

# 《我们时代的神经症人格》

## 图书基本信息

书名：《我们时代的神经症人格》

13位ISBN编号：9787544762475

出版时间：2016-6

作者：[美]卡伦·霍尼（Karen Horney）

译者：冯川

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)

# 《我们时代的神经症人格》

## 书籍目录

中译者序

序言

第一章 神经症的文化与心理内涵

第二章 为何谈起“我们时代的神经症人格”

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 对爱的病态需要

第七章 再论对爱的病态需要

第八章 获得爱的方式和对冷落的敏感

第九章 性欲在爱的病态需要中的作用

第十章 对权力、声望和财富的追求

第十一章 病态竞争

第十二章 逃避竞争

第十三章 病态的犯罪感

第十四章 病态受苦的意义      受虐狂问题

第十五章 文化与神经症

# 《我们时代的神经症人格》

## 精彩短评

1、补齐

2、也许是我没怎么读过心理学著作，也许是翻译过于死板，读完还存在很多问题尚未吃透。当然，一遍下来收获是非常大的。为了对抗焦虑而寻求解决措施的努力引发过我的心理紊乱。这种心理紊乱曾经如乌云般压在我胸口很长时间。虽然现在的我并未处于这种状态，但毋庸置疑，我的人格中存在神经症的方面。作者并未给出解决方案，这方面的书，我还是要多多涉猎。

3、二零一七年年年初读了这本可能会是今年给我启发最大的专业读物。年轻气盛、抱着什么事情都要分析、批判一番念头的心理学本科生，常常对以弗洛伊德为首的精神分析理论不屑一顾。我的好朋友就曾和我说，她觉得弗洛伊德没什么本事，就是特别会说话，特别能服人。这本书看下来，会觉得那些敢于超越经验科学的条条框框、在了解人类精神方面做出努力和突破的学者真是具有无与伦比的胆识与智慧。到头来，制约人类前进的，不是方式方法的穷尽或局限性，而是灵感与洞察力，和做出这些洞察的勇气。

4、对焦虑的理解有不少启发。焦虑的产生是由于童年时因为种种原因产生的敌意被压抑。敌意与压抑的力量是两股不同方向的作用力，长期处于这种冲突中会产生焦虑甚至焦虑人格。焦虑人格不同于情景焦虑，它的表现在于容易将焦虑投射到外界或者内在心理活动中。换句话说，你感到焦虑的事情并不是引起你焦虑的根源，这些事情只是你焦虑人格心理的一种投射。我们每个人可能都会有一些神经性人格的症状，我把这称为神经性。适当范围的神经性应该是正常的。而神经症人格的问题在于神经性太强并且自己意识差。精神分析之所以现在不被人重视，可能是由于分析很大程度上是建立在分析者对自我心理的解读上的。人的心理因成长环境而不同，因此分析者做出的解读未必能应用到所有人身上。而且分析并不完全依靠逻辑，更多像是一种直觉，因此点与点之间的衔接有时候不太清晰

5、这就是事实啊。神经症患者都是现实和想象的矛盾结合体。

6、易读且有用。未完待续再读。

7、对精神症有着鞭辟入里的分析，使读者对各种心理现象有了了解。

8、如此说来，我正身处在神经症的大社会里，只是个体的焦虑深浅不一罢了。

9、人生就是这样的痛苦，焦虑，我们都在寻找拯救。

我们对自己寻找解释和答案，可是找到之后我们有一时的豁然，但是明白并不等于解脱，一个人知道自己为什么在泥潭当中，知道如何掉进去的，知道现在的现状，但并不等于他能出来。心理学救人是很有局限的。我很奇怪，霍尼为什么说，不屈不挠地追求的人是可以得到救赎的。最后这个词用的特别好，是我得到之后才体会到的。

