

# 《自我分析》

## 图书基本信息

书名：《自我分析》

13位ISBN编号：9787545201987

10位ISBN编号：7545201981

出版时间：2009-1

出版社：上海锦绣文章出版社

作者：霍妮

页数：187

译者：孙菊霞

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)

# 《自我分析》

## 内容概要

《自我分析:精神分析疗法的出发点》是女性心理学家卡伦·霍妮最具代表性的著作之一，讲述了自我分析的可行性与可取性、神经症的内驱力、精神分析的不同阶段、自我分析的限制因素、系统自我分析的精神实质与规则等内容，对于从事精神分析疗法的专业人士有诸多的启迪意义。

# 《自我分析》

## 作者简介

卡伦·霍妮（Horney Karen 1885—1952），20世纪最伟大的女性心理学家。1885年9月16日出生于德国。1913年，获柏林大学医学博士学位。1918—1932年，在柏林精神分析研究所任教，并创办诊所、开业行医。在此期间，霍妮由于对弗洛伊德关于女性性欲的看法表示不满而离开弗洛伊德的正统学说，并在杂志上发表了大量关于女性问题和驳斥弗洛伊德观点的论文。1932年，受F·亚历山大的邀请赴美，担任芝加哥精神分析研究所副所长。1934年，迁居纽约，创办了一所私人医院，并在纽约精神分析研究所培训精神分析医生。随着她与弗洛伊德正统理论分歧的增大，促使她与弗洛伊德派决裂，退出了纽约精神分析研究所。1941年，创建了美国精神分析研究所，并亲任所长。1952年12月4日逝世。

# 《自我分析》

## 书籍目录

序言：聆听大师的声音引言一 自我分析的可行性与可取性二 神经症的内驱力三 理解精神分析的不同阶段四 精神分析过程中患者的角色五 精神分析过程中分析师的角色六 不定期自我分析七 初级系统自我分析八 一例病态依赖性患者的系统自我分析九 系统自我分析的精神实质与规则十 阻抗的应对十一 自我分析的限制因素

一 自我分析的可行性与可取性 每位精神分析师都知道，分析过程越迅速越有效，患者就会越加“配合”。这里所说的“配合”，我的意思并不是说患者会礼节性的被动接受分析师的任何建议，也不是指我最初提到的患者有意识地自愿提供他本人的情况——大多数来分析他们自己的患者，迟早都会意识到、并且会承认“彻头彻尾”、“一五一十”地表达自己内心的必要性。我更多的是指这样一种自我表达方式：如同作曲家在创作时，不由自主地表达自己的感情一样，这种自我表达几乎很少受患者本人的意识支配。如果作曲家自身内部因素阻碍了情感的表达，他肯定无法进行创作，自然不会有作品产生。同样，一旦患者的努力遇到一些“阻抗”，就算他最大的心愿是与分析师进行完美合作，还是不会产生任何有益的结果。然而，患者越是能够自由并经常表达他自己内心的想法，他就越有能力去处理他自身的问题。这样，患者与分析师双方的共同分析才会更加有意义。

