

《我们内心的冲突》

图书基本信息

《我们内心的冲突》

内容概要

《我们内心的冲突》较之于《我们时代的神经人格》，不仅在理论上有着重大的发展，而且达到了早期著作中鲜有的哲学的高度。

本书讨论了人内心的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，指出了被这些冲突所扰之人旨在解决冲突的努力结果怎样导致失败并陷入恶性循环，提出了解决这些冲突的切实可行的建议和设想。因此，即使读者已经从作者早期论著如《我们时代的神经症人格》中初步接触了她的理论，但要真正认识、全面了解作者及其代表的学说，则只有在进一步细读她后期的成熟之作——《我们内心的冲突》之后才能实现。

《我们内心的冲突》

书籍目录

中译者序

前言

序

第一部 神经症的冲突和解决的尝试

第1章 强烈的神经症冲突

第2章 基本的冲突

第3章 亲近人

第4章 对抗人

第5章 回避人

第6章 理想化意象

第7章 外化作用

第8章 假和谐的辅助手段

第二部 未解决的冲突的结果

第9章 恐惧

第10章 人格衰竭

第11章 绝望

第12章 虐待狂趋势

结论 神经症冲突的解决

人际关系之外的感情压抑还有另外一个原因，其实我们在讨论自立与自强时已暗示到了这种原因。任何有可能使孤立者产生依赖性的欲望、兴趣或快乐，都被他看成对自己的背叛，因而加以压制。在患者看来，似乎在允许感情流露之前，需要小心地分析局势，以防可能损失宝贵的自由。任何对独立的威胁都只促使他把感情的大门关得更紧，但当他发现局势无害于他的自由时，便会欣然投入其中。梭罗著的《瓦尔登》就很好地说明了在这些状况下可能产生的深刻的感情体验。患者心中既害怕耽于欢乐，又怕因此而使自由受限，所以有时几乎变成了禁欲主义者。但这是一种特殊的禁欲主义，其目的不是自我否定或自我折磨。我们还是称之为自我限制更好；我们如果承认它的理论前提，那么它并非缺乏明智。自发的感情体验应该在我们身上有它的位置，这对保持心理的平衡有极重要的作用。比如，创造性才可能是一种拯救手段。假如这种才能先受到了压抑而不能表现，然后通过分析治疗或别的体验而被解放出来，那么对患者将产生极良好的影响，甚至使人觉得治疗中发生了奇迹。但在估计这种治疗效果时却需要谨慎。首先，如果把产生的疗效普遍化，则是错误的；它对一个自我孤立型患者不一定有好处。甚至就是对那个患者本人而言，如果从是否改变了他的神经症的基本因素看，那么严格地说这种效果还不能称作治愈。它只提供给他一种更满意、失调程度更轻一些的生活方式。感情愈是被克制，患者就愈有可能强调理性的重要。他的希望便是一切事情都能够只凭理智思维的力量便得到解决，好像只要知道了自己的问题就足以治疗自己的毛病了；或者好像单靠理性就能解决世上的一切麻烦了。在讨论了自我孤立者与他人的关系中存在的这些情况以后，有一点就很清楚了：任何亲密持久的关系都必然威胁他的自我孤立，因而可以产生很坏的后果；当然，如果与他交往的人也同样自我孤立，自愿尊重他对保持距离的要求，或者他的伙伴为某些理由能够且愿意顺应他的孤立需求，那么又当别论。一片痴情耐心等待培尔·金特归来的索尔维格就正是这样一个理想的伙伴。索尔维格并不对他有任何要求，她对他如有什么要求，那将吓坏他，正像他如果失去对自己感情的控制也会给吓坏一样。可以说他不知道他自己给予别人的是多么少，而他却以为自己已经献出了未表达出口、未体验过的感情，把自己珍贵无比的东西已给予了她。只要感情距离得到足够的保障，他就能保持某种程度的持久的忠贞。他也许可以卷入与他人的短暂的交往的关系，时隐时现，但这些短期关系是脆弱的，任何微弱的力量都会使他马上退缩。与异性的关系之对于他，完全有如一张桥牌之对于别人。只要这种关系是短暂的，不干预他的生活，他就欣赏；而且，这种关系还必须严格限制在专门为之划出的时间、地点、范围以内。另一方面，他可能对这种关系极端冷漠，根本不愿哪个异性进入自己守护的“领地”。这时，他自然用完全是想象出来的关系来取代真实的关系。我们所描述的一切特殊表现，都出现于分析过程之中。自然，自我孤立者对医生的分析大为不快，因为那的确可说是对他私生活的最大侵犯。但他也有兴趣对自己作一番观察，医生的分析开阔了他的视野，使他看到自己内心的复杂的斗争，因此，他对此又感到神往。他可能对自己所做的梦的生动性感到好奇，或对自己偶然的联想的恰当性感到迷惑。在找到能证实自己的臆断的材料时，他就像科学家找到了证明那样快活。他感谢医生的努力，希望医生在某些地方给他以指点，但若是医生“强迫”或催促他走向自己未曾料到的方向，则会引起他的反感。他老是担心分析中的暗示会带来危险，而实际上对于他这种类型的人来说，危险性远远小于对于其他两种类型的人，因为他早就“全副武装”来防范外来影响了。本来，合理的自卫方法，乃是去证实分析医生的暗示是否正确，他却不这样做；相反，他的做法是：凡医生所说的若不符合他对自己的看法或对生活的总的看法，他都必然盲目地加以拒斥，尽管表面上他做到了礼貌周全，不直接反对。他尤其感到可憎的是医生居然要他来个改变。当然他希望摆脱扰乱他的那些东西，但不能触及他的人格。他一方面欣然观察自己，另一方面又无意识地坚决不改。他对外来影响的藐视只是对他态度的一种解释而已，而且这还不是最透辟的解释。我们以后将讨论另外那些解释。所以，他自然在自己与分析医生之间划出了很长的一段距离。在很长的时间以内，分析医生对他只是传过来的一个声音。在他的梦中，他与医生的关系可以表现为这样一种梦境：两个记者从相隔遥远的不同家相互打长途电话。乍一看来，这种梦似乎表现r他对医生及其分析工作的疏远感，但这只是清楚地再现于他意识中的态度。梦绝不仅是对现存感受的描绘，而且是寻求解决冲突的一种努力，所以，这样的梦自有其更深的含义。它表现了患者想让自己不与医生及其分析工作沾边的动机——不让这种分析触及自己。最后，我们还可以在分析过程中以及过程以外观察到一种特点，那就是患者在面对医生的进攻时死命防卫自己的孤立。这种现象当然也见诸所有神经症，但这一类型的患者所进行的抗拒似乎更持久，几乎成了生死搏斗。患者想出一切办法来对付干

《我们内心的冲突》

预。事实上，早在自我孤立真正受到威胁以前，这种反抗就已经暗暗地但带有破坏性地进行着了。拒不让医生的分析来干预自己，只是患者意图的一个方面。如果分析医生试图使患者相信他与医生有关，他心中有冲突在发生，那么患者的抗拒便更巧妙、更委婉一些。患者至多会对分析医生表现一点通情达理的看法，假如患者的无意识产生出自发的感情反应，他也绝不会任其进一步发展。总之，患者常常对人际关系分析持有根深蒂固的对抗。患者与他人的关系一般都非常含糊暧昧，医生常难以得出清晰的印象。患者的这种抵制是可以理解的。他一直与他人保持着安全的距离，医生谈起他的问题只会使他震惊、不安。医生如果多次提说这些问题，患者便公开怀疑医生有什么动机。这个分析医生是不是要使我合群？这种方法只会引起患者的蔑视。如果后来医生成功地使患者知道离群索居的缺陷，患者便惊恐不安、烦躁易怒。他可能意欲离开医生。在分析过程以外，他的反应更强烈。平常本来是沉静温和、通情达理的人，可能会因恼怒而变得僵硬冷漠，或出言不逊，因为他觉得自己的孤傲与自由受到了威胁。患者一想到加入什么活动或专业团体，一想到别人需要他的是参与行动而不仅仅是交纳一笔会费，便真正恐慌起来。即使他不慎卷入了进去，他也会不顾一切使自己脱身出来。比起一个生命受到威胁的人，这种患者更有本事发现逃避的办法。正如一个患者曾经说过的，假如是在爱情与自我孤立二者之中进行必居其一的选择，他会毫不迟疑地选择自我孤立。这又带出了另一个特点。他不仅用一切能够用上的方法来防卫自己的孤立，还觉得为了，孤立任何牺牲也值得。他把外在的好处和内心的价值抛弃了；在意识上，他把任何可能干涉自我孤立的欲望都清除掉；在无意识中，他便自动地实行了对欲望的压抑。任何受到如此激烈捍卫的东西...定有一种巨大的主观价值。 ...

《我们内心的冲突》

媒体关注与评论

中译者序 美国心理学专家卡伦·霍妮的这本论著，在现代人格心理学的发展史以及精神分析的理论与实践上，都具有划时代的意义。卡伦·霍妮（1885～1952）生于德国汉堡，就读于柏林，于1913年获医学博士学位。从1914年到1918年，她在柏林—朗克维兹研究精神病学，并在1918～1932年期间任教于柏林精神分析研究院。为逃避纳粹迫害，霍妮于1932年赴美并在其后两年中担任了芝加哥市精神分析研究所副所长。1934年她来到纽约，在纽约精神分析研究院任教一直到1941年。该年，在她的发起下，精神分析促进会和全美精神分析研究院成立，她担任院长直至逝世。除了积极从事教学与精神治疗的研究和实践以外，她还是美国最权威的精神分析杂志的编辑、全美精神病学学会的成员；她经常为该学会撰写论文。霍妮的著述甚丰，主要有《我们时代的神经症人格》、《精神分析的新途径》、《自我分析》、《我们内心的冲突》等。由弗洛伊德创始的精神分析，在近代和现代西方思想中具有突出的、独特的重要地位；但自从这一思想运动深入发展之时起，便产生了许多杰出的、持不同见解的代表性人物，他们对弗氏的正统精神分析学或偏离，或背叛，这样，不仅开拓了精神分析的新领域，也从不同的、全新的角度揭示了弗洛伊德思想固有的矛盾和缺陷。其中，卡伦·霍妮作为新弗洛伊德学派的代言人，从社会文化的角度出发，对弗氏的学说作了重大的修正和批判。这主要表现在她以文化决定论取代了弗氏的生物决定论。比如，人的内心冲突以及由此而产生的一系列神经症状一直是心理学的主要课题，但在霍妮之前却没有得到足够的重视，更少有人以科学的态度对之进行严密、细致的分析。有的心理学家即使触及到这一类问题，也未能作出较为中肯的、较有说服力的解释。比如，弗洛伊德就认为人的内心冲突是压抑与被压抑这两种力量之争，而强迫性内驱力则具有本能的性质，追求的是满足；总之，冲突的根源来自生物的、生理的因素。而本书作者认为，冲突发自于困扰人的内心的相互矛盾的神经症倾向，这些倾向的产生不仅可以归因于偶然的个人体验，更主要应归咎于我们生活于其中的特定的文化环境，后者归根结底决定着前者的特殊形式；这些冲突的出现表明一个人与自己、与他人的关系发生了紊乱和失调，也就是说，冲突的根源在于人所处的社会文化状态，与他的社会性——而不是生物性或动物性——生活密切相关。这样，作者使人重新回到他本来就生存于其中的社会这个背景之中，而不是把人孤立出他所属的社会文化环境，无视人与人之间错综复杂的社会关系，只把人局限在像弗洛伊德的本能说那样一个极带片面性的狭小范围内。又比如，与弗氏的带有严重主观色彩的“里比多”理论不同，作者认为被弗氏看作“里比多”的那种东西实际上只是处于神经症冲突中的人对温情与友爱的渴求，其诱因是焦虑而不是性欲，其目的是在与他人相处时得到安全感而不是性欲的满足。诚然，作者并不否认个人以往的经验所具有的意义，但她认为精神分析重心不应该是处处沿用的经验来解释现在的困扰，而应该是立足于当前在人的内心相互作用的各种因素，帮助受困扰的人认识并改善与自己、与他人的关系。这就给我们提出了建设性指导而不是像弗洛伊德的那种悲观主义的决定论。所以，这本论著不仅比它以前和同时代其他带主观唯心史观主义局限的精神分析文工团献更明显的表现出客观的、唯心史观唯物主义的倾向，而且，较之于作者早期的论著（如《我们时代的神经症人格》）也更具实践的意义，更明晰、更系统，更有说服力。……