10、真的是大神啊，服气的

11、很多启发。此方面书籍可多加涉猎。

### 1、《我们时代的神经症人格》的笔记-第122页

122”那些由于未发现的内在焦虑的紧张，而导致性欲高涨的人，往往容易天真地把自己强烈的性欲，归因于自己固有的天性和气质，或者归结为自己思想比较解放，能够挣脱传统的习俗和禁忌“（YU其实都是一种焦虑的病态）124”今天许多性行为更多的是作为心理紧张的发泄和输出，而不是来自真正的性驱力；它们更应该被视为一种镇静剂，而不应被视为性欢娱或性享受“135”以追求财富作为保护所对抗的特殊恐惧，乃是对贫穷潦倒，寄人篱下的恐惧。对贫穷的恐惧可以像鞭子一样驱使人不停的工作，绝不放过任何挣钱的机会“142”在正常人身上，这种嫉妒偏重于他希望自己能得到这种好处；而神经症病人身上，这种嫉妒却偏重于他不愿意别人得到这种好处，即使他自己并不愿意得到这种好处时也是如此。这种类型的母亲往往嫉妒自己子女的快乐，她会对他们说，谁今天笑得欢，他明天就会哭得惨“（YU哈哈，真准啊。怪不得学校老师说孩子特别爱哭，哈哈）145”神经症病人这种剥削或掠夺他人的倾向所经常产生的另一结果，乃是对自己可能被他人欺骗或剥削而感到焦虑。他可能生活在一种不断的恐惧中，生怕别人占他的便宜，会从他手中夺走金钱，会剽窃他的某一思想；他会对他碰见的每一个人都产生这种恐惧的反应，生怕这个人是对他打什么主意“（YU现在的导师就是这样，这才是我受不了的，如果一个老师都这样想，或是处于这样的心理状态之下，而导致不能与学生分享所学，你能想象建设什么一流的大学是什么样的假大空吗？一个大学不是你说自己一流，也不是什么泰晤士排名，而是学生到底接受了多少人文素养。而在焦虑这一社会的大背景下，导师们也无一幸免，不难想象，将来的大学内部竞争会更加激烈更加白日化，当权者会出现什么青干或是其他什么东西，去保证当权者及其附属人员利益，而真正的对学术热情的人也只有逃离，在外寻求认可。就像中国电影一样，得先在国外获奖后才能得到国内的认可，学术也是一样，只有先在国外获得一个诺贝尔后，才会得以承认。但形势不知道为什么，在国外也没有获得的认可的北岛先生，回来做什么。也许真是冯唐易老吗？不懂不理解的太多了，一个人好好消解吧）151”在我们的文化背景上展开的竞争中，损人利己，打垮竞争者以提高自己的地位或荣誉，或设法扼制一个潜在的竞争对手，这一切往往不过是一种权宜之计。然而，神经症患者却受一种盲目的，不可遏制的和不区分对象的冲动的所驱使，拼命地去诋毁他人。他甚至可能明知他人不会对自己有任何实际的伤害，他人的失败甚至可能对自己不利，但他仍然拼命的诋毁他人。他的这种感情可以清晰地描述为这样一种信念，只有一个人能够成功，而这不过是，只有我才应该取得成功，的另一种表达方式。在他的这些破坏性冲动背后，可能存在着大量紧张的情绪。如，一个正在写剧本的人，当听到他的一个朋友也正在写剧本时，竟突然陷入一种盲目的愤怒中去“155”弗洛伊德曾经描述过的男人恋爱关系中的分裂：一个男人在性方面可能仅仅为那些比他标准更低的女人所吸引，而对爱慕和崇拜他的女人却没有任何性欲。对这种人来说，性交不可避免地必然伴随着侮辱的倾向，正因为如此，所以一旦面对他爱慕的女人或他可能爱慕的女性，他就会立刻压抑住自己的性欲。这种倾向往往可以追溯到他母亲身上。他曾经从母亲那儿感受到侮辱，他也希望对母亲回报以侮辱；但是出于恐惧，他又只能把这种冲动隐藏在一种夸张的忠诚后面。这种情形往往被说成是一种固定作用“160”我们的文化坚信除了爱情之外，男人在一切方面都比女人优越，这种态度在男人身上就较少采取崇拜的伪装，而往往比较公开地表现出来，并对女人的兴趣，事业和工作造成直接的破坏“