我经常告诉患者，自我分析最理想的状态是：分析师是否只是扮演了一次艰险的登山运动中的向导角色，只是指出走哪条路最为有利，而应该避免走哪条路。准确说来，还应该再补充一点：分析师不能过于肯定地指明患者应该走的路，因为他自己虽然亲身经历过整个爬山的过程，但他并未攀登过哪座特定的山峰。患者的心理活动和创造力才是最最重要的。正是患者的这种建设性活动才决定了分析的时间长度和结果，这绝非言过其实。在分析治疗过程中，当一项分析因为这样或那样的原因不得不被打断或终止，而患者却正处于非常糟糕的境地时，通常此时患者心理活动的重要意义才会被揭示出来。尽管患者和分析师对于整个过程和结果并不十分满意，但是在随后的一段时间内若没有进一步的分析，他们可能会又惊又喜地发现患者有了稳定而持久的提升和改善。如果详细的调查表明，患者的周围环境中并没有任何变化可以解释这种改善，那我们就可以考虑并证明它是分析的一种后续效应。但是，这种后续效应却并不那么容易解释清楚，它可能受多方面因素的影响。这之前的分析可能已经让患者有了非常准确的自我观察，这让他比从前更加坚定地相信自身的确有某些障碍的苗头，或者可能让他发现自身还存在一些以前从未意识到的新问题。又或者，原来患者可能会把分析师提出的任何建议都视作外部侵扰，一旦患者能够轻而易举地把握并重新洞察自身，他会认为这些改善都是他自己的功劳。再或者，如果患者的问题是一种顽固病态的需求，即处处想高人一等、不甘落后并竭力挫败别人，那他可能不会让分析师获取分析成功的满足感。因此，只有在分析师从这个案例中完全退出后，患者才会得以康复。最后，我们必须记住的是，这种后续效应也会在很多情况中发生：比如在谈话时，我们只有过了很久才能真正领会到一个玩笑或一个评论的真正含义。以上这些各不相同的解释都指向同一点：它们都暗示着患者内心经历了自身并未意识到的一些心理活动。或者说，至少患者并没有明显地努力做决定的行为。从一些有意义的梦境中，和那些晚上无法解决问题但睡一觉后问题都迎刃而解的经历中，我们就会知道患者的这些心理活动，甚至那些有意义的指向性活动，确实是在没有意识的状态下发生的。还有一些诸如此类的事情，如解一道有名的数学难题，清早起来答案会自己跑出来；晚上还令人困惑不解、云遮雾障的难题，睡一觉后会恍然大悟、云开雾散。甚至那些在白天察觉不到的怨恨，夜间可能会敏锐地活动于人的意识层面，并在清晨五点突然惊醒人们，从而使他们清晰地意识到自己愤怒的原因及后果。事实上，每一位分析师都凭借这些内在的心理活动进行分析。这种凭借隐含于这样一种思想中，即一旦消除“阻抗”，分析就会顺利进行。另外，我还要强调这些内在心理活动的积极方面：患者渴望解脱的动力越强烈，越少受阻，他表现出来的活动就越具创造力。但是，无论我们强调消极方面（阻抗）还是积极方面（动力），固有的基本原则都是相同的，即：通过消除障碍或激发足够的动力，患者的心理能量就会被激发出来，并产生新的分析材料，最终达到更进一步的洞察。本书所提的问题是：我们能否更进一步进行分析？如果分析师凭借的是患者的无意识心理活动，如果患者具有独立解决某些问题的能力，那么这种能力能否被运用于另有意图的方法和用途？患者能否以他自身拥有的批判性才智，彻底检查他的自我观察结果或他的联想？通常，患者与分析师之间具有明确的分工。大体说来，患者表达他的想法、感觉和冲动，而分析师则运用自己的批判性才智，认清究竟是什么因素促使患者要这么做。他质疑患者叙述的有效性，把表面上似乎毫无关联的材料联系在一起，并对可能有的含义提出建议。这里，我用“大体说来”，是因为分析师会运用自己的直觉，而患者也可能把事件广泛联系起来。但是，总体来看，这种分工确实存在，也对整个分析活动具有确定的益处。它能使患者在放松状态下纯粹表达或流露出心中的一切想法。可是，该怎么看两段分析时期之间的那段时间？又该怎么看因各种原因造成的持久性中断？为什么某些问题会偶然之间不经意地自行澄清？难道鼓励患者刻意并准确地进行自我观察、同时使用自己

