺，即所谓【显现出一个人的全部内在】，也有称之为【体现在行动中的整个的身心】……其中毫无保留，毫无掩饰，毫无虚损。能如此生活，则可谓成一金毛雄狮了。这是雄壮、真诚、专心致志之象征。如此则是圣人。”P116-118神经症无论有怎样的发展趋势，总会有这样一个因素：无意识的假象。爱的假象；善的假象；诚实公正的假象；痛苦的假象：神经症患者的痛苦远比他自已知道得更多，而且通常只是在他开始康复时才意识到自己的痛苦。他痛苦的原因是自己不是理想的那种形象。还有一种损害就是无意识的自大感。P119区别在于表现出的攻击性的大小，而不在自大的程度。缺少一种自卑感的品质，所有人都有的局限，都不完美，自己尤其这样。这意味着他对别人真实的个性缺少真正的尊重。神经症患者很少根据一个人，一种观点或一个事业的客观优点，而是根据自己感情上的需要来决定自己的立场。P121神经症患者对责任的态度可能是令人困惑难解的。由于责任这个词有多种引申意义，它可以指在良心驱使下自觉地完成义务。P124由于自己拒不理睬这一问题，他挫败了自己渴求独立的强烈愿望。患者局部面对自己的态度和倾向所造成的后果，这种抗拒大都被患者深藏于心底，所以医生很用意忽视。应该解决的问题是，病人的态度所产生的后果是又有海域它的发展，有害于它与人的关系。

### 2、《我们内心的冲突》的笔记-第33页

基本冲突是不会以单独的形式出现的，原因在于神经症患者为了防备基本冲突的破坏性而建造了一条防线，这就使得基本冲突被隐藏了起来，并被隐藏得很深，根本没办法看清楚。结果表面上留下的并不是冲突本身，而是那些为了解决冲突所进行的各种尝试。

### 3、《我们内心的冲突》的笔记-第3页

“有冲突并不等于得了神经症，这一点我首先要强调一下。在我们的生命中，绝对不会缺少内心的冲突，就比如生活中，我们的梦想、乐趣和看法，经常会和周围的人出现对立的情况。生命中会出现内心的冲突这种情况，其实和我们经常与环境产生冲突是一个道理。”

### 4、《我们内心的冲突》的笔记-第75页

&lt;原文开始在感情生活方面----才能形成疏远自我型所共有的少数倾向。&gt;&lt;/原文结束&gt;  
人有高矮胖瘦，性情则更为复杂，多愁善感者有之，温润如玉者有之，热情奔放者有之等等，在处理各种事件上也是不尽相同，有的将缺点掩盖，有的却无限放大，可见稳定心绪是多么重要！

## 《我们内心的冲突》

### 5、《我们内心的冲突》的笔记-第34页

攻击型特征：认为人皆“恶”是理所当然的，拒不承认人不是他所想的那样。P37前者（屈从型）遇事责怪自己，后者（攻击型）事事推诿他人。但两者的相同之处在于他们都没有过失感然而这种对工作专心致志在某种意义上只是假象，因为对他而言工作只是达到目的的手段。他并不热爱自己从事的工作，并不能真正从中得到乐趣。P38不断制造能给他带来名誉和声望的产品，感情插足只会误事，而感情窒息必然导致内心激情的缺乏，注定要损坏他的创造性。在它看来残忍无情就是力量，不关心他人就是成熟，不惜手段追求自己的目标就是现实理念。为了毫无顾忌追求自己的目标而压抑自己认为不需要的感情。P39 . . . 他需要战胜自身的温和感情。P40攻击型和屈从型一样需要温和，但是认为，权力和名望可以给自己带来这一样东西。表现温和只会动摇自己信念的根基。（两种类型）都不是自由的选择自己的形式，是强迫的，不可通融的，由内心需要决定的，都没有可以立脚的中间地带。P41每个人都有这两种倾向，一个没有强迫性趋势的人可以通过努力达到整合。两件坏事加在一起不会变成好事，两种冲突的东西也不会构成整体。