### 2、《我们时代的神经症人格》的笔记-第68页

68”一种蔑视一切人的基本敌意，也可以借随时称赞别人而加以伪装“（YU有位之前的同学就是这样，什么都赞美，说是要阳光积极，本来不好的实验结果图片到这位那，都是大赞一通，后来深入了解后，你会发现在私底下这样的人蔑视其所称赞的一切。也许只是焦虑的一种外在形式吧。这个焦虑的社会，无人幸免，没有人高人一等，也没有如此低下，我们都是这样，只是外在的表现形式不同而已）71”一个人可能压抑他自己的一切需要，压抑他对别人的批评，宁愿遭别人辱骂而不还击，并且随时准备不分好坏地帮助一切人。偶尔，人也会意识到他这些行为下面隐藏着的焦虑，但大多数时候他们都完全意识不到这一事实，而且还坚定地相信：他们这样做是出于一种大公无私或自我牺牲的理想，这种理想是如此远大，以致他们完全放弃了自己个人的愿望。不管顺从采取特定的还是一般形

## 《我们时代的神经症人格》

式，其基本想法乃是：如果我放弃自己，我就不会受到伤害（YU的确遇到过如此大公无私的人）76“动机和驱动的不同还会造成感觉和行为的不同。如果我们是被任何一种直接的，希望获得满足的愿望所驱使，我们的态度中会包含一种自发性与选择性；但如果我们是受焦虑的驱使，则我们的感觉和行动都带有强迫性，并具有不择对象的特征。。追求满足与追求安全体现了调节人生的一条基本原理”78“如果我们面对一个总是威胁我们，对我们怀有敌意的世界，而从根本上感觉到自己的无能为力，那么，对爱的追求就显然是寻求任何形式的仁爱，援助或赞赏的最直接最合乎逻辑的方式”80“任何时候都在警戒或提防他人，把他们对第三者的任何兴趣都视为对自己的忽视和轻慢，把他们的任何要求都视为强迫，把他们的任何批评都视为侮辱。。爱是允许对别人的某种性格或某种态度提出建设性批评的，以便如果可能的话，对他人有所裨益”86“一个因饥饿而寻求食物，而一旦食物到手却并不敢吃，因为害怕它可能有毒”97“为了不使自己依附于某个人，他们就强迫地让自己依附于某些事物，以致不停地进食，购买，阅读”（YU阅读？）110“有时候，他们好像在头脑中保存着一本会计账簿，在其中他们记下了他人欠下的无数笔人情债，因为他们为他人做出了大量的牺牲——尽管这些牺牲实际上毫无用处，诸如通宵未眠之类——但他们总是少记甚至不记别人为他们做出的牺牲。因此，他们完全歪曲了实际情形，以致他们竟认为有权要求特殊照顾。这种态度往往反过来在神经症病人自己身上发生影响，因为他可能变得极其害怕欠别人的情。由于他本能地以己之心度他人之腹，所以他害怕万一接受了别人的恩惠，别人就会敲诈他，利用他”（YU现在有点明白了南老师之前所说的，如果学禅就要学透了多学习，否则的会不如不学，因为学到的浅显的道理可能会变成魔鬼来伤害到自我本身。这就是说，当一个学习懂的越多，其实副作用还是很大的，就像生存在这个世上，爬的越高的人，痛苦也是我们下层人不能理解体会的。什么事都是平衡的，也许吧。这样想，便释然了，其实大家都是一样的，都有每个人自己的痛苦。之前老妈虽一直以来坚持我读书，但是待我工作后继续选择读书时，我隐隐地发现她的担心，她说的对知道了解的越多，烦恼就越多，可是有谁能放弃前行呢。就像我们明明知道下一步终点就是死亡，我们不还是拼命的向前抢吗？人生就是这样，想开了，就不那么心烦了，不是吗）