《我们内心的冲突》

精彩短评

- 1、比《我们时代的神经症人格》分析又进一步。认识到内心的冲突，也认识到冲突是可以被解决的。而解决的目的是获得更完整的人格，让自己不带有任何虚饰的假象，完全发自内心地去感受和融入生活。
- 2、想知道自己为什么这么努力却还是一事无成吗？
- 3、买了电子书，不知道在哪里能看，嚶嚶，找半天不见，找了自己主页的书单也不见，资深豆友出来说一下
- 4、这两天基本上都在睡觉TAT，索性大概把这本书看完了。医学生综合症竟然没有发挥作用.....（噢，想说理解不是不够）书的最后说到“爱既不应是寄生般的依附，也不是虐待式的支配，而是像马克莫雷所说的'一种这样的关系，它本身就是目的；我们在这种关系中相互联系，因为对人来说与他人分享体验是再自然不过的；我们相互理解，在共同生活中发现快乐与满足，向对方表现和敞开我们自己的心扉”。#今天还把《分手再说我爱你》看完了，相比于陈晓，superjunior，exo，各种小鲜肉吗（原谅我叫不出他们的名字...）我真得超爱方力申，不管饰演什么角色，都是一个长不大的大男孩形象，痞气或花心的外表下有一颗柔软的真挚的心
- 5、解决内心的冲突，意味着不耗费精力在纠结和矛盾上，推荐。
- 6、高中大学时的宝典，找到txt看到一半就再不舍得看，就差裱上相框将之挂起来。现在再看早就过了年少时的热情，但是，经典还是经典，自己受到的最大启发是：凡事都不要绝望啊，任何事都能找到解决的方法，专家说的话都不算，那都不是事儿，不要悲观要乐观！！
- 7、读这本书好痛苦
- 8、最好看的是序，译者序和作者序都不错。
- 9、直面真实的自己是多么难的一件事
- 10、没有什么理论基础，读起来比较费劲，不知道是作者的原因，还是译者的原因，感觉逻辑性不强，很多地方都理解的较为模糊。不过倒是知道了自己是回避人。
- 11、卡伦·霍尼的书，对那么多陷入神经症而苦苦挣扎的患者来说，莫不是一个巨大的福音，这本书从神经症产生的社会和家庭根源破开，对整个神经症结构的演化有身临其境的分析，透过它，我们可以很清晰的理解自我，理解那些痛苦的，令人绝望的冲突和烦恼，如果能够和她的另一本著作《神经症与人的成长》一起结合阅读，我想，或许就是一种自我治疗之路。
- 12、人格产生始于人际关系。基本冲突是亲近人、对抗人、回避人三者之间的冲突。正常的人可以选择，而神经症则服从于这些强迫性的需要，以满足利己的本能，理想化意象产生，导致自恋。本书在论述时与弗洛伊德、阿德勒、荣格等理论进行了比较，梳理了精神分析的理论发展。
- 13、很受启发
- 14、没看完，可能心静不下来，兴趣不大。
- 15、卡伦·霍尔奈的书感觉更为公正地看待许多事。我喜欢。
- 16、神经症就是一种情绪的极端 很有借鉴意义 有些地方略显生涩 我也找到了我内心的一些自我矛盾 我痛苦的一些源头 让我得以更加平和对待世界
- 17、浩大的感动。在此之前，我笃信自己走进了死胡同，更糟糕的是，我对自己的问题毫无头绪、束手无策。心理学零基础的人可以顺利读完这本书，并且至少能够了解自己何以困顿，究竟被什么东西袭击。感激不已。
- 18、容易走火入魔，把自己给读坏了，脑子疼。读第二遍的时候受不了了，弃了。
- 19、亲近人、对抗人、回避人三种强迫倾向，总有一款适合你...天哪到底怎样的才是心理健全者？！对施虐受虐组合的分析也很扼要。可是写了这么多病解决篇只有短短一章，只觉得膝盖大量中箭、能够认识到冲突还是没有卵用--
- 20、我是神经病！但我已经接受我有病这个事实了。不放弃治疗，自强不息
- 21、很好的一本书，翻译得也8错！
- 22、清楚的认识自己是多么困难且需要练习的技能。每个人都有自己的病灶，非诚恳面对不可治疗
~ Know yourself Face yourself Guide yourself
- 23、每个人都没有那么好，也没有那么坏。人是灰色的。
- 24、有一类书，越早读越好。2016-4-29

《我们内心的冲突》

- 25、读完我是矛盾的，霍妮将神经质冲突归结为亲近人，对抗人和逃避人三类，如果把我自己套用到任何一种神经症冲突里面，好像或多或少都能找到一点匹配的因素，然后合上书反刍的时候，豁然记起一句话，每个人内心都有冲突，然而对于神经症患者而言，他们深陷其中而不自知，于是我知道我是一个正常人~~然而让我混乱的地方譬如亲近人里面的一些特征在回避人的第二类外显表示的时候似乎是表象一致而仅仅是解释不同而已。很喜欢里面举的小例子，譬如一个声称爱孩子的母亲，忘记自己孩子生日的事实，其实有可能是她仅仅在乎好母亲的这个称号，想起绝望的主妇第一季里面bree，外人都说她是好妻子好母亲，然而她丈夫要和她离婚，俩娃都是问题儿童，她丈夫指责她so fucking perfect,她躲到洗手间哭的鼻涕眼泪一把，然后又是衣着光鲜的出来~
- 26、不可否认是本好书可是理论性和代入感太强 在怀疑是不是我有病
- 27、你见过被绝望击溃的人吗？我常常在精神科里看到神色阴郁或者迟钝的人，有人痛苦的嚎叫，有人愤怒地撕碎诊断书，有人默默地哭，我站在那里，感觉到生命的无助。
- 28、现在还在宿舍的书柜，特地从家里带来学校准备看第二遍，第一遍是几年前高中读的。
- 29、可能是有声书没有讲完?罗列了很多符合的症状，然并卵
- 30、比《我们时代的神经质人格》讲得更透彻。各种内心活动都对上了 . . .
- 31、看完大概知道了自己内心的冲突，但还不能很好地分析。过段时间再回过头再看一遍。
- 32、内心的矛盾是造成神经症的根本原因。他们缺乏自己的一套价值观、行为处事的准则，盲目地以得到爱认可或者避免失望等为目的的被迫屈从、竞争、逃避，最终陷入到深深的痛苦中不自知或不承认。做一个纯粹的人，始终如一，人格就不会分裂。哪怕你坚持的东西是错的。所以关键是要建立自己的原则！
- 33、霍妮以人与社会的关系出发 从亲近人 对抗人 回避人三个角度看待内心的冲突 语言直接 但又细腻
- 34、心理学保健品
- 35、Finally, I know who I am. But I still don't know what to do right.
- 36、完完全全的回避人就是我，每一句都戳中
- 37、特殊人格的分析偏向很难产生类似《分裂的自我》的伟大共鸣，最后对医生的建议大概能起到一些实践指导吧。
- 38、人各有病。
- 39、爱是这样一种关系，它本身就是目的，我们相互理解，向对方表现和敞开我们的心扉。没有虚饰的假象，感情真诚，把自己的整个心融入生活与工作之中，既不藐视他人的信念与观点，也不盲从，这是人格的整体性和内心的独立。我们不能变成毫无瑕疵的人，只能让心灵更加强大，而如果不明白这其中的真正含义，只会让理想化意象不断重生。
- 40、我，有病
- 41、写的是我。
- 42、了解自己
- 43、不错，不过我没有完全读完只读了64%。
- 44、8.7知乎推荐
- 45、喜欢
- 46、有些作者在书里说：你丫有病！有些作者在书里说：你有病，不过没事，这年头不承认自己有点病都不好意思活着。有些作者在书里说：你有病，不过没关系你可以战胜它，放心吧么么哒~。这书属于后者。
- 47、一开始读还有挺对的，各种打自己的脸，但是越读越怀疑，有一种类似星座解释的感觉，怎么样都有道理，怎么样都是胡说八道，这也不对那也不对，难道每个人都有神经症吗。
- 48、能够在体验冲突时又意识到冲突，尽管这可能叫人痛苦，却可以说正是一种宝贵的才能。我们愈是正视自己的冲突并寻求自己的解决方法，我们就愈能获得更多的内心的自由和更大的力量。~~感谢霍妮！
- 49、读不下去系列..
- 50、过于抽象，缺少实例，实在难以理解。
- 51、很棒，于是买了实体书
- 52、比去看心理医生便宜

《我们内心的冲突》

53、1、有人戏言，没读这本书之前还好好的，读了以后才发现自己是神经症患者。是的，在亚健康的最大家，每个弄%朝子民都是不同程度的神经症患者。2、此书成于60多年前，虽然有些内容已有变化（如缺少了偏执型人格），但基本范氏仍难动摇，仍是社会心理学的重要著作。3、作者是女性心理学家中的翘楚，也曾经有过不幸的童年及严重抑郁症经历，写成此书可谓感同身受，且对佛洛伊德的悲观论进行了批判，结尾部分是对人性向善的自信和温暖。4、全书讲述了三种基本冲突及其人格（顺从型、对抗性和疏离型），以及患者自身解决冲突的尝试（包括理想化意向、外化作用和虚假和谐的其他辅助手段），接着讨论了未解决冲突的后果（包括陷入恐惧甚至绝望，人格衰竭乃至丧失，以及施虐和倒错现象），层次分明，逻辑缜密，读起来一气呵成，欲罢不能。

- 1、回忆你小的时候是怎样的？那时候很多的表露才是真正的自我。实际自我与真实自我的差距，有时候大的让你无敢相信。我希望在有生之年，可以作真实的自我，真正快乐的生活。
- 2、无法组织出完整的文字，表达自己的赞。没有遇到会遗憾的书。我猜它对我以后的生活会发生巨大的影响。无法组织出完整的文字，表达自己的赞。没有遇到会遗憾的书。我猜它对我以后的生活会发生巨大的影响。
- 3、非常好的一本书，如果读书的时间不是很多也要找时间去读一下，喜欢卡伦·霍尼，我觉得简直每句都是我该读的和想读的。基本上一直以来我都是觉得自己是一个活得很累的人，但是我从来都没觉得有什么，因为自己对自己要求高罢了，人生苦短要做的事情很多，要努力之类的，却不知道其实大部分的精力却是被自己内心的各种冲突消耗掉了。从前在公司觉得大部分的时间和精力都已经在公司内耗掉了，真正用来做事情的时间和精力其实很少，三分之一有没有？而就连这三分之一的些时间和精力还要经历协调内心的各种冲突，其实能发出来的能量真的很少，所以我常常觉得累。解决内心的各种冲突只不过是让自己少点内耗。从前一直觉得完美主义是个褒义词，现在并不这么觉得，反倒凡事苛求完美是很多痛苦之源。书中有个词叫做“理想化意境”，根本有很多自认为的自我只不过是经过自己理想化之后的，跟实际的自我相差十万八千里，这个当然有好处，可以让自己看到自己的各种潜能，理想和努力，但是如果认为自己就是这个样子却是大错特错，反倒是自添烦恼。不管发生什么不符合预期的结果的，第一的反应就是谴责自己，自己不够努力，自己不够好，自己准备得不够周到，自己的方案不够完美。前面爱上了一个根本不值得爱的人，感觉甚至不是痛苦，而是很深的自责，我怎么会犯这种错误？我给自己找理由是因为当时我在最痛苦最孤独的时候也是最迷茫的时候，然后因为我希望自己是坚强的，我又对自己的软弱非常的愤怒，我希望自己是客观理性的，但是怎么会对看人和看事情出现了如此大的偏差，所以很愤怒，这种愤怒持续了很久，像颗毒瘤一样尖刺一样的折磨着我，甚至这种愤怒最后转化成对自己的否定和轻视。如果说我对生活的终极目的是为了追求内心的自由，幸福和成长，那我就必须放弃围绕着理想化意境建立起来的各种防御和自我保护系统这种像城堡一样把自己层层包围的东西。这两年我好像非常刻意的在追求“内心的平和”，最后反倒又像一个业绩目标一样了。就算现在平和了很多，那也只不过是协调了各种冲突得到的一个表象，就像在火山表面糊了一层报纸一样，看着和谐有个外因却随时可能爆发。不止一个人对我说过我自己不厚道，我也早就决定跟自己和解。只是和解也需要能力和知识，我也并不认为这是个容易的事情，克里希那穆提写了那么多书，其主题也只不过是“认识自己，了解自己和超越自己。”有人说人是不可能真的自己了解自己的，我却认为人唯一能过真正了解的大概只有自己了。看着卡伦的书，我成了自己的心理病人，我知道其实这样很危险，但是我却忍不住也停不下来。世界从来都不是我们以为的那个样子，如果碰到自己不理解，面对它，接受它，放下它。
- 4、书中抽象描述过多，例子太少，有些部分因为太抽象加之译文的生硬，看得不是很明白。但总体上来说，对内容可以有个大致的了解。排版校对不好，有错字、别字和多字。有些句子翻译得不顺。看不懂的地方不确定是内容本身太难懂，还是翻译造成的。对待这种会对一个人的性格或行为都产生影响的书籍，翻译必须严谨通顺。
- 5、这本书是在课上看的。越看越丝丝入扣，越看越惊心动魄。第一眼看上去，漫不经心，只是觉得她的理论比较中庸，是精神分析的学派，又不像弗洛伊德那样强调泛性论，什么都用性来解释。我承认我是对号入座了。看完以后，我记住了总结了一句印象最深的话：原来爱和信仰都不能拯救。我觉得，作者有很大一部分是根据自身的经验来写的。这可以说是一本内省的自传式的分析。她本身就是一个缺乏安全感的小女孩，一直都是。我也是的。所以从中我看到了自己的影子。或者这只是很少的一部分人，但我相信好的书就是，每个人都能从中找到自己的影子，有所感悟和提升，就像是一面锃亮的镜子，照出人们的斑驳的、千疮百孔的内心。
- 6、没有读过其他心理学书籍，作者的书是第一本。观点阐述的让我这个心理学门外汉也能读懂。另外作者的翻译质量不敢恭维，读起来非常吃力。例如72页倒数第四行的“遥远不可及”可以简化为遥不可及。还有很多因为所以的句式，英语习惯是先讲结论，再将原因。但是翻译的时候是否可以不要直译。希望能换一个有较深功底的翻译者再把这个经典翻译一版
- 7、全书分为三部分，前两部分着重介绍冲突以及冲突造成的后果，最后一部分旨在寻找冲突的解决之道（当然是站在心理医生的立场，站在个人的立场，一切的冲突还是需要自身去认识。）这次笔记