## 《自我分析》

的推理能力获得洞察，是不可能的事情吗？就算这是一项艰难的工作，充满危机与局限——这些都将在稍后加以讨论——一些困难也不会妨碍我们提出这个问题：“难道自我分析不可行吗？” 从一个更为广泛的相关范围来看，这可以算是一个历久弥新的问题：人能够认识自己吗？令人振奋的是，人们一直都在思考这个问题，尽管探索它的过程困难重重，但却是切实可行的。然而，这种鼓舞人心的状态并未对我们有多大促进，因为在前人看待这一问题的方式和现在我们看待这一问题的方式之间，仍存在着一大段距离。我们知道，尤其自弗洛伊德的基础研究发现提出以来，这个问题要远比前人所能想象的复杂、困难得多——实际上，它是如此地困难，以至于仅仅是严肃地提出这个问题，就已经如同一次探索未知领域的冒险行为。 近日来，那些以帮助人们更好地处理自己和应对他人之目的的书籍大量出现。其中，有一些像戴尔·卡耐基所著的《如何赢得朋友并影响他人》这样的书，就极少提及认识自我，而只是在如何处理个人问题和社会问题方面，或多或少提出一些好的普适性的建议。但也有一些书籍，如戴维·希伯利的《自我发现之旅》，其目的确实在于自我分析。如果说我觉得有必要就这一主题另外写一本书，那是因为我相信，在这些作者中，甚至像希伯利这样最优秀的作者，都没能充分利用弗洛伊德开创的精神分析技术，因而只是提供了一些不够全面的指导。而且，他们并没有认识到此中所涉及的复杂问题，正如《自我分析从简入手》（Self-Analysis Made Easy）这样的书名所明确表现出来的那样。这类书所表现出来的这种倾向也隐含于那些确定的精神病学人格研究中。所有这些尝试仿佛都表明：认识自己是一件轻而易举之事。但是这只是一种错觉，一种一厢情愿的信念，是一种对认识自己确实有害无益的幻想。一旦人们踏上这条被冠以“轻易之举”之名的道路，要么会空自沾沾自喜，错误地相信自己已经全面地认识了自己；要么第一次遇到严重挫折、障碍时就一蹶不振，把探索真相的过程视为徒劳无功的事情而试图放弃。如果我们能够认识到，自我分析是一个艰苦而缓慢的过程，肯定会随时让我们陷入痛苦与挫折之境，并且需要我们竭尽全力进行，那么上面这两种结果就不会轻易发生。 一位有经验的分析师绝不会受这种盲目乐观情绪的迷惑，因为他心里非常清楚患者的情况，即他们在能够切切实实地面对自身问题之前，需要承受一种艰难与痛苦，有时还会感到绝望并可能会放弃这种“战斗”。分析师可能会更愿意倾向于完全相反的一面，即否认自我分析的可能性。分析师有这种倾向，不仅因为他自身的经验，同时也基于一定的理论依据。例如，分析师会提出他的论点，说明患者只有在重新体验他婴儿时代的欲望、恐惧，以及他对分析师的依恋关系之后，才能让患者摆脱困境；若任由患者自己随便分析，充其量只能获得一些无效的、“纯理智”的洞察。如果仔细地检查这些论点（在这里我们不做这种检查），它们最终会成为一种不置可否的错误观点：就算患者自身动力足够强大，也不能够靠其自身的力量来克服遍布于自我认识道路上的障碍。 我有充分的理由强调这一点。患者要想达到某一目标，其动力是每个精神分析案例中的重要因素。可以肯定地说，如果一名患者的目标就这么大，那么不管分析师怎么努力，也不可能让该患者达到超出他自身所定目标之外的其他目标。然而，在分析中，患者具有某种优势，即他可以得到分析师的帮助、鼓励和引导。这一优势的价值我们会在另一章中加以讨论。如果由患者自己分析，那么，“动力”就会变得至关重要。事实上，它的重要性就在于：患者本人动力的大小决定了自我分析的可行性。