### 3、《我们时代的神经症人格》的笔记-第8页

8“我所谓反应上的固执，指的是缺乏一种灵活性，这种灵活性保证了我们能够对不同的情境做出不同的反应。如，正常人也常常存在疑心，但那是在他感到事有可疑或发现他确有理由这样做的时候；然而神经症人却可能随时随地没有任何理由地处于疑虑状态——无论他本人是否自觉到这一状态。正常人能够分辨别人的恭维到底是出于诚心诚意，或只是虚情假意；而神经症病人却可以在任何场合下不分青红皂白地对所有这些恭维表示怀疑。正常人如果发现自己受到一种不正当的欺骗，他会感到义愤填膺；而神经症病人却可能对任何好话都感到愤怒，即使他意识到这些好话对他有利也是如此。正常人有时会因为一件重大的，难以决定的事情举棋不定，而神经症病人却可能随时对任何事情都无法做出决定”14“神经症乃是一种恐惧，由对抗这些恐惧的防御措施，由为了缓和内在冲突而寻求妥协解决的种种努力所导致的心理紊乱。从实际角度考虑，只有当这种心理紊乱偏离了特定文化中共同的模式，我们才应该将它叫作神经症”（YU刚接到南大院士的回信，现在各大学都不好进，都要什么青千，早知道我在国外再坚持两年就好了，现在可好着急回国弄的乱七八糟的，现在想回又要考英语，真TM造化弄人。只能说自己没好好隐忍抓住机遇，总是随着自己的性子来，自己高兴了想怎么样就怎么样，回国后为此也抑郁了好一阵子。这两年算是废了。何止是废了，这两年将我整个人都毁了，真有种家破人亡无家可归之感，更气的是自己沾染上许多坏的毛病，TM虎落平原遭犬欺啊。人在落魄的时候，谁都想上去踹两脚，在我最无力最走投无路的时候，在天朝欺负我人更多。有时真觉得自己是不是真的疯了。朋友说可能是文化冲突不适应，或是灵魂太压抑了，还是回去吧。也许吧，在这里，心里想说的话不能说，天天有人看着你说话，说错一句就逼着你道歉，有时我觉得自己真的在纳粹集中营，不知道能否逃出索比堡，还是死在这或疯在这，总该试试的时候了。。。现在想想自己读过的每一本书更多的是了解自己，或者说为了自己的生存下去。其实是心里的恐惧，在姥姥在战争中吓死后，在叔叔幻想被监禁后，一连串的自己否定暗示，推动着我去主动的了解自己，尤其在回来后诸多的不适应。后来想想在哪里，有人的地方都是一样的，哪里有什么分别。每个人都或多或少的有一些，只是有些人能走来，而有些人痛苦罢了，关键在于从哪个角度看，给自己活着的希望，不是吗）19“可观察的态度：1给予和获得爱的态度，2自我评价的态度，3自我肯定的态度，4攻击性，5性

## 《我们时代的神经症人格》

欲。。第一种是对他人之称赞或他人之情爱的过分依赖。”20“他们自己对于爱的过分需要，往往同缺乏对他人的关怀体谅形成鲜明的对比。。内在的不安全感。自卑感和不足感乃是其准确无误的标志。。这些自卑感可以表现为自怨自艾，忧心忡忡，也可以表现为把莫须有的缺陷视为当然的事实，而在上面无休止地浪费自己的心思。另一方面，这些自卑感也可能掩盖起来，而表现为一种自我夸张的补偿性需要，表现为一种出风头的顽固嗜好，表现为用各种足以在我们的文化中赢得尊敬的东西来引起他人和自己的重视”21“神经症病人表现出大量的抑制倾向，他们抑制自己表达某种愿望或某种要求；抑制自己做对自己有利的事情；抑制自己表达意见，发表批评或命令他人；抑制自己选择愿意与之交往的人，以及与他人的正常接触。。在我们所说的坚持个人立场方面，也存在种种抑制倾向。。即老是不能做出决定，形成意见，不敢表达哪怕仅仅涉及个人利益的愿望。这些愿望往往被隐藏起来。”22“一种方式是喜欢攻击，支配或挑剔别人，喜欢指挥，欺骗别人或寻找别人的过错。。容易感到自己受了欺骗，被人辖制，遭人责怪，受到不公平的待遇或处于屈辱的地位。。而郁郁不乐地认为整个世界都在欺压他们，亏待他们”