### 6、《我们内心的冲突》的笔记-第65页

对疏远的需求，是基本冲突的第三方面，也可以称之为“疏远他人”的需求。什么是神经症的自我疏远？我们需要先了解清楚这一点，才能对这种需求进行研究。神经症自我疏远并不是指你时不时想要单独待一会这种想法，这一点很明显，因为每个对待自己和生活认真的人都会有这样的想法。

### 7、《我们内心的冲突》的笔记-第79页

对于疏远自我的人来说，任何亲近的和长期的关系，都一定会对他的独处产生影响。

### 8、《我们内心的冲突》的笔记-第38页

与这种品质相差不大的还有另外一种品质，主要表现为：在感受到别人的不满或是碰到争论和竞争等情况时，会选择逃避。他们总是无怨无悔（起码这一点是主动的）地把主导地位让给别人，而把自己放在听从于别人的次要位置上，做一些安抚、调节情绪的工作。他死死地压抑着自己对于胜利和复仇的迫切需要，因而经常表现出一种很容易就妥协和无怨无悔的态度，对于这一点，他自己都感觉很惊讶。还有一点，他总是在不考虑自己的真实感受的情况下，把错误都揽到自己身上，也就是说，只要碰到错误或者是遭到明显的批评或攻击，他第一时间考虑的不是自己用不用因为错误而羞愧，也不管批评到底有没有根据，还不在于自己到底应不应该受到攻击，而是第一时间选择认错，把错误归结到自己身上。其实这一点也非常重要。

### 9、《我们内心的冲突》的笔记-第24页

孩子们是能发现隐藏在环境中的伪善的，这一点需要家长注意，当然，也只有这一点需要特别提醒家长一下。孩子们可能会觉得父母的爱是假的，可能会觉得他们所做的慈善活动是假的，还可能觉得他们的诚信和大方等是假的，事实上，在这些行为中，孩子们只能确定有一部分确实是假的，更多的都是孩子们的一种下意识的反应，因为他们发现父母的行为是矛盾的。造成这种情况的因素对孩子到底有着怎样的影响，就连心理分析师也没办法快速弄清楚，因为这些因素不但总是一起出现，还不都是暴露在外面的，有一些很隐蔽。

### 10、《我们内心的冲突》的笔记-第76页

在对自己更宽厚一点以后，他会明白这种情形并非不能改变，明白自己厌恶的那些品质并非真正

## 《我们内心的冲突》

可鄙，而只是他最终能够克服的困难。对自我的恼怒是以三种方式实现外化的。一，将怒意发泄到自身之外；二，意识与无意识中不断感到恐惧；三，专注于身体的不适。清教徒心理是什么？把内心束缚外化的好处：1.只要他相信压力来源于外部，它就能奋起反抗，即便只是作为一种思想上的保留。同样，既然认为限制是外在强加的，自己就能事发避免可以维持一种自由地幻觉。谬误：童年时代就在他内心逐渐形成的哪些因素他无心过问，但是，这些因素却是现在作用于他而且导致人啊目前病状的东西。这种需要发端于它在不同理想之间左右为难的局面，为了解决这种冲突才干脆将一切价值观念弃而不顾。正是这种理想化使他不能认为自己曾经有过或现在还有缺陷或冲突。不能把自己视为生活的主动者。患者完全与自我相疏离。试图：否认内心冲突并将之归结于外因。外化作用本质上是一种自我消灭的积极过程。他之所以能够实现，是因为病人疏离了自我，而这样疏离正是神经症所固有的现象。

### 11、《我们内心的冲突》的笔记-第67页

最重要的是，他们的内心希望能在自己与他人之间保持感情的距离，更确切地说，他们只是表面上看起来还能够继续和别人交往，事实上，他们已经有意识或无意识地决定，不用爱、斗争、合作或竞争等任何形式，和别人产生情感上的关系，就好像在自己周围画上了一个任何人都无法进入的魔法屏障一样。当他们的屏障中有外界因素闯入时，他们就会因为需要强制性特征而产生忧虑和担心。

### 12、《我们内心的冲突》的笔记-第60页

对于怎么样来满足不同驱力的希望，顺从型患者的办法是爱，而对抗拒者的办法则是认同。被认同的好处有很多，一方面是让他得到自我肯定，这可是塔最想要的东西。另一方面是有助于他和别人相互吸引，这一点对他来说也很有吸引力。