《我们内心的冲突》

以书本的目录框架来记录，顺理才能成章。第一部分神经症的冲突和解决的尝试第一章强烈的神经症冲突作者开篇即是简洁的声明：我们内心的冲突也是生命不可缺少的组成部分。就算直说每个人都或多或少是有心理疾病的又如何，谁能保证自己漫长岁月中没有过心理上的起伏呢，只要是存在的个体，我认为都难以用“完全健康”来标榜自己，不管是生理的还是心理的，正因为肯承认这一点，我们才希望通过经历、通过学习、通过阅读来更进一步地了解自己，相信阅读本书的人都不是讳疾忌医之辈。下面我要收起议论了，只做知识的搬运工：“由于冲突常与信念、道德观等有牵连，所以，只有我们已经具备了一套价值观念，才谈得上认识那些冲突”。“能够在体验冲突时又意识到冲突，尽管这可能叫人痛苦，却可以说正是一种宝贵的才能。我们愈是正视自己的冲突并寻求自己的解决方法，我们就愈能获得更多的内心的自由和更大的力量。只有当我们愿意承受打击时，我们才能有希望成为自己的主人。虚假的冷静植根于内心的愚钝，绝不是值得羡慕的，它只会使我们变得虚弱而不堪一击”第二章基本的冲突“自相矛盾是冲突存在的确切标志，正如体温升高是有机体有病的确切标志一样。”“深度的抑郁只暴露一个事实：病人正陷于进退两难的困境”“原始的、利己的驱力与威严的良心之间的对立，正是我们千奇百怪的冲突的根源。”“在我看来，冲突的根源在于神经症患者丧失了一心一意争取某物的能力，原因在于他的愿望本身就是四分五裂的，就是说，相互抵触的。”“荣格认为，任何一种因素的存在，都必然表面它的对立面也同时存在。这些对立物并不相互冲突，而是相互补充——其目的是对两者都兼收并蓄，从而向作为理想的完美靠近。”“首先是无助状态，其次是敌对情绪，再次是鼓励脱群，从正常的观点看，三种态度不应该相互排斥。一个人应该是既能屈从于人，也能够气势凌人，还能够规避他人。三者可以相互补充，和谐统一。”“冲突开始于我们与他人的关系，而最终影响到我们整个人格，这并非鲜见。人际关系有巨大的决定性，注定会规定我们的品质、为自己所设的目标以及我们崇高的价值。所有这一切又反过来作用于我们与他人的关系，因而它们又是相互交织在一起的。”第三章亲近人作者将个体类型分为屈从型人格、攻击型人格、孤立型人格三种。屈从型人格的三个特性：1-对亲近的渴求，对归属的渴求2-它表现为回避别人的不满，逃避争吵，躲避竞争3-他无意识地倾向于以别人对他的看法来评价自己“我们可以说每个人都需要别人喜欢，需要归属感，需要有人帮助，等等。病人的错误在于，他认定他不顾一切的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。”“这种情况发展到最后，会使他甚至觉得任何没有别人参与的体验都是毫无意义的，即使那只是一顿饭、一场电影、一段音乐、一处大自然的风光。无需赘言，这样严格地限制自我取悦，不仅使他的生活极度贫乏，也更增加了他对人的依赖性。”“我们内心对人格统一的渴求并不是一种神秘的欲望，有两个因素促成这一欲望：其一是我们的实际需要，即我们的生活之轮必须照常运转，而当我们被方向相反的驱力持续地逼迫时，则做不到这一点；其二是我们产生的一种巨大的恐惧，怕被分裂。突出一种倾向而把其余倾向窒息掉，正是一种无意识的尝试，企图对人格进行组织。它是患者的一种主要的解决冲突的办法。于是，我们发现患者严厉压制自己的所有攻击性冲动，有两个目的：他的整个生活方式不能受到威胁，他的人为的统一不能被破坏。”“如果我们懂得屈从型的结构，就能够明白为什么患者把爱看得如此重要，为什么他会有那些‘疯狂的办法’。考虑到他的矛盾的、强迫性倾向，我们必须说，实际上那是唯一能使他所有病态需求得到满足的方式。它既能满足被人喜爱这一需要，也能达到（通过爱情）支配他人这一要求；它既居于次要地位，又能够突出自我（通过对方向自己献出全部的爱）。这种方式既能使他发泄全部的攻击性倾向，又显得正当无邪甚至高尚，还给他机会去表现友善与仁爱。不仅如此，由于他意识不到他的挫折和苦恼发端于内心的冲突，爱情便成为治疗这些毛病的灵丹妙药，他相信，只要能找到一个爱他的人，一切都会好了。”第四章对抗人基本冲突的第二个方面，对抗人的表现为，强烈地想要利用他人，靠小聪明压倒他人，使他人给自己带来好处，这些需要都是攻击型的组成部分。第五章回避人“屈从型追求温情，亲近、爱，攻击型追求生存、支配、成功——而自我孤立型的追求带有否定性：他不要别人介入，不要别人，不许别人干预或施加影响。”第六章理想化意象“神经症患者试图解决冲突的两种办法：一种是压制人格中的某些方面而突出它们的对立面，另一种是在自己与他人之间保持距离以便使冲突不能发生作用。”理想化意象的功能：1- 最根本的功能：理想化意象取代了基于现实的自信和自豪。2- 神经症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，所以这样一种需求主要包含了想要胜过别人的因素，因为无论哪一种结构的神经症，都有一种脆弱性，都总是感到被人蔑视，受到了侮辱。为了抵消屈辱感，就需要一种报复性的胜利，这种需要可能只存在于并作用于患者自己的思维中。3- 理想化意象是对真实理想的取代。4- 理想化意象的防御功能就是去否认冲突的存在。5- 它体现了患者的一种艺术性创造，使对立物显得协调了，或至少

《我们内心的冲突》

在患者本人眼中不再像是冲突了。第七章 外化作用 外化作用，是这样一种倾向：患者将内在的过程感受成好像是发生在自身之外，于是便认为是这些外在因素导致了自身的麻烦。与理想化行为相同的是，外化倾向的目的也是回避真实的自我，但不同的是，理想化行为对真实人格的再加工总还停留在自我的疆域内，而外化倾向意味着完全抛弃自我。“荣格把外倾看作气质倾向的片面发展，而我却认为这是患者企图用外化作用消除冲突。”“外化作用另一个不可避免的产物是，患者痛苦地意识到一种空虚和浅薄”对自我的恼怒是以三种主要方式实现外化的：1- 当患者毫无节制地发泄不满时，就将怨怒发泄到自身之外。2- 患者在意识与无意识中不断感到恐惧，或随时担心连自己也不能容忍的过失会激怒他人。（“以己度人产生一种报复性畏惧”）3- 把注意力专注于身体的不适。“外化作用本质上是一种自我消灭的积极过程。它之所以能够实现，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。由于自我被消灭了，自然的结果便是内心冲突也被逐出意识。外化作用使患者更多地责难他人，报复他人，畏惧他人，结果以外在冲突取代了内心冲突。这尤其是因为外化作用大大地加剧了最早引起神经症的冲突，即人与外部世界的冲突。”第八章 假和谐的辅助手段 拒绝承认冲突的防御手段：盲点作用：视而不见的盲点作用的功能是将潜藏的冲突排斥在知觉之外。合理化：合理化作用可界定为通过推理过程而达到的自我欺骗。过度自我控制倾向：它的功能好比是为了防范矛盾感情的泛滥而修筑的堤坝；他的恐惧可表现为怕神经失常，这就清楚表明控制的功用就是抵挡被分裂的危险。武断的自以为是：既能消灭内心的疑虑，又可以消灭外在的影响。攻击倾向与孤独倾向相结合，便形成最有利于自以为是倾向滋生的土壤。犬儒主义：即对道德价值的否认和嘲弄。“我们把这整套防御体系称作保护性结构，在每一种神经症中，都可见到多套防御体系的结合，只是其作用程度各有不同。”第二部分 未解决的冲突的结果第九章 恐惧产生病人保护性结构的恐惧有：害怕平衡被打破；怕暴露（对被揭露的畏惧）。“这些恐惧的根源都在于冲突还未解决。但如果我们想最终取得人格的整合，我们必须不怕面对这些恐惧。所以，这样一来，它们还是我们正视自己的障碍，它们似乎是一个炼狱，我们只有经过这一关后才能得救。”第十章 人格衰竭 “带着冲突生活主要还意味着生命力的巨大浪费，这不仅由冲突本身造成，还由试图解决冲突的各种错误办法造成。”“表面的一心一意只是不顾一切的孤注一掷，并不真是人格整合的标志。”精力的浪费或误耗可以发端于三种大的紊乱失调：其一，遇事犹豫不决其二，普遍性的办事无效率其三，普遍性怠惰“神经症性质的怠惰是主动性和行动能力的瘫痪。如果患者长期感受到自己的努力是扭曲的、无效的，他便处处显得无精打采。”在日本的佛教经典中，真诚是等于专心致志的。“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。”无意识的假象：爱的假象（可以指一个人所持的寄生性期待，可表现为一种欲望，可以是一种证实自己理想化意象的需要）善的假象兴趣与知识的假象（这种假象最显著地表现于那些与自己的感情相疏离，认为只用理智便可引导生活之船的人）诚实公正的假象（常见于攻击型的人）痛苦的假象第十一章 绝望 “绝望是冲突造成的最终产物，其根源在于患者放弃了保持身心统一不被分裂的希望。”第十二章 虐待狂趋势 虐待狂性心态：1- 一心想“奴役”他人，尤其是奴役其伙伴2- 他们的满足来自于玩弄对方的感情，就像玩弄一个器具3- 自私地利用伙伴“对施虐者来说，利用行为的本身就是一种嗜好和渴求。重要的是那种体验——感觉自己占了他人上风的那种胜利的快感。”“不信任别人，其实是自己蔑视别人造成的后果。”“只有感到自己的生活无用又无意义的人，才会发生明显的虐待狂倾向。”“施虐者强加在受虐者身上的，是一种不能实现的目的，即实现施虐者自己的理想化意象。他为了排除自卑而发展起来的自以为是的态度，使他有一种自鸣得意的信心，去达到他的目的。他所有的追求也同样是为了满足自己对激情与兴奋的饥渴。一个健康的、心理平衡的正常人并不需要这样的兴奋。越是成熟的人，越不在乎那种兴奋。但虐待狂患者的感情生活是空虚的。除了愤怒和胜利之外，几乎所有其他感觉都已经被窒息了。他是一个虽生犹死的人，需要那些猛烈尖锐的刺激才感到自己是个活人。”“自我退守，避免利用他人，结果导致自我抹杀。”“生活击败了他，而他寻求着代偿。”结论 神经症冲突的解决 “治疗的目标只能是改变这些状态本身。必须帮助患者自己去改造自己，去意识到他真正的感情和需求，去发现他自己的价值观，以及在他的真实感情和信念的基础上与他人相处。如果我们真能奇迹般做到这一点，那些冲突便不攻自破了。”治疗工作划分为两大部分一是详细检查某个患者为解决冲突所做的无意识的努力，以及这些努力对他整个人格的影响；二是对冲突本身进行处理，这不仅指使病人意识到他的冲突的大略概况，还包括帮助他看清这些冲突是怎样在具体发生作用的。“感情的自发性，即一种感情的觉醒与生机，无论是爱与恨，还是喜、怒、哀、乐。这包括既有能力表现，又能主