### 4、《我们时代的神经症人格》的笔记-第27页

27“这些人仅仅意识到自己有压抑感，自卑感，性生活紊乱，，，但完全意识不到自己曾经有过任何焦虑“29”我们最反感的就是意识到我们必须改变自己的某些态度。不管怎样，一个人越是无能为力地感到自己正陷身在恐惧与防御机制的错综复杂的罗网之中，就越是紧抱住自己的妄想不放，坚信自己在一切事情上都是正确和完美无缺的，也就越是会本能地拒绝任何暗示——即使是间接的，含蓄的暗示——不承认自己身上有什么东西出了问题，不认为自己有任何必要改变自己的态度“31”当我们害怕并且意识到自己害怕的时候，我们可能会出现所有这些感觉和生理现象；同样，这些感觉和生理现象也可能是确实存在并受到压抑的焦虑的唯一的表现（YU翻译的简单重复好多，而原文应该是代词指代的形式的）“36”让我们设想有这样一个人，他正在聆听一篇论文的宣读，并同时有自己对这篇论文的批评意见。这时，一种微小的抑制作用会使这个羞于或怯于表达自己的批评意见，而一种较强的抑制作用则会妨碍他组织自己的思想，其结果是在讨论会已经结束，或者第二天早晨，他才形成自己的批评意见。同样，抑制作用也可以强大到这样一种地步，即根本不让你形成任何批评意见。假定他实际上并不同意别人的意见，他却倾向于盲目地接受别人所说的一切，或者甚至十分赞赏这种意见。如果一种抑制作用强大到足以阻碍我们的愿望和冲动，我们就根本不可能意识到这种抑制作用的存在（YU国内的教育就是这样的，不让人说话，现在的导师也是这样，总是在别人说了好久之后，才将自己的想法发到朋友圈发表一下意见，这样的国人很多。可能这也是不能形成大师的原因。你没有办法自由的表达你的思想。若是什么时候有机会说了出来了，某些人会只追求你说的只言片语，咄咄逼人的质问，让你执行官僚主义的道歉，也许89年北大学潮后，思想压制了整整几代人，让国人再也不敢大声表达了。我也感觉到强烈的窒息感。国人可以在美国或是澳洲有所学术上的成就，而在本土恐怕还是难支啊。接触过些院士，某些人的思想很先进，可惜并不是所有的院士都这样，尽管这种头衔的人很多。也或许我理解不上去吧）48”我们对一种危险做出的焦虑反应，并不机械的取决于这种危险实际上的巨大，一个具有无能为力，消极绝望心态的人，会对相对说来很小的危险，做出十分焦虑的反应“57”这种爱缺乏往往被掩盖了，父母们宣称他们一心想的都最孩子们的利益。教育学理论告诉我们：一位理想母亲的过分溺爱和自我牺牲的态度，乃是造成这种一种环境气氛的主要因素；这种环境比任何东西都更能在儿童心中埋下未来巨大不安全感的种子（YU国内的父母亲都是为了孩子好，学区房英语奥数统统都是，孩子压力好大啊，不久的将来，伴随物质的进步，道德可能不会有所提升）“64”一个孩子越是掩盖他对自己家庭的嫉恨，如通过顺从父母的态度来掩盖，他就越是会把他的焦虑投射给外部世界，并因此而认为整个世界都是充满危险与恐怖的“

### 5、《我们时代的神经症人格》的笔记-第4页

4”所谓神经病人，是指那些行为，情感，心态，思维方式都显得不正常的人。但什么是正常，什么是不正常，却完全取决于特定社会强加于成员身上的行为标准和情感标准。而这些标准却因文化，时代，阶级，性别不同而不同。换言之，正常与不正常的标准是相对的，在一种文化中是不正常的人，在另一种文化中却可能是正常的。所谓的不正常人，无非是他的行为感情思维方式不同于一种文