### 13、《我们内心的冲突》的笔记-第7页

任何决定都有错误的风险，所以一个人做决定必须有一个前提，那就是愿意对自己做的决定负责，愿意承受错误的决定所带来的所有后果，不怨天尤人，还有就是要有能力对自己做的决定负责。

### 14、《我们内心的冲突》的笔记-第41页

一套特点明显的价值观，就因为一切而形成了。当然，这些价值观到底不清楚，以及是不是坚定，要看他是不是成熟。他建立的基础是仁慈，怜悯、爱、慷慨、大方和谦逊等，至于自私、狂妄、狼子野心、无动于衷和仰仗权力等力量，他只可能偷偷地喜欢，更多的时候都是深恶痛绝的。

### 15、《我们内心的冲突》的笔记-第19页

人们从很早开始就坚信，人格中是有基本冲突存在的，不论是在各种宗教中，还是在哲学中，这种观点都有很重要的作用。

### 16、《我们内心的冲突》的笔记-第8页

如果生活中充满了冲突---就必须首先去理解和选择有关的所有要素的意义！看电视剧没有冲突我还真的看不下去，生活也是如此。没了矛盾冲突，就像烧菜没有油盐酱醋一样没了滋味。

### 17、《我们内心的冲突》的笔记-第49页

事实上，顺从型患者对爱情的渴望都来源于他对生活的看法，想要看清楚这一点很容易，一方面是不把过分重视爱情当成是正常的事，另一方面也不能把爱情当成是“神经症”，这其实是对爱情的

## 《我们内心的冲突》

两种极端看法，所以必须要谨慎的避免

### 18、《我们内心的冲突》的笔记-第8页

这种人基本上感觉不到自己的感情和欲望，不过当自身的弱点被他人击中时，他们会很明显地产生害怕和愤怒的感觉，只不过他们可能会压制这种感觉

### 19、《我们内心的冲突》的笔记-第96页

理想化形象，是超我，是自恋的代表。  
真正的理想引导人谦逊，刺激人们去接近他。  
患者被认为是缺点并加以抗拒的东西，往往是那些与他对待他人的态度不协调的东西=否认存在的冲突，是理想化形象的防御功能。

患者自身的冲突越严重，就代表他的理想化形象越复杂、越僵化。理想化形象的僵化程度，与冲突的激烈程度是正相关的。

患者虽然没有在别人身上发现他自身所存在的问题，但依然将他应该担负的罪责推卸到别人身上，如童年阴影。

### 20、《我们内心的冲突》的笔记-第65页

神经症的一个标志就是不能进行有建设性的独处，因为他们大都无法深入自己的内心

### 21、《我们内心的冲突》的笔记-第77页

一个感情丰富的人，想要将最重要的感情压抑住，最好的办法是让他将所有的感情都压抑住，单纯地压抑那部分最重要的感情，是不现实的。

### 22、《我们内心的冲突》的笔记-第48页

我这种没有任何优点的人，那些真正了解我的人肯定不会喜欢。当然，我也有可能让别人高看一眼，前提是我能找到一个喜欢真正的我，也非常重视我的人。

### 23、《我们内心的冲突》的笔记-第5页

所以，想要发现矛盾，并找到解决问题的办法，我们首先要知道自己想要的是什么，这还不算什么，更重要的是要知道，我们到底有什么样的感情：比如对于某个人，我们到底是真心喜欢他，还是因为觉得应该喜欢他，就觉得自己真的喜欢他了？面对去世的父母，我们所表现出来的痛苦，到底是发自内心的，还是习惯性如此表达？我们想要成为一名医生或是律师，到底是真心喜欢这样的职业，还是看重了这些职业的收入和社会地位？我们总说希望孩子能幸福，能独立，到底是真心想做到这一点，还是在外人面前随便说说？我们自己的真正感情和需求看似简单，事实上，我们根本就不知道到底是什么。