动控制。由于爱与友谊的能力极为重要，这里应特别指出，爱既不是寄生般的依附，也不是虐待式的支配，而像是马克莫雷所说的‘一种这样的关系，它本身就是目的。我们在这种关系中相互联系，因为对人来说与他人分享体验是再自然不过的；我们相互理解，在共同生活中发现快乐与满足，向对方表现和敞开我们自己的心扉。’”“关于治疗目标的最全面界定是：争取人格的整体性。即是说，没有虚饰的假象，感情真诚，把自己整个的心溶进自己的感情、工作。信念之中。只有冲突被消除，才可能接近这一目标。”全书，完。

8、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的时候，这一切都变了。一种根植于内心的对人性的悲观态度、对人的厌恶（也许是因为童年阴影）慢慢漂浮出水面。我的态度是，反击！这时，道家哲学出现了，它成了我的“官方哲学”。我一直在思考，为什么退隐的弱者哲学会成为我向世界宣战的宣言书，并且支撑着我两年机器人一般的学习生活。我要分析的就是这个，而我分析的方法是，找出我当时所持有的道家哲学核心观念，再用霍妮的神经症精神分析法分析。道家强烈吸引我的观念有：（1）自然。就是不矫饰，去人为。（2）不以物喜不以己悲（也无风雨也无晴）。这是通过齐物论达到一种不动心。（3）老死不相往来。这是我将上述不动心发展到不动情。（4）独处胜于群居。这是隐士传统，也是上述价值观的逻辑后承。（5）燕雀安知鸿鹄之志哉。就是贬低别人的境界，抬高自己的境界。我通过不动情，达到自己对丑陋人性的胜利，你以为我会难过吗？不，我要把你踩在脚下！我对你，人性啊，根本就没有过什么希望，我坚硬的外壳你是戳不破的！这就是霍妮所说的“逆众”的方法，它表现为一种冷漠无情和行动高效。支撑我“逆众”的，正是道家的不动情。我通过独处，达到所谓内心的安宁。独处当然安宁，因为产生纠结的根源——人际关系，被消除了。这就是霍妮所说的“离众”的方法，它通过对冲突的逃避避免冲突。支撑我“离众”的，不正是道家隐士风范吗？我通过抬高自己，把自己的形象抬得很高，从而避免正视自己的人格早已被“逆众”和“离众”撕裂了，避免正视自己的“知耻后勇”、“无喜无悲”和离群索居都不过是对人际焦虑的防卫方式，是对自己没有朋友这一现实的阿Q式解释。我通过贬低别人，把对事实上自己可怜的状态与理想化形象之间的距离的恼怒投射到别人身上。其实我不但有这种自大与贬低别人的冲动，内心还根植着自卑，即觉得他人在鄙视我。这仍然是在用别人和我的矛盾替代自己和理想化形象的矛盾。不仅有道家哲学，一种功利主义（Utilitarianism），或者直白地说，集体主义道德观也深得我心。这除了洗脑教育之外，潜移默化的家教也有很大影响。很难想象一个无情的隐士会同时拥有爱一切人的好似基督教的道德观。这就是“趋众”啊，通过自我欺骗，自我安慰达到排解人际焦虑的作用。一切说到底，还是根植于童年的对人性的不信任。所以，孩子还小的时候，一定要让他知道这个世界是美好的，人心是善良的。如果做不到这一点，也没有关系，我采用的方法是，不再把人性恶视作坏的，而视作自然而然的。别人对我坏是正常的，我没有必要失望，但却必须恼怒和报复；别人对我好是不容易的，我要非常珍惜和感激。这样一来，既不用通过铁石心肠，也不用通过逃避，更不用通过自我欺骗的伪善，就能达到真正的知行合一，摆脱自我拉扯的神经症的困扰。但是虽然现在能够通过这些理论和理性的思考分析自己以前的思维和行为，那些哲学观念还是太根深蒂固，难以摆脱。我仍然重视自然和真。但是通过礼仪的中和，自然和真会变得更加中道，不至于极端到不食人间烟火的地步。早就想写这篇文章了，今天读道家，又激起这个念头，遂为之。

9、冲突不仅来源于偶然的个人体验，更主要应归咎于我们生活于其中的特定的文化环境。（不仅仅来源于无意识），这是霍妮的又一部力作

10、我不知道是从什么时候开始认可自己的神经症状态，但当我发现自己认可自己的病症时，向内心袭来的除了对“神经症”意味着什么的恐惧，更多的却是狂喜。没错，就像是朗吉努斯在《论崇高》里说的那种狂喜，ecstasy。一种众人皆醉我独醒激发的精神高度振奋。于是我开始思考我的神经症症状是怎么产生的。在那个时候我读到了弗洛伊德，但还没深入就被弗氏将人类一切行动归为力比多、归源性欲的理论吓得够呛，因为在单亲家庭中成长的我从来没有过对身边母亲的幻想，更别说对不存在的男性家庭成员的欲望。不过，神经症趋势始于儿童时代的观点的确让我打开了思路。回忆自己的儿童时代，我很清楚地记得某些创伤，或者说，对于那些往事的细节我无法一一复述，但当时经历它们的感受我却真真切切地可以重新想起来。发现那些事情是trauma其实也是偶然，在我第一次恋爱的时候，我突然发觉自己极度恐惧被抛弃，不是那种分手的抛弃，而是吵架中的突然离去、人群里的突然散失。发现这种恐惧我的第一反应就是问自己“它是怎么产生的？”在大脑的储物间里来来回回走

《我们内心的冲突》

了一圈，就在小时候的某个房间里找到了这种不安的来源。心理学都承认了很多神经症问题始于童年时代的经历，我所体会到的交织在一起的恐惧、愤怒、痛苦，这些情绪好像用过后被随手丢在针线盒里的乱线头，突然有一根针挑起了其中一根，好像马上就可以捋清楚。但是做过手工的人就知道，那些缠在一起的乱线头，如果不找到它们缠绕的方向而是企图挑起一根就抽出来的话，抽到一半的时候，乱线头会缠绕得更紧。追溯一个童年时候的trauma就以为可以治愈自己的神经症无疑是这样一个作茧自缚的尝试。按照霍尼在这本书里的描述，“对童年的反复悼念正是一种勤于自审的幻觉”。不论前面的修饰语是怎样的褒奖，“幻觉”才是推进之后的核心内容。孩童时代的创伤经历形成了目前神经症的病状，但不停地追溯这些经历，我其实也很不想承认就是在给自己找借口，让自己相信我的不幸与我无关。解开缠成一团的不幸的拿一根针也不在我手上。霍尼毫不留情地揭开了，这种对孩童时代的片面强调其实是一种外化倾向，在这样的过程中，“患者已完全与自我相疏离，而且还继续被驱迫着离自我而去。”读这本书的过程是借作者双眼窥探自己内心冲突的过程，也是一场神经症患者和作者相互较量的过程。因为我的自大情绪会让我对这位上个世纪的心理学家提出的理论产生怀疑，而每每读到切合自己行为心理的描述的时候，又会懊恼自己还是没有逃出作者用笔尖文字布下的圈套。然而现在的我被这样一个疑惑困扰，会不会我根本就没有神经症，只是自己的心理暗示太消极？啊，要用一个词总结这场冲突和较量的话：Attitude, Attitude.

11、我只想说 如果早10年看了这本书 我会更好吧！言之有物 触目惊心。看完这几天老在琢磨究竟自己是怎样的自己。虽然现在还没有结果，但的确给了一个自我询问的机会。我想要的究竟是怎样的自己？-----我只想说 如果早10年看了这本书 我会更好吧！言之有物 触目惊心。看完这几天老在琢磨究竟自己是怎样的自己。虽然现在还没有结果，但的确给了一个自我询问的机会。我想要的究竟是怎样的自己？-----我只想说 如果早10年看了这本书 我会更好吧！言之有物 触目惊心。看完这几天老在琢磨究竟自己是怎样的自己。虽然现在还没有结果，但的确给了一个自我询问的机会。我想要的究竟是怎样的自己？

12、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，常把对荣誉的追求当作生命中头等大事。这会令他们觉得有意义，给与他们梦寐以求的优越感。”对此我深有体会。“与其它理由相比，生命中的更多部分被奉上了荣誉的祭坛。”回忆你小的时候是怎样的？那时候很多的表露才是真实的自我。实际自我与真实自我的差距，有时候大的让你无敢相信。我希望在有生之年，可以作真实的自我，真正快乐的生活。

13、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，我们感到很不自在，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。世间一切装逼行为无不如此。过去人们爱说：“当婊子还要立牌坊。”我觉得这句话用来形容神经症冲突最严重的人不为过。因为这种冲突有着分裂其人格的力量，我想我这辈子所见过的“婊子”无不是人格分裂的神经症患者。读完整本书，倒很符合我对人性的认识——人性本恶。恶，代表着他很脆弱，连本能都无法克服。却要装作文明人，装出一番宽容大量、高压人品来。其实这样的人是活在自己的理想化意象的钳制中，是不自由的。一个虚构的、幻想的自我不是他的本真，但他对外的表现，对别人的关系，都是从这个虚构的幻想中而来。所以他抑制了自己真实的自我，虚伪地对待别人，或者屈从、或者强势、或者自命不凡。这些内心冲突在神经症患者与他人的关系中强化，最终影响了他们整个人格。他们有些能够意识到自己的冲突，有些无法意识到。意识到的人感到了痛苦，却无力改变自己。因为冲突的两段使他失去选择能力，冲突的两方都是他所不愿意去的，因此无从选择。这种僵化逐渐被压制下来，或被自己所创造的理想化意象掩盖。他们最会使用的方法之一就是冲突外化。冲突很容易被外化，外化的目的是回避真实的自我。理想化行为对真实人格的再加工还停留在自我的疆域，那么外化就意味着完全抛弃自我。另一种办法是给自己的冲突寻找合理性。霍妮的话相当精彩：“合理化作用可界定为通过推理过程而达到的自我欺骗。一般认为，合理化作用主要用于自我辩护或把自己的动机或行为说成符合大家接受的那种观点。合理化作用实际上正是一种创造人为和谐的试图。在患者围绕着基本冲突建立起的防御工事的每一角落，都可以看到这种合理化作用的进行。”我抬头一眼望去，无人能够幸免于这条的归纳，包括我自己。所以我从开篇就说，人是自我欺骗的动物。自我欺骗也是拒绝承认自己的内心冲突。拒绝承认冲突的另一种防御手段是犬儒主义，即对道德价

《我们内心的冲突》

值的否认和嘲弄。每一种神经症都必然有对道德价值的怀疑，无论患者如何固守他可以接受的特定的标准。当我们要真诚面对自己时，我们要直面那个内心的冲突，这是一种痛苦的面对，许多人没有勇气和耐性去做。或多或少地，我们那个真实的自我是很丑陋的，这点我想大家都心知肚明。只要稍微对照一番自己的历史，便可见那劣迹斑斑。这些斑点我们一直遮掩着，从不让人知道，只有自己知道。可见，坦诚自己是多么艰难，然而我们必须这么做。我们此生所要战胜的并非他人，而是自己。我们愈是正视自己的冲突并寻求自己的解决方法，我们就愈能获得更多的内心的自由。只有当我们愿意承受打击时，我们才能有希望成为自己的主人。

14、忘记是哪一篇鸡汤文章向我推荐了这本书，而我也确实为此书名所吸引。没看几章就觉得很沮丧，自己可不就有书中所提到的病症嘛，因为工作压力关系而深陷心情低谷的我被此书搅得的心绪不宁，难道我真的有病吗？虽然有些艰难但我还是坚持将此书看完，越看越郁闷，仿佛自己已经到了马上就应该被召集去看心理医生的程度。可是，书看到结尾，我的心反而安定了下来，人的心情总是有高低变化，总是处在不停的自我否定和肯定的交替中，大概到了谷底就会反弹吧。按照作者的观点，心里有冲突就是神经官能症，那么请问这世界上有几个是正常人呢？作为一个人类，内心怎么能没有一点甚至更为激烈的冲突？不就是这点冲突才导致了人性的复杂，以及将我们和动物更加严格地区分开了。所有的小说电视电影甚至生活不都是在内心和外在的冲突下才能展开吗？如果没有冲突，那么和傻子又何异？即便是圣人也有言行冲突心态转变矛盾变化的时候呢。如果把内心的冲突和矛盾的表现当作是判断依据，我只能说作者治学治病都太不严谨了。相比较而言，我更认同《你有几个灵魂》这本书里的观点，我们心里住着多个角色，彼此轮流或者结合上场，从而对外界显示出不同甚至截然矛盾的行为，关键是认识和让这些角色进行沟通，而不是一味地将其否定和抹杀。每一种情绪无论是积极或者消极对我们本身可能都是有益的，矛盾并不意味着病症。我们需要的是接受和肯定自己，而不是否定和怀疑自己，这样只是将问题变得更糟而已。作者貌似提出了问题，但是并没有给出任何有效的解决方案。作者在书中多次提出自己比佛洛伊德和荣格高明，只怕会被日渐淹没在时间和河流中，销声匿迹罢了。