## 《自我分析》

### 精彩短评

- 1、亲切易读
- 2、D
- 3、开头三章还翻译得说得过去，后面的翻译越来越差。不推荐购买。
- 4、2.3.8章
- 5、突然就索然无味 断断续续读了几个月
- 6、比较认同精神分析撒
- 7、2011.10.15
- 8、太难读了！
- 9、自我分析：精神分析疗法的出发点
- 10、必看。
- 11、偶尔觉得枯燥,却容易透晰某些被忽略的角落...
- 12、本书主要是在论证自我分析的可能性和过程，还是有一定必要看一看。但是实际上的新内容并不是特别多
- 13、喜欢读霍妮。但这本没神经症人格好。
- 14、罐子有一本很早版本的，看了一半他要走了只能还给他，结果找不到同一版
- 15、卡伦霍妮在书中着重的点是自由联想，各家有各家的理论，后来者只能小心翼翼的一步步走。
- 16、翻译还能再差点吗？
- 17、翻译晓畅。要不去读个心理分析的学位吧！
- 18、木有。
- 19、CZ
  
- 20、名家名作 不用说了
- 21、霍尼的另外一本书买不到，这本也很好。
- 22、你是我的灵药
- 23、条理清晰 通俗易懂 几乎全可以对号入座 起码对于表象上的任何分析 普通人都是可以参照本书做到了。很实用
- 24、sigh，只可惜黑泽明写了蛤蟆的油之后依然没有和三船和好。
- 25、“自我分析的终极驱动力还是个人开始与自己搏斗的决不松懈的意志，成长的渴望，以及对任何阻碍成长的事物未曾改变就决不放弃的愿望。这是一种对待自己毫不留情的坦率相向的精神，只有当心中满怀这种精神，他才能成功地发现自己。每一个被超越的障碍都意味着在他自己内部赢得的领土，因此接近下一个目标时他就会具有更强的内在力量。”
- 26、可能我要走的远，先要把自己内心的一些症结问题解决掉。打算近期集中精力把霍妮的几本书都看了吧
- 27、太专业。不懂。
- 28、会的，加油！..^\_^..
- 29、读后感是我有病啊我有病，作者说你有救啊你有救。其实要感谢心理测量学与心理统计学的大神们。让人内心世界那么主观的东西变的没那么神秘。读完两本霍妮的书，本以为我病的需要离群索居才安全（过度暴力）。但是，作了一些心理学的测验，量表的结果告诉我，嗯，还有救~~
- 30、不堆积术语，不装逼，挺实在的。大部分都比较好理解。
- 31、比读《我们时代的神经症人格》时，感觉更加地流畅。难道是我的心理学知识有了长进？还是我的心绪越发趋于平静？不管怎样，我希望我所学的心理学知识不是用来提高证明和润色我自己的行为和动机的技巧。
- 32、很合我意，很受启发，也很打击我。总之，这是我完整看过的最好的心理学书，虽然暂时我只看了这一本。
- 33、一个强迫性卑下又拥有征服人欲望的案例
- 34、书中花一些篇幅论证了自我分析的可行性。虽然自我分析通常是不充分的，但是也具有与分析师进行的分析所部具备的一些优势。而且与分析师进行的分析也未必就能够充分。

## 《自我分析》

另一个主题是讨论患者本身及分析师不同角色的作用。有一个比较充分的自我分析的例子，一些简短的不充分或者不深入的自我分析的例子。

对于自我分析和分析师参与的分析中都会遇到的阻抗做了讨论，观点比较中立，接近当代看待防御和阻抗的观点。

霍妮对“神经症”、“神经症人格”的定义和现在精神分析理论中所采用的经典定义显然不太一样。从书中的例子可以看出，那个患者按照当代的定义应该算是有轻度的人格障碍。霍妮将理论建立在8种神经症人格倾向上，大部分能够与DSM的二轴诊断进行对应，但看起来稍微偏重注意关于自尊调节方面的问题，也就是自恋的问题。