### 24、《我们内心的冲突》的笔记-第67页

他们的主要目的就是“不参与”。

### 25、《我们内心的冲突》的笔记-第87页

## 《我们内心的冲突》

自我疏离倾向与其他神经症倾向都有某种作用，那就是让患者获得一种安全感，如果患者不能通过自我疏离获得安全感时，他就会陷入焦虑状态。

### 26、《我们内心的冲突》的笔记-第40页

我们可以发现，在对“顺从型”进行分析时，患者把自己的攻击死死地压抑着。我们还可以发现，在对待别人时，患者不但不会表现出一丝关心的意思，甚至眼神中充斥着鄙视之情，似乎在想着怎么样利用、控制和支配别人，也可能是在想着怎么样超越别人，还像是正在享受报复之后的快感，当然，这样都是无意识的。这和他表面上表现出来的过分关心完全相反。

### 27、《我们内心的冲突》的笔记-第33页

基本冲突是不会以单独的形式出现的，原因在于神经症患者为了防备基本冲突的破坏性效果而建造了一条防线，这就使得基本冲突被隐藏了起来，并被隐藏得很深，根本没办法看清楚。结果，表面上留下的并不是冲突本身，而是那些为了解决冲突所进行的各种尝试。

### 28、《我们内心的冲突》的笔记-第61页

描述：创造一种患者自以为其是的意象。（一种无意识现象）方法：把潜在的具有但事实上还没有的品质据为己有。一种无意识现象。有一种静止的性质，真正的理想有能动性，他刺激人们去接近它，是促进成长与发展不可缺少的宝贵力量。而理想化意象对成长肯定构成障碍，因为他不是否认确定便是谴责缺点。阿德勒心理学：争取优越。因为自信赖以生存的条件总是被毁掉，．．．患者决定自己生活道路的能力持续的被削弱，还因为他对别人的依赖，无论这种依赖采取何种形式，盲目的．．．．．都是依赖的不同形式。第二个功能，患者在真空中并不感到软弱，但惧怕这个处处有敌人的世界。他必须找出一点东西来使自己感到比别人优越。无论是那种结构的神经症，否有一种脆弱性，都总是感到被人蔑视，受到了侮辱。一个人把什么东西看作自己的缺点和过错，这取决于他自己接受什么和拒绝什么。每一种类型都情不自禁否认这样一个事实：他的优点只是有徒有其表。被患者认为是缺点并加以拒斥的东西，就是那些与占优势的对他人的态度不相协调的东西。理想化意象的防御功能就是去否认冲突的存在。越是复杂而刻板的理想化意象，越是暗示着严重的冲突。把潜在可能性抬高为已存现实。患者达到了同样的目的：把基本冲突因素混合在了一起。潜在性是确有其实的，患者实际上非常脆弱，这个宝库轻易崩塌。甚至会形成一种对所有实际努力的反感。由此出现对自我的疏远。忘记了真实的自我。患者失去对生活的兴趣，因为生活并非他自己；他做不出任何决定，因为不知道他真正的想法是什么。

### 29、《我们内心的冲突》的笔记-第85页

自我疏离总有一种力量，能够让他拥有某种独特的情感和创造性思维。这里必须申明，我只是说自我疏离能够帮助神经症患者获得一种表现潜在创造力的机会，而不是说创造力产生于神经症的我疏离。

### 30、《我们内心的冲突》的笔记-第99页

患者的保护性手段尽管是严格地，却极端脆弱，本身还导致新的恐惧。怕暴露。在意识上，他注意的当然是他人，越是把恐惧外化，越是担心别人会发现的真面目。病人何以害怕平衡被打破，无意识的虚伪又导致病人被揭露，创造理想化I系那个和外化行为都是试图修补受损的自尊。真是的自尊大大降低，非真实的自傲大大上升。另一种情况是，把真实的自我极度贬低，相反，却把他人看成巨人，通过压抑，外化或理想化，患者失去了自我之见。也会感到自己是一团空虚的影子，而不是一个实体，同时，对他人即需要又恐惧的结果不仅使他人变得可怕，也更不可缺少了。由此他的重心不