## 《我们时代的神经症人格》

化中大多数人的行为模式。也许正因为如此，他们内心才充满了那样多的恐惧，焦虑和不安全感。

“6”所谓焦虑，乃是个人面对一个充满敌意的世界而产生的渺小感，孤独感，软弱感，恐惧感和不安全感。为了对抗这种焦虑，人不得不拼命追求爱，追求事实的成功，追求权力，名声和财富，以获得安全感和自信心；但由于这些追求本身建立在恐惧的基础上，而同一种恐惧又妨碍了他去爱，去获得事业上的成功，所以神经症患者总是处在无休无止的内心冲突中而无法获得爱，无法获得事业上的成功。这就进一步加深了他的恐惧和焦虑，由此而造成了更严重的恶性循环“8”各种文化冲突以焦虑为中介，在人格中产生了一整套复杂的病态防御机制和内在动力，它们支配着整个人格，最终变成一种生活方式。。在今天的社会中，如果人要生存，选择任何一种虚假的本质，维持任何一种低劣的生活模式总比导致人格的全面崩溃强“11”文化环境不仅为个人经验增添分量和色彩，而且归根结底决定了它们的特殊形式。举例来说，一个人拥有一位专断的母亲或拥有一位富于自我牺牲精神的母亲，这可以说是个人的命运，但只有在特定的文化环境中，我们才能发现专断的母亲或自我牺牲的母亲。同时也仅仅因为存在着这些文化条件，这样一种经验才会对该人往后的生活产生影响“1”我们大多数人仅仅熟悉一种生活方式，其鼓励我们去征服世界，超越他人，获得远远超过生存基本需要的金钱“3”在西方文化中，男人—女人被认为具有不同的气质。女人临近四十岁的时候，沉浸在对衰老的恐惧中是“正常”的；而男人在这种时候因为年岁而发愁则会被认为是神经症（YU那当下的许多人都可以是神经症了？）“8”人们可能偏离普遍的行为方式，但却未必真正患有神经症。有的艺术家他之所以拒绝超过必要的工作时间去挣更多的钱，可能是患有神经症，但也可能只是因为比一般人聪明，不愿意让自己卷入争名夺利的竞争而已”

### 6、《我们时代的神经症人格》的笔记-第174页

174”遭到贬低的能力往往正是个人最强烈渴望超越他人的那种能力。如果一个人的野心是在知识上优越于他人，那么智力和才华就是他实现这种野心的工具，因而必然会受到贬低。如果他的野心具有爱欲的性质，那么容貌和魅力就是实现这一野心的工具，并因而遭到贬低。这种联系是如此常见，以致我们根据自我贬低倾向凝聚在哪一点上，就可以猜测出一个的最大野心是什么“（YU所以少说话，少贬低人，那会泄露你自己的野心。所以你可以猜测在焦虑社会下，上述话语的野心是什么，豆瓣的素材很丰富的，练习分析一下啊）176”不管自己的天赋和才能是什么，它们都将被白白地浪费掉；他感觉到自己的人格发展受到了阻碍，他并没有随着时间的流逝而变得成熟（荣格也提出，人在40岁左右其要格发展出现障碍，但他并没有发现导致这一情形的种种条件，并因而未能找到令人满意的解决方案）他对意识到农科路表里不一的差距所作出的反应，是一种模模糊糊的不满足。并不带有虐狂的性质，而是一种实实在在，恰如其分的不满足“213”尖锐地强化痛苦并使人完全沉溺于痛苦之中，最终所起的作用却是缓和减轻了失去亲人的痛苦”223“在一个人个人主义的文化中，社会对个人的期望是，自立自强，自信自重，如果必要的话，还得自己闯出一条路来。在我们的文化中，屈服于泯灭自我的倾向，会招来被整个社会唾弃的危险”224“神经症病人的痛苦，就其具有某些功能而言，并非个人希望获得的东西，而是他不得不付出的代价；神经病人所追求的满足并不是痛苦本身，而是一种自我泯灭”

# 《我们时代的神经症人格》

## 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)