15、我活了24岁，至少一大半的时间我都不太快乐，因为我现在当然知道自己不够快乐，我就开始想是不是我小时候就更快乐一些呢。似乎小学时是的，但那也只是在人前，我回到家就会把自己关在房间里，经常是哭泣，我都不知道这是为什么，莫非这是遗传，基因？但我想自救了，因为已经影响到正常生活，不论我的生活状态是怎样的，但我觉得我活的很不踏实，感觉像是活在一个罩子里，永远把自己封闭起来，我都不知道我真正想要什么，我只知道我不想要什么，我永远看到的是别人的缺点，而因为这些缺点我就鄙视别人，总是自以为是，高高在上一样，喜欢对别人发出指令，让别人认可我，听我的，我向往着权力与影响（词语都是从书中COPY的）。我应该清醒了，一直都把自己的内心冲突归咎于悲惨的童年，归咎于我那个过于严格的父亲与溺爱我的母亲，但这些责难又有什么用？我还是要自救，因为这其中很大一部分原因是我没有意识到，放纵自己的虚伪与家装，放纵自己的受虐，使我成了今日的我，而理想中，我有一个虚假的我，那个我，就如同我羡慕嫉妒恨的那些女生一样，她们漂亮或者有气质，或者受人欢迎，或者能言善辩，或者有了男朋友，要谈婚论嫁，或者有好工作，或者在一个大城市，或者至少内心很安定。我每天做事说话都会想，如果是她，她会怎么说，我想，我已经完全唾弃那个真实的我了，所以我连笑都笑不出来，因为这样如一朵云一样飘着怎么会快乐。

16、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、防卫等都是不同程度被决定了的，不以个体的意志为转移。相反，人类能够做出选择，也必须做出选择；这既是人的特权、也是他的重负。我们也必须在两种相反的欲望之间取舍。比如，我们想一人独处，又想有人做伴；我们既要想学医又想学音乐。或者，在我们的意愿与义务之间有冲突。例如，有人陷入困难正需要我们的帮助，我们却渴望与情人幽会；我们也许左右为难既想赞同别人，有想反对他们。最后，我们也许动摇于两个价值观之间。这类冲突的种类、范围、强度主要决定于我们生活于其中的文明。

如果文明保持稳定，坚守传统，可能出现的选择种类则是有限的，个体可能发生的冲突也不会太多。但即使是这样，冲突也并没有消失。一种忠诚会与另一种忠诚相矛盾；个人欲望会与集体义务相矛盾。但是，在中国目前的快速变革时代，文明正处于迅速变化的过度阶段，此一阶段中相互根本矛盾的价值观和极为不同的生活方式同时并存，那么、个人必须作出的选择就多种多样。

样而难以决定了。生活在别处，他可以人云亦云、也可以我行我素；可以依附与某个集体，也可以独自隐居；可以对成功表示崇拜，也可以对直表示蔑视；他可以相信男人女人应该有不同的道德标准，也可以认为男女应该有同一个标准；他可以认为两性关系是人的情感表现，也可以认为它与情感并无关系。他可以怀有种族偏见，也可以认为人的价值不取决于其肤色或则鼻形。他有诸如此类的其他许多选择……

譬如已婚男子如果爱上了另一个女人，他实际就陷入了冲突之中。他无力确立自己对于婚姻的信念时，他便干脆选择阻力较小的途径，而不去面对冲突作出决定。即使我们认识到这样的冲突，我们也必须愿意而且能够扬弃矛盾的两方面中的一面。但极少有人能做到断然取舍，因为我们的感情和信念总是混淆不清的。也许，我们不仅仅生活在别处，同样精神在别处。说到底还是因为我们多数人并没有强大的安全感幸福感和归属感，所以，我们我们做不到有所舍弃。

2006 8 1 PM 17:20 南昌《雕刻时光》酒吧 南昌人民广播电台新闻综合频率本人原创栏目《生活在别处》稿件 诗人心理师。徐凌重庆左岸方舟心理咨询事务机构『三點三刻心理沙龍』重慶精神分析小組【重慶克莱因蓝心理文化諮詢顧問有限公司】

17、基本冲突的第三种类型是离群独居的需要，就是对他人的回避。每一个认真对待生活与自己的人偶尔都有一人独处的需求，渴望一种富有意义的孤独，绝不是神经症表现。相反，多数神经症患者不敢深入到自己心灵的内部，而失去了享有建设性孤独的能力，这倒正是神经症迹象。只有当一个人与他人的关系中出现了难以忍受的紧张，而孤独主要是为了避免这种紧张时，想独自一人的愿望才是神经症表现。自我孤立型特征当中最明显的是普遍地疏远他人。患者格外强调这一点，但实际上他对人的疏远并不比其他类型的患者对人的疏远更严重。在前面讨论过的两种类型中，不好笼统地说哪一种更对人疏远。我们只能说这种特性在屈服型里是被遮蔽着的，患者一旦发现自己的疏远别人便惊恐不安，因为他亲近他人的强烈要求使他急于相信在自己与别人之间并无鸿沟。退一步说，对人的疏远只是人际关系失调的标志。无论那种神经症都是这样。疏远的程度主要取决于关系失调的严重程度，而不取决于是那种神经症。孤独型所特有的另一特征是对自我的疏远，就是说，感情麻木愚钝，对自己之所是、所爱、所恨、所欲、所想、所惧、所怨、所信均无所知，但这种自我疏远也是所有神经症的通病。自我孤立者很象神话中的还魂尸。它们象活人一样工作生活，但却没有生命。而另外类型的患者却可以有较丰富的感情生活。既然存在这种多样型，我们便不能不认为自我疏远只属于孤独型。所有的离群者都共有另一个特性，那就是：他们都能够带着一种客观的兴趣来观察自己，就象人们观看一件艺术品。他们对自己都持旁观态度，这与他们对生活的总的态度一样。因此，他们常常是自己内心冲突的优秀的观察者。这方面突出的例证是他们常显示出对梦中的象征有神秘的理解力。最富于关键意义的是他们内心的一种需要：在自己和他人之间保持感情的距离。更精确地说，他们有意识和无意识地作出决定，不已任何方式在感情上与他人发生关联，无论是爱情、争斗、合作、还是竞争。他们好比在自己周围划了一个魔圈，任何人不得侵入。这就是为什么从表面上看他们还是可以与人相处的原因。当外部世界擅自侵入他划定的圈子里时，他便焦虑不安，这就是他的需要的强迫性表现。他们的需要和品质都服务于这一主要目的：不介入。最显著的特征之一是对自立自强的需要。这种需要的一个明确的表现是足智多谋。攻击性也可能显得有随机应变之才，但两者的精神气质不同。对攻击性而言，这种精神是他对抗敌对世界，击败别人的先决条件；在自我孤立型中，这种精神好象是鲁滨逊式的：为了生存他不得不富于才干，这是他能够对自己的孤立进行补偿的唯一方法。一种更不可靠的维持自力更生的方式是有意识或无意识地限制自己的需要。要更好地理解这方面的各种动机，我们只需记住这一点：病人隐蔽着的原则是，决不对任何人或事表示亲近，以防那个人或那件事变得不可缺少。否则，他的自我孤立原则就会受到侵犯。还是少管他人妙。比如，一个自我孤立者仍然可以感受到真正的快乐，但这种快乐离不开别人，他宁可放弃。他可以有兴致偶尔与几个朋友一起度过傍晚，但总的来说不喜欢与人往来和社交活动。同样，他回避竞争、出名、成功，他还常常限制自己的吃喝等生活习惯，使自己不致花太多的时间和精力就能挣够必须支付的费用。他十分怨恨疾病，认为那是一种屈辱，因为疾病迫使他依赖他人。他可能坚持对任何事物都要有第一手的了解，而不是从旁人的所说所写来获得信息；他只愿亲眼所见，亲耳所闻。当然，这种态度只要不发展到荒谬的地步，还是有助于形成宝贵的个人独立性格的。自我孤立型还有一个特殊的需要——保守个人隐私。他象有些住旅馆的店客，房门上总是挂着请勿打扰的牌子。甚至连书籍杂志也被他看作是外部来的干涉者。任何对他个人生活的提问都叫他万分震惊，他总想用个人隐私把自己包藏起来。一个自我孤立者发现别人并不特别地看待他，就会恼羞成怒，因为这使他觉得自己的“独特”别剥夺了。事实上，他宁愿工作、睡觉、吃喝时都是自己一人。与屈从型形成鲜明对照，他不想与人分享自己的经验，怕的是别

《我们内心的冲突》

人会扰乱他。甚至在他听音乐、散步或与人谈话的时候，他真正感到快乐也是在后来回味时，而不是在当时。自立自强与保守隐私都服务于他最突出的需要——绝对的独立。他自己把这种独立看作是有积极意义的事。这种独立当然有某种价值，因为无论他怎样软弱无力，他也绝不是任人摆布的机器人。他盲目地拒绝附和他人，又自我清高不介入竞争，的确赋予他以某种廉洁正直的形象。这里，他的错误在于他把独立本身就看成了目的，而忘记了这一事实：独立的价值最终有赖于它能帮助他做些什么。他的独立只是他整个离群表现的一个组成部分；这种离群的目的是消极的，那就是我行我素，不要强迫、束缚、义务。象其他种类的神经质趋势一样，对独立的需要是强迫性的、盲目的。它的表现是：患者对任何稍微类似强迫、影响、义务等的东西都过度敏感，敏感的程度衡量自我孤立趋势的尺度。不同的患者所感受到的限制也不同，对患者肉体的限制，比如衣领、腰带、鞋袜，都可能被感觉为压力。任何对视线的阻挡都使患者有禁闭之感；身居隧道或矿井中更会产生焦虑不安。患者尽可能逃避长期的义务：要他签一个合同、契约，只要超过一年期限，便畏首畏尾、万般艰难；要他决定婚姻大事，更是困难重重，犹疑不决。结婚对孤独离群者在任何情况下都是危险的举动，因为那样必然把他卷入人际亲密关系之中；当然，由于患者需要保护，或相信一个伴侣会完全与自己的特殊要求相符，结婚的危险有可能减轻。常常可见患者在决定结婚前显得惊慌万状。无情的时间以其必然性使他感到是一种强迫，他想方设法晚五分钟上班，就是为了维持一种自由的幻觉。时间表之类的东西只构成对他的威胁。别人如果期待他去做某种事或以某种方式行动，则会使他心中不快，大为反感，也不管这种期待是别人实际表示出来的或者只是自己觉得有的。他也许在一般时候送人礼物，但可能忘记生日礼物或圣诞礼物，因为别人期待。要他与约定俗成的行为准则或传统价值观念保持一致，是他难以容忍的；他可能外表上保持一致以避免摩擦，但在内心里顽固地摒弃一切人们习以为常的制度和标准。最后，别人给他的参谋或劝告，他会觉得受到了支配，于是竭力抗拒，即使这种劝告正合他的心意。这里，他的抗拒也与一种有意无意的愿望有关，那就是：挫败他人。对优越感的需要虽然可见于所有的神经症，但在本类型中更得到强调，因为它与超群出众有内在联系。也许，对那种既不能使人变得特别强大而多谋、又不能让人觉得唯我独尊的孤立，是没有任何人能够忍受的。这已从临床经验中得到验证。当患者的自我优越感被暂时粉碎的时候（不管是被某个失败还是被内心冲突的增加），他就再不能承受孤独，而是不顾一切地伸手求助，需要温情和保护了。这种波动在他的生活史中并非鲜见。在他十多岁或二十出头的时候，他可能有过一些不冷不热的友谊关系，但总的说来过着颇为孤独的生活，感到较为怡然自得。他常编制着对未来的故事，幻想着将来完成一番大业。但是后来这些美梦在现实的岩石上摔的粉碎。尽管他在高中无庸置疑地在班上遥居第一，到了大学他碰上强有力的竞争，便知难而退了。他初次建立爱情的尝试也惨遭失败；或者，随着年龄的增长，他认识到自己的梦想难以实现，便觉得孤傲离群变得不可忍受了。在强迫性驱力的作用下他不可遏止地渴求别人亲近他，渴求异性，渴求婚姻。只要有人爱他，他便甘愿受屈。当这样一个患者来要求分析治疗时，尽管他有明显突出的表现，却不要医生触动这些表现，他所要求的，只是医生帮助他找到任何一种形式的爱。只是在他感到自己比先前有力多了，他才会以极大的宽慰发现他更愿意一个人过日子并喜欢这样。他给人的印象是旧病复发，又陷入自我孤立。但实际上现在的情况是：他现在第一次有充分而坚实的理由承认——甚至是向自己——他就是要求孤独。这正是医生的恰当时机，可以开展对他的孤独症的治疗。自我孤立者对优越地位的要求，有某些特定的性质。由于他畏惧竞争所以他实际上并不想通过不懈的努力来超群出众。相反地他感到自己高贵的品质别人应该一看便知，而勿需自己费尽心机；他潜在的优点别人应该感受到，而不必有表现。他的优越感的另一表现方式是他自认为的“独一无二”感，这直接产生于他对“与众不同”的渴求之中。他可能自比为高距山巅的一棵大树，而山脚下丛林中的树木生长却受到相互的阻碍。另外，假如说屈从型会在心中对伙伴产生这种疑问：他会喜欢我吗？而攻击型想知道：这对手的力量怎样？——那么孤立型最关心的是：“他会干预我的事吗？他是想对我施加影响，还是想让我独自一人不加干涉？”他感到自己好象是珍贵的东方地毯，设计独特，图案和色彩也举世无双，永远不改变。他尤其自傲于抵制了环境的磨灭一切的影响，并决心继续抵制下去。对“不变”的宠爱使他把所有神经症固有的僵硬性当作神圣的原则来尊崇。他迫切地要扩充自己的模式，使这种模式更纯洁，更鲜明。他拒不接受任何外在的介入。自我孤立者的感情生活不象其他类型的人那样有较为一致的模式。不同患者之间的个体差异很大。原因是：前两种主要趋势是为了肯定性的目的——追求温情、亲近、爱或生存、支配、成功——而自我孤立型的追求带有否定性；他不要别人介入，不许别人干预或施加影响。所以，他的感情状态有赖于在这种否定性框架中得以生存并发展的特殊欲望。患者表现出压抑一切感情的总倾向，甚至否认感情的存在。“感情根本就不存在