## 《我们内心的冲突》

在落在自己身上，而是把本该属于自己的特权让给他人，后果，他人对人啊的评价变得至关重要，自我评价无足轻重，助长了他人看法在他眼中的权威性。一想到受奚落的可怕前景他便马上知难而退，转而在成熟稳重、谨慎中躲避风险。他们或者干脆甩手不管，感到在以后某个时期改变就会奇迹般的自动发生；或者急于求成，对问题还毫无激烈就迫不及待的想改变。在这种恐惧后边，隐藏着对变得更糟的恐惧，即怕失去理想化意象，变成自己鄙夷的模样，成为芸芸众生一样的形象，经过分析后只剩下一个空虚的躯壳。

### 31、《我们内心的冲突》的笔记-第1页

一本心理学读物，而且并不是入门级，因为我这个门外汉看起来很吃力。书中列举说明的各种神经症冲突症状时常能够影射到自己，很神奇的读着读着就会开始对自己以前的过往进行反思。坚持把它看完。

### 32、《我们内心的冲突》的笔记-第19页

人们从很早开始就坚信，人格中是有基本冲突存在的，不论是在各种宗教中，还是在哲学中，这种观点都有很重要的作用。这个观点主要表现为光明与黑暗的对立，上帝和魔鬼的对立以及善恶之间的对立。

### 33、《我们内心的冲突》的笔记-第15页

在弗洛伊德看来，人是注定要承受痛苦的，最后也都会被毁灭，同时他也不认为人性是善良的，更不看好人类的发展前途，所以他对神经症及其治疗情况也并不看好。人类虽然是在本能的驱使下行动的，但这种本能基本上只能被支配，最多被提高。但是我觉得，每个人都希望通过提升自己的潜能让自己变得更加优秀，人也都有能力做到这一点，对此，我深信不疑。

### 34、《我们内心的冲突》的笔记-第56页

对抗型患者不像顺从型患者那样喜欢迎合别人，而是想要成为一名斗士，并为此付出自己的全部力量。

### 35、《我们内心的冲突》的笔记-第1页

病人可能认为这些需要都是十分自然的。诚然，每个人都需要别人喜欢，需要归属感，需要有人帮助，等等。病人的错处在于，他认定他不顾一切地对温情和赞同的渴望是真诚的，但实际上他的这些需求笼罩着对安全感的贪得无厌的渴求。

### 36、《我们内心的冲突》的笔记-第84页

疏远自我的好处有很多。

### 37、《我们内心的冲突》的笔记-第1页

患者对安全感的要求太迫切了，所以他做的每一件事都是为了满足这一要求。在他的这种努力中，他便产生出某些品质和态度，而这些品质和态度便铸成他的性格。这类品质和态度有一部分可以称作是“给予温情”的，即对他人之所需他能敏锐感受。如果他在感情上能理解别人的话。比如，尽管他有可能忽视一个自愿离群者对独处的要求，他却随时准备满足别人对同情、帮助、赞同等的渴望。他自觉地尽力作到无愧于别人对他的期望，因而他常常看不见自己的真实情感了。他变得“无私”，“富于自我牺牲”，“无所索求”，只有一点是他不断要求的，那就是别人对他的温情。他变得屈

## 《我们内心的冲突》

从人意，过分周到。他事事赞不绝口，处处感激不尽，随时慷慨大方。他本人对这一事实视而不见；在他心底深处他并不怎么关心他人，而认为他们虚伪自私。但是，他无意识的想法是：他确信他是爱所有人的，他们都“很不错”，值得信任。他的这一错误不仅后来给他带来巨大的失望，而且增加了他的总的不安全感。

这些品质并不象他本人以为的那么宝贵，尤其是他并未让自己的感情或判断介入自己的所作所为，而是盲目给予，同时又不自主地要求得到同样的回报；所以，他如果没得到回报便深感不安。