霍妮认为，精神分析治疗的目的并非完善人格，而是移除障碍。从几个霍妮认为不够充分的例子中能够看出来，虽然霍妮认为很多自我分析都是从症状开始着手，但应该深入到人格层面。

所以实际上霍妮在人格障碍的精神分析治疗术方面又给我们提醒了一条道路，对关于爱和认可、竞争和权力等方面的分析。

35、通过这本书可以进一步了解精神分析心理学的分析方法。作者介绍了自我分析与分析师分析的区别与相互辅助。对于想增强自我洞察的人来说还是很有帮助。对于想做分析师的人，也是很好的入门读物！

36、其实低关联度话题还是挺多的，理论重点4、7、9、10章，操作案例3、8章。主推自由联想法，类似于通过解释来将实在界的矛盾纳入象征界，分析的重心是倾向性和现实性，自我分析得保持规律，阻抗是选择性忽略后的错误结论或者盲点，通过记录联想来寻找弱点消除阻抗，明白自己愤怒的到底是什么。其实觉得自由联想出来的东西并不一定是压抑的冲动，而是作为先前的情感参考与现状作一个互文。整体上阅读体验比较费力，可能是因为篇幅长而不分小节的缘故，过完一遍之后重温效果更佳。三个版本的翻译都不太好，绕了一大圈最后还是看了这个版本。

37、我记得我从西藏回来后，很长时间不想或者是不敢去翻看那些照片，一朋友就说过，也许是人不敢去面对那个最真实的自己。边看书边把自己当做“患者”自我剖析了一遍。

无独有偶，正好看到黑泽明也说过类似的话题：

“日本民间流传着这样一个故事：在深山里，有一种特别的蛤蟆，它和同类相比，不仅外表更丑，而且还多长了几条腿。人们抓到它后，将其放在镜前或玻璃箱内，蛤蟆一看到自己丑陋不堪的外表，不禁吓出一身油。这种油，也是民间用来治疗烧伤烫伤的珍贵药材。晚年回首往事，黑泽明自喻是只站在镜前的蛤蟆，发现自己从前的种种不堪，吓出一身油来。——摘自黑泽明《蛤蟆的油》”

看着自己种种的不堪，硬是吓出了一身油，大师尚且如此 何况我辈？

这两年在努力做的事情就是：

（一）慢慢的跟自己和解了，努力不再自己跟自己较劲。

（二）做事情和做选择的时候，尽量不要去做自己不喜欢的东西，也尽量不要去做违背自己原则的事情。

我希望我的后半生能活得坦然能活得明朗些。

38、一直感觉精神分析跟哲学是对立关系。。。

39、翻译上只能得70分，也许老版要好些。具体效果不知有何收获，但第一感觉是作者卡伦·霍妮是个人格上非常伟大的人。

40、看完好久了都没印象了，重读之。

41、第一次看心理学方面的书，是因为遇到许多困境，书中的实例和分析，给我很大的震撼，试图用



## 《自我分析》

里面的执拗的分析方法来审视自己，不由一阵阵冷汗，太不完美的人格，太多瑕疵，自我真的很难认识，源于对自身丑陋的害怕。这是一本非常适合女性阅读的一本书

42、有什么特别鲜明的观点么

43、还会再读

44、这是我看过的最认真的一本心理分析书籍，在豆瓣看到此书的介绍，匆忙从柜子里找到该书，还有笔记，还有标注，甚至连图中的插画也试着去临摹。推荐给愿意看的人，值得一读！可惜后来没有再去拜读该作者的其他作品！