《我们内心的冲突》

，人们总撒谎说有感情，象他们对许多事情都撒谎一样。”“自我牺牲也是一个谎言，若不是谎言，也是一种生理或精神的行为。”“我那时梦想着过独身生活，永不结婚，梦想着变得强壮、平静、寡言、不求人。我要个人奋斗，要更大的自由，不再做梦，而要清醒地过日子。我觉得道德毫无意义；只要是真的，还管什么好歹？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，才可以知道有些什么。”对感情的拒斥主要涉及他人的感情，见之于爱与恨，这正是想与他人保持感情的必然结果；因为有意识地经验到强烈的爱憎感情，只会使人与他人接近，或与他人冲突。但并不是说，在人际关系之外，感情是受到压抑的，所以它便活跃于对书本、动物、自然、艺术、吃喝等的兴趣中。另外，早期对感情的否定对后来实现孤立是必要的。人际关系之外的感情压抑还有另外一个原因。任何有可能使孤立者产生依赖性的欲望、兴趣或快乐，都被他看成对自己的背叛，因而加以压制。在患者看来，似乎在允许感情流露之前，需要小心地分析局势，以防可能损失宝贵的自由，任何对独立的威胁都只促使他把感情的大门关得更紧。但当他发现局势无害于他的自由是，便会欣然投入其中。患者心中既害怕惮于欢乐，又怕因此而自由受限，所以有时几乎变成了禁欲主义者。但这是一种特殊的禁欲主义，起目的不是自我否定或自我折磨。我们还是称之为自我限制更好。我们如果承认他的理论前提，那么它并非缺乏明智。自发的情感体验应该在我们身上有他的位置，这对保持心理平衡有极重要的作用比如，创造性才能可能是一种拯救手段。假如这种才能先受到了压抑而不能表现，然后通过分析治疗或别的体验而被解放出来，那么对病人将产生良好的影响，甚至使人觉得治疗中发生了奇迹。但在估计这种疗效时却要谨慎。首先，如果把产生的疗效普遍化，则是错误的；他对一个自我孤立型患者不一定有好处。甚至对那个患者本人而言，如果从是否改变了他的神经症的基本因素看，那么严格地说这种效果还不能称作治愈。它只提供给他一种更满意，失调程度更轻一些的生活方式。感情愈是被克制，病人就愈有可能强调理性的重要。他的希望便是一切事情都能够只凭理智思维的力量便得到解决，好象只要知道了自己的问题就足以治疗自己的毛病了；或者好象单靠理性就能解决世上的一切麻烦了。有一点已经很清楚：任何亲密持久的关系都必然威胁他的自我孤立，因而可能产生很坏的后果；当然，如果与他交往的人也同样自我孤立，自愿尊重他对保持距离的要求；或者，他的伙伴因为某些理由能够愿意顺应他的孤立需求，那么又当别论。如果她对他有什么要求，那将吓坏他，正象他如果失去对自己感情的控制也会给吓坏一样。可以说他不知道他给予别人的是多么少，而他却以为自己已经献出了未表达出口、未体验过的感情，把对自己珍贵无比的东西已给予了她。只要感情距离得到足够的保障，他能够保持某种程度的持久的忠贞。他也许可以卷入与他人的短暂的交往的关系，时隐时现，这些短期关系是脆弱的，任何微弱的力量都会使他马上退缩。异性关系之于他，完全有如一张桥牌之于别人。只要这种关系是短暂的，不干预他的生活，他就欣赏；而且，这种关系还必须严格限制在专门为之划出的时间、地点、范围之内。另一方面，他可能对这种关系极端冷漠，根本不愿哪个异性进入自己守护的“领地”。这时，他自然用完全是想象出来的关系来取代真实的关系。我们所描述的这一切特殊表现，都出现于分析过程之中。自然，自我孤立者对医生的分析大为不快，因为那的确可说是对他私生活的最大侵犯。但他也有兴趣对自己作一番观察，医生的分析开阔了他的视野，使他看到自己内心的复杂斗争，因此，他又对此又感到神往。他可能对自己所做的梦的生动性感到好奇，或对自己偶然的联想的恰当性感到迷惑。在找到能证实自己的臆断的材料时，他就象科学家找到了证明那样快活。他感谢医生的努力，希望医生在某些地方给他以指点，但若是医生“强迫”或催促他走向自己未曾料到的地方，则会引起他的反感。他老是担心分析中的暗示会带来危险，而实际上对于他这种类型的人来说，危险性远远小于另两种类型，因为他早就“全副武装”来防范外来影响了。本来，合理的自卫方法，乃是去证实分析医生的暗示是否正确，他却不这样做；相反，他的做法是：凡医生所说的若不符合他对自己的看法或对生活的总的看法，他都必然盲目的加以拒斥，尽管他表面上作到了礼貌周全，不直接反对。他尤其感到可憎的是医生居然要他来个改变。当然他希望摆脱扰乱他的那些东西，但不能触及他的人格。他一方面欣然观察自己，另一方面又无意识地坚决不改。在很长的时间以内，分析医生对他只是传过来的一个声音。在梦中表现为两个记者从相隔遥远的不同国家互相打长途电话，它表现了病人想让自己不与医生及其分析工作沾边的动机——不让这种分析触及自己。还可以在分析过程中以及过程以外观察到一种特点，就是患者在面对医生的进攻时死命防卫自己的孤立。这种现象当然也见诸所有的神经症。但这一类患者的抗拒更持久，几乎成了生死搏斗，病人想出一切办法来对付干预。事实上，早在自我孤立真正受到威胁以前，这种反抗就已经暗暗地但带有破坏性地进行着了。拒不让医生的分析来干预自己，只是病人意图的一个方面。如果分析医生试图使病人相信

《我们内心的冲突》

他与医生有关，他心中有冲突在发生，那么病人的抗拒便更巧妙，更委婉一些。病人至多会对分析医生表现一点同情达理的看法。假如病人的无意识产生出自发的感情反应，他也决不会任其进一步发展。总之，病人常常对人际关系分析持有根深蒂固的对抗。病人与他人的关系一般都非常含糊暧昧，医生常难于得出清晰的印象。病人的这种抵制是可以理解的。他一直与他人保持着一个安全的距离，医生谈起他的问题只会使他震惊、不安。医生如果多次提说这些问题，病人便公开怀疑医生有什么动机。这个分析医生是不是要使我合群？这种方法只会引起病人的蔑视。如果后来医生成功地使病人知道离群索居的缺陷，病人便惊恐不安、烦躁易怒。他可能意欲离开医生。在分析过程以外，他的反应更强烈。平常本来是平静温和、通情达理的人，可能会因恼怒而变得僵硬冷漠，或出言不逊，因为他觉得自己的孤傲与自由受到了威胁。病人一想到加入什么活动或专业团体，一想到别人需要他的是参与行动而不仅仅是交纳一笔会费，便真正恐惧起来。即使他不慎卷入了进去，他也会不顾一切使自己脱身出来。比起一个生命受到威胁的人，这种病人更有本事发现逃避的办法。他不仅用一切能够用得上的方法来防卫自己的孤立，还觉得为了孤立任何牺牲也值得。他把外在的好处和内心的价值都抛弃了；在意识上，他把任何可能干涉自我孤立的欲望都清除掉；在无意识中，他便自动地实行了对欲望的压抑。任何受到如此激烈捍卫的东西一定具有一种巨大的主观价值。只有在我们知道了这个道理以后，我们才希望理解孤立具有的功用，从而最终对患者进行治疗。正如我们已看到的，在这几种对他人的基本态度中，每一种都自有其积极的价值。在亲近人的类型里，患者试图为自己创造出一种与外部世界友好的关系；在对抗人的类型里，他在竞争性世界中为了生存而自我武装；在回避人类型里，他企图获得某种清高和明澈的心境。事实上，对人的发展来说，这三种态度不仅可取而且必要。只是当它们表现在神经症中时才变成强迫的、僵硬的、盲目的以及相互排斥的。这就在很大程度上损害了它们本来具有的价值，但并没有完全取消这种价值。自我孤立的确有很大好处。意味深长的是，在所有东方世界的哲学里，孤身独处都被看作是达到精神的更高境界所必须的基础。当然，我们不能将这种意愿与神经症孤独混为一谈。在前者，孤立是人的自愿选择，被认为是达到自我完善的最好途径，选择了孤独的人如果愿意的话，也满可以选择另一种不同的生活。在后者，情况则不同，神经症冲突不是一种可以选择的东西，而是内心的一种强迫，是患者唯一的生活方式。不过，从这当中同样可能得到好处，虽然好处的大小取决于整个神经症过程的严重程度。纵然神经症有巨大的破坏作力量，自我孤立者有可能保持某种纯正诚实。当然，如果是在一个人际关系普遍良好的真诚的社会里，这种品质算不了什么；但在一个充满虚伪、狡诈、忌妒、残忍和贪婪的社会里，弱者很容易因为自己的诚实而遭殃，与他人保持距离则有益于维护自己的品质。还有，由于神经症通常会剥夺心灵的平静，自我孤立到可以通向内心的安宁和沉静；所做的牺牲越大，所得到的安宁也越大。另外，假如患者在他划定的“魔圈”的范围内并没有完全窒息掉自己的感情生活，那么，他的自我孤立还会使他产生出富有独创性的思想和感情。最后，所有这些因素，再加上他对世界的观照和相对来说不那么严重的神志错乱，都有助于创造性才能的发展和表现——如果他有这种才能的话。我并不是说神经症孤立是创造性必需的前提，而是说在神经症状态下自我孤立可以提供最好的机会以表现患者潜在的创造性能力。尽管这些好处不容忽视，它们并不是病人顽固防卫自我孤立的主要原因。事实上，如果由于某种原因这种好处不大或被伴随的搅扰所掩盖，病人还是会坚决防卫自己的孤独。这一观察方式把我们领向问题的更深处。如果孤独者被硬拉进与他人的接触中去，他很可能在精神上土崩瓦解，用通俗的术语来说，就是神经崩溃。“崩溃”这个词概括了一系列紊乱失调现象：机能紊乱、酗酒、自杀、抑郁、工作能力丧失、精神错乱。病人自己，有时还有精神病医生，容易把刚好发生在“崩溃”之前的某一件事当作致病的原因。诚然，这类事情可能与发病有关。医生应该认真看待它们，尽量弄清某一具体事件究竟诱发出了病人的什么毛病。但这样远远不够，因为问题还摆在那：为什么病人受到这样强烈的影响？为什么他的整个心理平衡只因为一件事就给打破了，而这件事一般看来只不过是普通的挫折和意外？换言之，即使分析医生懂得了病人以何种形式对某一特定事件作出反应，还远远不够；他还必须懂得为什么这么小的一个诱因就产生出这么严重的结果。要回答这个问题，我们可以指出这一事实：正象其它神经症趋势一样，自我孤立只要真能得到保障并起应有的作用，患者便得到一种安全感。反过来说，如果孤立趋势被妨碍而不能发生作用，患者则产生焦虑不安。在患者还能保持与他人的距离时，他感到比较安全；而一旦因为某种缘故他的“魔圈”被别人践踏而擅自侵入，则感觉受到了威胁。这样，我们就更能够理解，何以患者在不能维护与他人的感情距离时便惊慌失措。我们还可以再加一句：他之所以这样害怕，是因为他没有应付生活的其他办法。他只能独善其身，逃避众人。这里再一次表明，正是孤独症所具有的否定性质，使这一趋势显得特殊，与其他类型大相径庭。具体说，