### 38、《我们内心的冲突》的笔记-第1页

第一组是屈从型，表现出所有“亲近人”的特点。他对温情和赞赏有明显要求，尤其需要一位“伙伴”，即是说，一个朋友、一位情人、一个丈夫或一个妻子。总之，“他能够完成患者对生活的一切希望，能帮助患者决定善与恶，他的最主要的任务就是替患者稳操胜券”。这些需要具有一切神经症趋势所共有的特点：它们是强迫性的、盲目的，受挫后便产生焦虑或变得颓丧。这些需要所起的作用，几乎不依赖于与患者相关的“他人”的固有价值，也不依赖于患者个人对他们的真实感情。无论这些需要在其表现上是怎样各不相同，他们围绕的中心却是相同的，即对亲近的渴求。由于这些要求的盲目性，屈从型的人总爱强调他与别人趣味相投、气质相近，而无视他与别人不同的地方。对他人的这种误解不是由于愚昧、呆笨或不会观察，而是由于他的强迫性需要决定的。正象某个病人作的图画显示的那样，他感到自己是被奇形怪状的害人的野兽团团包围在其中的一个小孩。我们可以这样说，它们当中更带攻击性因而也更令人畏惧的，正是患者最需要其温情的。总之，这种类型的人需要别人喜欢他、需要他、想他、爱他；他需要感到别人接受他、欢迎他、赞赏他、佩服他、离不了他，尤其是某一个人需要他；他需要有人帮助他，保护他，关心他，指导他。

### 39、《我们内心的冲突》的笔记-第82页

疏远自我的人会在受到攻击之后拼了命地保卫自己的自由。

### 40、《我们内心的冲突》的笔记-第33页

只有先研究清楚所有对立因素，最后才能了解基本冲突的本质而往往，我们关注的只有冲突所表现出的情绪本身。并且花费太大的力气在如何消解情绪上。

### 41、《我们内心的冲突》的笔记-第63页

服从和攻击者两种倾向，在所有人身上都是存在的，只不过都隐藏了起来。就算是一个没有受到强制性内驱力影响的人，也可以通过自己的努力，将人格整合到某种程度。

### 42、《我们内心的冲突》的笔记-第66页

在海地的传说中，尸体在巫术复活之后会变成僵尸，他们虽然没有生命，生活和工作却都和活人没什么区别，那些疏远自我的人其实也是这样一幅样子。至于其他类型的患者，其情感生活则相对繁荣一些。我们没办法在有这种多样性存在的情况下，觉得只有孤独型存在疏远自我的情况。所有远离人群的人，都能用带有客观的兴趣，像观察艺术品一样观察自己，这是他们的能力，也是他们的共同点。或许，最好这样来描述他们：他们像对待生活一样，用旁观者的态度来对待自己。

### 43、《我们内心的冲突》的笔记-第42页

多数神经症患者不敢深入自己的内心，而失去了享有建设性孤独的能力。当出现了难以忍受的紧张，为了避免这种紧张而出现的孤独，是神经症的表现。亲近型发现自己疏远别人便紧张不安；孤独

## 《我们内心的冲突》

型则会自我疏远，感情麻木迟钝，即对自己所是、爱、恨、欲、想、惧、怨、信等一无所知。他们对自己持有“旁观态度”，与他们对自己生活的总态度是一样的。他们有意识或无意识的作出决定，不以任何方式在感情上与他人发生关联。P44不介入，对自立自强的需要。为了生存不得不富于才干，是对自我孤立进行补偿的唯一方法。有意识或无意识的限制自己的需求。绝不对任何人或事表示亲近，以防那个人或事变得不可或缺。别人并不特别看待他，便会恼羞成怒，这使他觉得“独特”被剥夺了。……他真正感到快乐是在事后回想，而不是在当时。一段他人作品的引用“我那时能清楚我与父亲之间血统关系，也能体会到我与自己崇拜的英雄们之间的精神联系，但我就看不出这当中有什么感情。感情根本就不存在，人们总撒谎有感情，像他们对许多事都撒谎一样。B女士惊呆了‘那你怎样解释自我牺牲呢？’有好一会我惊讶于这句话的正确性，然后我得出结论：所谓自我牺牲也是谎言，若不是谎言，也是一种生理或精神的行为。我那是梦想着过独身生活，永不结婚，梦想着变得强壮、平静、寡言、不求人。我要个人奋斗，要更强大的自由，不再做梦，而要清醒的过日子。我觉得道德毫无意义，只要是真的，还管什么做好做歹？乞求同情，希望外在的援助，才是大罪。心灵对我就好像是神庙，要严加守卫，里面总是进行着奇特的仪式，只有庙内的僧人，这圣庙的监护人，才可能知道有些什么。”P57把孤独离群当作全面自我防卫的手段，他死死依赖这种手段，不惜一切代价捍卫之。自我孤立正是病人用来保护自己对付基本冲突的更为积极主动的类型。……基本态度中某一种占了优势，并不妨碍其余类型照样存在并发挥作用。自我孤立最重要的作用，是使主要冲突发挥不了作用，是患者应付冲突最极端有效的防御手法。但这不是真正的解决，患者没有消除对亲近，支配，利己，出名等的强迫性渴求，这些却渴求即使不是他瘫痪，也会继续烦扰他。