45、就像说的是我。

46、是对于自我分析的给出的建议吗

47、需要隔段时间重读

48、比佛洛伊德的并没有怎么改进呀

1、书中花一些篇幅论证了自我分析的可行性。虽然自我分析通常是不充分的，但是也具有与分析师进行的分析所具备的一些优势。而且与分析师进行的分析也未必就能够充分。另一个主题是讨论患者本身及分析师不同角色的作用。有一个比较充分的自我分析的例子，一些简短的不充分或者不深入的自我分析的例子。对于自我分析和分析师参与的分析中都会遇到的阻抗做了讨论，观点比较中立，接近当代看待防御和阻抗的观点。霍妮对“神经症”、“神经症人格”的定义和现在精神分析理论中所采用的经典定义显然不太一样。从书中的例子可以看出，那个患者按照当代的定义应该算是有轻度的人格障碍。霍妮将理论建立在8种神经症人格倾向上，大部分能够与DSM的二轴诊断进行对应，但看起来稍微偏重注意关于自尊调节方面的问题，也就是自恋的问题。霍妮认为，精神分析治疗的目的并非完善人格，而是移除障碍。从几个霍妮认为不够充分的例子中能够看出来，虽然霍妮认为很多自我分析都是从症状开始着手，但应该深入到人格层面。所以实际上霍妮在人格障碍的精神分析治疗术方面又给我们提醒了一条道路，对关于爱和认可、竞争和权力等方面的分析。

2、我记得我从西藏回来后，很长时间不想或者是不敢去翻看那些照片，一朋友就说过，也许是人不敢去面对那个最真实的自己。边看书边把自己当做“患者”自我剖析了一遍。无独有偶，正好看到黑泽明也说过类似的话题：“日本民间流传着这样一个故事：在深山里，有一种特别的蛤蟆，它和同类相比，不仅外表更丑，而且还多长了几条腿。人们抓到它后，将其放在镜前或玻璃箱内，蛤蟆一看到自己丑陋不堪的外表，不禁吓出一身油。这种油，也是民间用来治疗烧伤烫伤的珍贵药材。晚年回首往事，黑泽明自喻是只站在镜前的蛤蟆，发现自己从前的种种不堪，吓出一身油来。——摘自黑泽明《蛤蟆的油》”看着自己种种的不堪，硬是吓出了一身油，大师尚且如此何况我辈？这两年在努力做的事情就是：（一）慢慢的跟自己和解了，努力不再自己跟自己较劲。（二）做事情和做选择的时候，尽量不要去做自己不喜欢的事情，也尽量不要去做违背自己原则的事情。我希望我的后半生能活得坦然能活得清朗些。

## 章节试读

### 1、《自我分析》的笔记-第9章 系统自我分析的精神实质和守则

乔布斯大神的connecting the dots理论在心理学范畴内一样适用。成年后某些不起眼的、甚至只持续一瞬间的恐惧愤怒或紧张，以及反常的活动（或犯罪），都可以追溯至童年期。这论点并不新鲜，只是霍妮的理论更倾向于人的成长经历是一条完整连续的线，并非分割跳跃地分析就可以直截了当达到结论，成长过程中的每一个事件实际上都在塑造和形成最终的人格，并非只有某些单一鲜明的担当所有责任。如果将人生经历和各个人格分裂成单块然后破碎地逐一连接，这样的分析（无论是自我分析还是心理师介入的分析），都是肤浅以及不负责任的。You are what you behave, 反过来同样成立——每件事都在塑造你。

### 2、《自我分析》的笔记-第5页

患者本人动力大小决定了自我分析的可行性。

### 3、《自我分析》的笔记-第15页

如果一个人有足够的勇气去发现会让他感到非常不自在的真实自我，那么我们可以坚信，他的这种勇气足以使他勇敢面对生活并度过难关。

完全靠自己的力量发现一条山间小路要比由别人指出一条路更能给人带来一种强烈的感受，尽管这种行为所付出的艰辛相同，取得的结果也一样。这样的成就不仅能使人产生一种理所当然的自豪感，而且也会给人一种确切可靠的自信感，使人相信自己有能力去面对困境，即使没有他人的指导，也不会迷失方向。

### 4、《自我分析》的笔记-第1页

看完照片与引言，心里生出种柔柔的情绪，由衷喜欢霍妮。继续

# 《自我分析》

## 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)