自我孤立患者面对困难局势时既做不到委屈妥协，也做不到奋起抗争；既不能俯首合作，也不能颐指气使；既不能爱也不能恨。他毫无自卫能力，有如一头困兽，只有一种应付危险的办法——逃跑和躲藏。这种状态充分解释了他何以对生活总持有焦虑不安的态度。对这种状态的了解，也有助于我们明白这一个道理：他把孤独离群作为一种全面的自我防御手段，他死死地依赖这种手段，不惜一切代价捍卫之。所有类型的神经症趋势说到底都是防御性手段，但除了孤独症以外，其余那些趋势是患者力图以肯定的方式来应付生活的尝试。然而，如果孤立脱群成为占优势的倾向，患者则完全无力真正应付生活中的矛盾，结果孤独症变成只是一种纯防御手段了。但患者对孤独状态的坚决维护还有一个更深一层的解释。对自我孤立的威胁，对攻破围墙的担心，常常还不仅是暂时的恐惧。它可能产生的结果是：一种表现为精神错乱的人格分裂。如果在分析过程中自我孤立状态便开始被打破，病人不仅感到隐隐的忧虑，而且直接或间接地表现出明显的畏惧。例如，患者害怕淹没在变动不居的人流中，这主要是怕失掉了自己的独特性的恐惧。他还害怕被可怜地置于带有攻击性的人的强迫和支配之下，这是他毫无防卫能力的结果。他还有第三个恐惧，就是怕精神失常，失常的可能性显得如此大，他需要绝对确信不会成为事实。他的这种失常并不是发疯，也不是因为想不负责任而作出的反应。它直接表现了一种对人格被分裂的畏惧，常见于梦和联想之中。这就意味着，要放弃他的自我孤立，就必须面对自己的冲突；这还意味着，他承受不住这个打击，只会象被雷电击中的大树那样给劈成碎片。这一断言已为其他的观察所证实。有极端自我孤立倾向的人，对内心冲突的说法有不可遏制的反感。到后来，他们会对分析医生说，他们当时根本不知道他在说些什么，完全不懂他所说的冲突是怎么回事。而一旦医生真的使他们看到了他们内心正在激烈进行的冲突，他们会以令人难以察觉的方式，以无意识的巧妙手腕回避这个问题。如果他们还没有作好思想上的准备，却突然偶然地认识到一种冲突的存在，他们便感到巨大的惊恐。当后来他们在更安全的基础上达到对冲突的认识时，便表现出更大的孤立倾向。自我孤立是基本冲突的一个内在组成部分，但也是病人用来对付冲突保卫自己的手段。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。这里我们必须重申一句：基本态度中某一类占了优势，并不妨碍其余类型照样存在并发生作用。首先，这几种相矛盾的倾向常常可见于患者的生活史。在他明确地表现出自我孤立的倾向之前，他往往经常有过屈从依附的经历和攻击对抗的记录。自我孤立者的价值观也与那两种类型的人形成对照：那两种类型的价值观是清楚的、界定分明的；而他的价值观却充满矛盾。对他奉为自由独立的东西，他是一直估价甚高的；但除此以外，他也许会在分析过程的某个时候对善良、同情、慷慨、自我牺牲等品质表示出极端的赞赏；而在另外一个时候则又马上推崇丛林哲学，信仰弱肉强食、自私自利的生活准则。他自己也有可能对这当中的矛盾感到奇怪，但他总是尽量用某种合理化作用来否认自己那些倾向的冲突性质。分析医生要是对整个结构没有清晰的统观，则很容易对此感到迷惑不解。医生可能在这个方向或那个方向上追踪一气，但走不多远便会碰壁，因为病人总是躲进自我孤立中避难，把医生的通路全给关闭了，就象人们关上了轮船上的防水隔舱。在孤独者的这种特殊的“抗拒”中，掩藏着一个完整而又简单的逻辑：他不愿与医生发生干系，不愿作为一个人来自我认识。事实上他根本不想分析他与别人的关系。他不愿正视自己的冲突。如果我们理解了他看问题的出发点，我们会明白，他甚至根本不关心对冲突因素的分析。他的出发点是：认定自己不需要关心什么关系，只要自己与他人保持一个安全的距离就行了，纵然存在着关系的失调也与他无关。他确信，甚至医生指出的冲突也可以而且应该不去管它，否则便是自寻烦恼；没有必要去把一团乱麻理出头绪，反正自己龟缩在自我孤立之中。如前所述，这种无意识的想法逻辑上是正确的——至少在一定的限度内是这样。他所忽视并老是拒绝认识的，是他不可能在真空中成长和发展。这样可知，神经症自我孤立的最重要的功用，是使主要冲突发挥不了作用。它是患者用以对付冲突的最极端最有效的防御手段。作为众多的制造人为和谐的神经症方法的一种，自我孤立试图通过回避而达到解决冲突的目的。但这不是真正的解决，因为患者并没有消除掉对亲近、支配、利己、出名等的强迫性渴求，这些强迫性渴求即使不造成他思维的瘫痪，也会持续地烦扰他。最后，只要继续存在着相互矛盾的价值观，他是绝不可能获得内心平静或自由的。

18、这本书是在课上看的。越看越丝丝入扣，越看越惊心动魄。第一眼看上去，漫不经心，只是觉得她的理论比较中庸，是精神分析的学派，又不像弗洛伊德那样强调泛性论，什么都用性来解释。我承认我是对号入座了。看完以后，我记住了总结了一句印象最深的话：原来爱和信仰都不能拯救。我觉得，作者有很大一部分是根据自身的经验来写的。这可以说是一本内省的自传式的分析。她本身就是一个缺乏安全感的小女孩，一直都是。我也是的。所以从中我看到了自己的影子。或者这只是很少的一部分人，但我相信好的书就是，每个人都能从中找到自己的影子，有所感悟和提升，就像是一面镜

《我们内心的冲突》

亮的镜子，照出人们的斑驳的、千疮百孔的内心。

19、发现自己很套用此书某种冲突人格，具体我就不在此说明了，我害怕如果真的落于纸上，就板上钉钉，再也没有挽回的必要了。虽然这本书主旨是告诉你“如何挽回”。书中解读了2大板块，一是神经症冲突和解决的尝试，旨在用三种类型的“人”——亲近人、对抗人和回避人进而引出造成冲突的3大基本原因：理想化意象、外化作用以及假和谐。听来觉得挺费脑筋的，好像亲近与否，对抗与回避，都是一个正常思维与行为该有的能力，但是不是这种固有的能力就能起到正面的积极的作用呢？拿“回避人”的阐述来说，读者必须要理解，一个人用沉默来面对这个世界，是带有强迫性的，而所有这3种人格类型均带有强迫性，乃至无意的行为，此不等同习惯，而是比习惯更能控制、甚至能蛊惑人的心灵。说到这，好像紧张的气氛油然而生，一个不能自控的人多半被认为精神不正常吧？或者说，他们的言行怪异，思维有别于常人，以致严重伤及到他人的安全——这好像就不能不把问题深化到“分裂”这个层次了。但“分裂”与否，或者说程度言及与否，并不是我们想象的那么简单。作者也言之如此。冲突是因为某种隐在与内心的矛盾，以心存在某种人格特质的人身上，进而产生不同的外在表现，及上面提到的外化作用；但本身具有的冲突不全是暴力的象征，当事人会小心翼翼的或者说根本是无意识的隐藏真实想法的所指，力求保证“和谐的完美”。这也同时说明当事人本追求完美，哪怕此种完美遥不可及，他（她）还是认为那是尽在于股掌之间的事。第二章就开始真正剖析解决的方法。此处我刚刚触及，还没看到结尾，但前面的部分足以让我理解，或者说是更理性的去思考冲突型人格的解决途径。作者在第二部分首先分析的是未解决冲突所带来的诸如恐惧、人格衰竭等负面影响。之后的内容我想在真正读完以后再作讨论。最后我想说，分析与想象是两种截然不同的事，虽然说可能没有想象就难以引出分析的开头来。但很多时候正是由于高估了理想的价值，才无法自拔到牵扯进自设的怪圈中。正与此书强调的理想化过度是一致的。

20、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。我深深的感受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突。包括了对于主要性格，理想人格的塑造，对立性格的外倾，还有冲突造成的种种内心感受和身体状况。从很小的时候就学会了掩饰自己，试图展示一些不真实的东西。最后形成了屈从人，然后屈从人各种受挫，就变成了孤独人。在这个过程中形成了人格的疏离。我的理想人格：一个无所不能的人，他能解决所有的问题，他能克服所有的困难，她像大剑里面的迪丽莎和火影的漩涡鸣人一样（看来漫画害人不浅啊，也怪自己分不清现实与想象）。然后所有的人都会爱他，不会有人讨厌他。可能自己从小在家里是所有人都喜欢，但是到了学校里面，真的除了学习默默无闻了。所有这种本来就一直生存的双重环境让自己本身人格就产生了疏离。事实是自己在遇到问题时，永远想的是依赖别人，把责任推给过去的经历。或者就是逃避，就如EVA的碇真嗣一样，避免受到伤害。所有霍妮写的那些恐惧，害怕被揭露，自卑，倦怠都在我身上出现了。读书学习的时候很厉害，什么困难的题目我都能冷静的一个个解决，但是到了工作生活的时候，我却就像一个弱智一样，不喜欢用脑子，反应迟钝。在看了这么多的心理学的书以后，自己还是有很多的收获的：1. 从伯恩情绪疗法开始直到自己很多的想法都是不现实，都是不正确的，但是自己却以为是真。2. 自己在生活中越来越感受到别人给与的正能量，以及和别人的沟通，这种沟通不是之前的表象，而是实实在在的。3. 注意到生理和心理的联系，在许多问题发生的时候，去解决生理事物，比如定期吃饭，比如通过游泳来体会自己与自然的和谐相处，同时能明显感受到自己身上的负能量得到了排除。身体得到放松，身上那种酸痛感消失了。4. 利用行为主义理论的学习理论，不断的强化对于现实的学习，将结果与正确的行为联系起来，不断的给自己反馈。这方面只要想象自己当初如何是能够做到考试成绩如此优秀的。5. 不断树立自己需要为自己负责。自己必须能，也只能自己给自己负责。去除自己的依赖心理。

21、“由于他思想上有许多无意识的保留，结果他得到的那种洞见也被抵消了”。内心的冲突将会伴随一生，我们努力要做的就是勇敢的观察我们的思想，并且接受它的不足，然后……谦虚地生活。

22、中国被洋人的炮火惊醒，一种民族自卑感深深植入了当时国人的内心。那么这种自卑怎么解决呢？历史最终选择了马克思主义作为这种自卑情绪的宣泄：把自卑的自身隐没于强大的理想化形象中，要解救世界上3/4的人；把对自身的愤怒投射到外界：抱着一种十字军东征式的激情要打倒资本家。

23、准备重读《我们内心的冲突》。在六一这样的时间去探讨童年经历对人格形成与成长，应是很有意思的。应该远在佛洛伊德之前，人们就已经在关注人类幼年过程对于成年的影响，特别对人性预设的差异而产生的分歧更使得我们对于这一问题的探讨具备一种认识论上的价值。中国的古语说：三岁