### 44、《我们内心的冲突》的笔记-第89页

一个人如果缺乏对生活的寻根究底的精神，生活中便随时可能发生这种最终被纠缠不清的局面。患者从无意识手段寻求救兵，包括盲点作用，分隔作用，合理化作用，严格的自我控制，自以为是，捉摸不定，犬儒主义。1.盲点作用：实际行为与自我理想之间大有差距，自己并不能看到这一点；2.分隔作用：原因：我们文明中有着数不清的严重矛盾，便形成了这种对道德的普遍迟钝和麻木无知的现象；视图压制一切自发性；3.自以为是：企图通过武断固执的宣布自己总是正确来一劳永逸地结束冲突。4.捉摸不定：你无法使他们固守自己的话，他们不是否认说过的话，便是向你保证他们不是那个意思，他们有使问题变得模糊的惊人本领。5.犬儒主义：对道德价值的否认与嘲弄。可能是有意识的也可能是无意识的。

### 45、《我们内心的冲突》的笔记-第31页

我认为神经症的核心就是基本冲突，即因为矛盾的态度而产生的冲突。补充一下，我是为了着重表明它是神经症的中心点，并且它是很重要的，所以才使用了“核心”这个词语。

### 46、《我们内心的冲突》的笔记-第5页

只有人类能做出选择，这是人类的特权，但也是人类的负担，因为人类必须做出选择

### 47、《我们内心的冲突》的笔记-第30页

一个因为我们和他人的关系而产生的冲突，到最后必然会对我们的人格产生影响。我们性格的塑造、人生目标的制定以及信仰价值能否实现，都和人际关系有很密切的联系。……我认为神经症的核心就是基本冲突，即因为矛盾的态度而产生的冲突。……神经症新理论的内部核心，就是这个观点，这个观点的主要论点就是人际关系混乱就代表得了神经症，从广义上来说，这可以看成是对我的以前的观点的补充。

### 48、《我们内心的冲突》的笔记-第97页



## 《我们内心的冲突》

理想化形象最根本的作用，就是让人脱离现实，妄自尊大，无端自信。一个长期受神经症困扰的患者，因为早期所遭受的破坏性经历，连建立自信的机会都没有。

### 49、《我们内心的冲突》的笔记-第35页

第一种是顺从型人格。这种人格的人会很明显地表达出对喜欢和赞扬的需求，可以说所有“亲近他人”的特点，在他身上都有所体现，此外，他最需要的就是一位“能够控制他，也能帮助他判断对和错，还能让他生活中的所有希望都得到满足”的伙伴，至于这位伙伴的身份，不论是爱人、丈夫、妻子还是朋友，都没有任何问题。这些需求和别人的价值没有关系，和他对别人的感觉也没有任何关系。顺从型人格的人渴望得到别人的喜爱、需要、重视、保护和照料，一旦满足不了，就会把自己摆在次要的地位上。别人占自己便宜，他会睁一只眼闭一只眼，直到忍无可忍。

### 50、《我们内心的冲突》的笔记-第55页

对抗型患者的需求通常包括很想利用别人和算计别人，以及把别人变成对自己有用的人。不论是对待金钱、声望、人际关系、创意，还是面对其他的场面和关系，这种类型的患者的想法都是“这能给我带来什么”。这种人嫉妒心很强，为达到自己目的不择手段。

# 《我们内心的冲突》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)