《我们内心的冲突》

看大，而西方发展心理学与人格心理学的研究表明，一个人的基本的思维与行为模式在十二岁之前就已经确定并成型，以后的改变大致就是细枝末节的修正。就像一棵树基本的枝干已经成型，后来的修剪都是在个基础上进行而不会进行重新型的型塑。但也不排除例外，就像把树从主干锯掉让它重新发芽，然后再按照你的意志对其进行型塑。但是这样的事情发生在一个人身上的几率实在是太小，也就是说要有一段非常人所能想象与忍受的经历的淬炼，凤凰涅槃式的身心俱变，之后才是人格的转型与重塑。亦即佛教意义上觉与悟。但是的确有人做到，其途径也无外乎两种：其一是激烈冲突与对抗引发的煎熬，其过程是极其痛苦也极具挑战，其完成是不自觉的副产品；其二是要经历一个极其纯粹的过程，期间伴随着对于某个观念体系的参悟，其达成首先是观念上的，行为也只是观念的实践。但是需要指出的是，这种转型与重塑与善恶之类的道德并无必然联系，它是更为基本层面的问题。虽然这个过程之中或者之后都会伴随一些道德的冲突，但其基本的倾向依然是中立的。它隶属于事物本质的一种，因此善恶的区分是主观意志的强加，即使它是戴了一副约定俗成貌似客观的面具。以上这些认识是去读霍妮必须具备的前提，作为精神分析的科学形式，其见解是不带偏见的。作为自我分析形式的自我对话，在《我们内心的冲突》中随处可见，其隐喻在于：她好像在说你和其他人，其实是一种自我陈述。在去年困惑重重的时候读到了霍妮，还有阿德勒。他们所带给我的心灵冲击是前所未有的。虽然和所有的心理分析的书籍一样，都有魔鬼心理学所揭示的那种模棱两可，但是你会发现她的理论前提是坚实的，她的逻辑是清晰的，她的案例分析是栩栩如生的，并且她的语言也充满了理性与智慧的光芒。如果说我们是自己生命的掌控者，那么她就有可能掌握着我们的灵魂。并不是所有人都可以做到这样淋漓尽致的分析。一直认为心理学与艺术存在的可通约之处在于它们对此事这项事业的人有着近似苛刻的挑选。必定是那些天生适合的人才会有所突破。因此，其秉性是天赋的，而其位置也是无可取代的。就像艺术作为文明的最高形式，其发展虽然有规律可循，但是充满了更多的偶然性，而与时代保持一定的距离。这种偶然性与某些人的天赋相关，心理学也隐约如此。所以，视角转向霍妮的成长经历与性格特征也就成为自然而然的了。“作者有很大一部分是根据自身的经验来写的。这可以说是一本内省的自传式的分析。她本身就是一个缺乏安全感的小女孩，一直都是。”这是豆瓣上一位读者的评论，从中我们可以看出，她是那个被挑选者，犹如犹太人身份的她成为上帝的选民。再回过头来简单谈这本书本身。从我的体会来看，阅读过程本身就是一个自我审视的过程，很多的经历需要重新评估并去发掘其意义。它让你重新认识自己的同时，也让你了解了我们共通的人性以及人性所包含的欲望、情感。读起来让你胆战心惊却又柳暗花明。两句觉得经典的话：我们也必须并能够对相互对立的争端做出取舍，但能够清楚并理智地做出抉择并不容易，因为我们的情感和信念也常是混沌的。原来爱和信仰都不能拯救。

24、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。因为神经症已成历史名词，一直定义模糊（现在国际上已经不将其用作一种病名了）。试帮霍妮归纳一下，可以说是：人用强迫（加强某需求而压制对立面，如依赖人和对抗人）、逃避（减少需求、行动和交往、犬儒主义）和自欺（把自己想象成完美的或把麻烦的原因归诸外界）来避免冲突。这种避免冲突并非真正的消除冲突，人实际上还是不能按照自己愿望行事，反而扭曲了自我。这种平衡是非常脆弱的，例如把自己想成完美的，就会极度害怕面对事实、害怕失败，渴望别人肯定。所以人会经常感到失望、抑郁。冲突会严重耗损生命力，造成犹豫不决、办事无效率（内心不断抗拒不愿意做又必须做的事）、怠惰（目标不明确、不符合理想化形象）。要解决冲突，首先要认识到冲突，正视自己，树立正确的自信，然后弄清楚自己真正需要的是什么。大致如此。窃以为此书问题有二：一为逻辑性不够，无法统合成一种理论。二为，霍妮只描绘了冲突，却没说清楚冲突是怎么产生的和怎么解决的——人真正需要的是什么？

25、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，我是选择去自习室复习，还是呆在宿舍看“闲书”《我们的内心冲突》。两种选择似乎都有合理的解释作支撑。选择前者，因为我希望取得一个好的考试成绩；选择后者，因为我的生活正如书上所说的面临各种各样的问题，书中描述的每一种神经症的症状在我身上都有或强或弱的体现。我发现不仅是在去复习还是去看书之间犹豫不决，我发现我在生活其他各个方面也摇摆不定。而对摆在自己面前的每一个选择，背后似乎都有一个看似合理的“解释”。即使我好不容易终

《我们内心的冲突》

于选择了一个选项，我还是不能全力投入，或者说“害怕”投入，害怕付出努力。而这种选择综合症只是由于自己人格障碍所导致的生活恶性循环链上的一环而已。我好像看到了除了选择综合征之外自己平时隐约感觉到但并不没有正式的其他问题。我发现我会对别人的优柔寡断很恼火，特别是不能容忍自己亲人的优柔寡断；我会常常想象我与他重逢时我自己想表现出的各种状态的自己；我总是把事情拖到最后才去完成，以为自己非常强大，只需要更少的工作更出色的完成和别人同等量的工作；我总是会有意地将事情拖到最后才去做，维持一种能够控制时间的错觉；宁愿承认是自己粗心、懒惰也不愿承认自己不可能永远保持良好的状态；有意地避免各种形式的努力，并对此做出合理化的解释，认为自己拿定主意指明方向就可以了，具体的操作交给别人去做就好了；总是在想象中幻想自己大显身手；过早地为生计担心；我总是担心失去自己的独特性；一方面我渴望得到另一方面我又害怕失去；我会花好几个小时想集中精力去写一个东西，最后下笔的时候却发现自己什么也写不了。我发现自己越来越疏远自己，害怕面对自己，逃避自己，并且是通过想象创造一个理想化的自己来逃避现实中那个不那么完美的自己。总而言之，我在想尽一切办法来逃避自己内心的冲突。

1、理想化的形象——你没自己想象中的那么好——“一个肥胖的中年女人在镜子里看到的是个苗条的妙龄女郎”在我的理想化意象中，我自己幽默、机智、懂得察言观色、有决断力、有见识、有领导力、并能在压力下出色地完成工作。因此，在做第一次例会的主持准备时，我总幻想自己在活动当场能够机智灵活、妙语连珠，而不屑于前期一点一滴准备。但是实际上这种“自恋”取代了基于真实状况的自信和自豪，并一点一滴地消蚀自己鲜活的情感，让自己越来越麻木、越来越逃避。我会一直暗示自己只有平庸的人才会辛勤努力而实现目标，我会限制自己的生活，而避免他人的评价，因为我害怕损害自己心目中的理想化意象。除了盲目陶醉于自己的强大之外，自己似乎过多地被自己虚构的偶像禁锢了，在这一尊自己盲目尊奉的固定观念中，自己会对自己的缺陷和不足视而不见。为什么自己不敢承认其实自己并没有自己认为地那么有能力、那么聪明？在我自我建立起来的理想化意象中，它僵化不动，如果承认了自己的某一个缺点，会让自己直面冲突，从而威胁到自己一手建立起来的人际和谐。而这导致的直接结果就是与真实自己的疏远，我好像不会去倾听自己的声音，不知道自己想要什么，不知道自己相信什么、赞成什么、反对什么、也不知道自己喜欢什么……根据自己理想的意象生活，我其实是个从来就没有自我的人。我没有想象中的那么好，我其实是个从来没有自我的人！陶子说过，人生中有的问题，越早面对，越少麻烦，也越能少走弯路。承认自己没有想象中的漂亮、承认自己某个方面的能力确实欠缺、承认自己存在程度不同的人际交往障碍、承认自己害怕孤单、承认自己没有想象中的有思想、有逻辑、有见地……可是再理想化的形象也无法填补生活的空白与空虚。现在想想有什么行得通的解决办法吗？客观。客观认识自己，承认自己并不那么优秀，也承认通过一步一步地尝试，一步一步地修改，先挑战小的任务、积累足够的经验和能力，再挑战与自己能力匹配更大的任务。如此，才能获得实实在在的成长。不回避对因果关系的认识。每件事情的结果都与自己有关，与自己的付出、判断有关。

2、恐惧我害怕考试失败、害怕面试失败、害怕与比自己能力更强的人交往、害怕过多的暴露自己……生活中似乎总有各种各样的恐惧阻碍自己去追寻真正想要的东西。进一步追问，如果我考试失败、面试失败、比自己能力更强的人鄙视了自己，那又会怎样？考试失败，几个月的准备付诸东流？面试失败，找不到其他工作，只能拿较少的工资、没有脸面见辛辛苦苦培养自己的父母？所有恐惧的背后都是对失去的恐惧，并且越是恐惧，越是害怕失去，害怕自己珍惜的东西不翼而飞，害怕知道失去后自己并没有能力改变。如果失去的是我真正想要的，又何必在乎一次的失去，考不过一次再考一次，只是多花费一些时间而已。如果这些不是你真正想要的，失去了又有什么好可惜的。写到这里突然想到了自己的两次经历，一次是小时候在回家的小巷里身上几百块钱被偷了，另一次是前两天自己很贵重的一个东西不见了。小学的时候，我失去了好几百块，这么一大笔钱；前两天我失去了非常珍视的一项生活品。但是我发现自己好像并不觉得有失去的感觉，现在回想这些经历，至少学习到一个经验，但你对一件失去的东西无感的时候，可能它对你并没有那么重要，至少可以排除一类自己并不想真正追求的东西（另一个是，我发现我自己能承受失去的后果，去尝试未知就没有那么可怕了，所以当你害怕尝试一件东西的时候，事先了解它的全部后果，评估自己能承受的后果，可能会增加你去尝试的信心）

3、为什么你无法专心致志、为什么你总是一会儿雄心壮志，一会儿又灰心丧气？徒弟：我听说狮子在扑向猎物的时候，不管是大象还是兔子，它都全力以赴，请您告诉我这是一种什么力量？师傅：这是真诚之力，即不欺之力。真诚即不欺，意味着“全心付出”，也成为“全力以赴”……在行动中毫无保留、绝不掩饰、毫无损耗。能如此生活，就是真诚的金毛狮子了。这是雄壮、真诚、专心致志的象征。做人如此便是圣人。“当一个人在根本上处于分裂状态时，他不能

《我们内心的冲突》

将全部精力集中于任何一件事情上，他总是同时追求两个、甚至多个自相矛盾的目标。这一过程要么分散了他的精力，要么挫伤了努力的积极性。”因此，当自己与真实自己疏远的时候，一定会有一定程度的分裂，一定程度的心理扭曲。自我的分裂，在外在表现，又体现在凡事犹豫难以决断；面对问题总是一拖再拖，老是说“没时间”避免做决定，总是坐等时机或是让他人做决定。而这种扭曲分裂，即使对单一目标的追求，因为相互矛盾的动机也会阻碍他的追求。一旦你的理想化意象出现，当你要写东西的时候，一方面你是语言大师，应该文思泉涌、妙笔生花，但事实上自己并不是预想的那样，这时候可能会很埋怨自己，害怕别人对自己作品的评价。所以结果是这两种情绪阻碍了专注认真思考的能力，即使想到了点什么，也派不上真正的用场。而最终的结果是，自己生命的精力，用来建立自信、与他人合作，发展出良好的人际关系的精神就这样被浪费了。发散：1、我们该如何做到专心致志？打破理想化意象，承认真实的自己并没有自己想象中的那么完美、强大，学会与不完美的自己相处，才能真正克服人格的分裂，做到专心致志。2、你为什么找不到自己的兴趣和理想所在？理想化意象似乎也可以自己找不到自己兴趣和理想所在的一个根源。因为理想化的意象，我们选择疏远自己，选择逃避去认识最真实的自我。无法与最真实的自己亲近，又怎么会知道这个“自我”喜欢什么、讨厌什么、信任什么、它想要追求的是什么。现在回过头来想想这本书，它给自己最大的启发可能就在于：重新认识自我。（“自我，是世人最不会刨根问底的东西了。对于一个人来说，在他拥有的所有东西中，如果被他人知道他拥有自我，是相当危险的一件事。）学会与自己相处，学会认识并接纳最真实的自己，哪怕这个真实的自己并没有自己想象中的完美，也肯定没有自己想象中的完美，建立自己的一套价值观，慢慢去发掘蕴藏在自己身上的巨大的力量；学会冒险，放弃曾经给予自己的安全感的态度，进入一种未知的、全新的态度，去经受成熟过程中不可避免的痛苦。

26、能够在体验冲突时又意识到冲突，尽管这可能叫人痛苦，却可以说正是一种宝贵的才能。我们愈是正视自己的冲突并寻求自己的解决方法，我们就愈能获得更多的内心的自由和更大的力量。只有当我们愿意承受打击时，我们才能有希望成为自己的主人。虚假的冷静根植于内心的愚钝，绝不是值得羡慕的。它只会使我们变得虚弱而不堪一击。的确，面对那些使自己讨厌但又欺负自己的人，如果自己有能力以平等的地位与人相处，为什么要把自己抹煞或牺牲给那些讨厌的人呢？如果自己感到内心是安全的，能够和他人一样生活与奋斗，并不感受到那种经常的怕被淹没的恐惧，那么，为什么还要对权利或名气贪得无厌呢？如果自己有能力去爱，也不怕抗争，为什么还需要焦虑地回避他人呢？

27、卡伦霍妮，一位在生活中曾遭受创伤的女人，决心全身心对自我的分析。几十年的分析、思考、积累、感悟，在让她自己重拾自我的同时，也通过写作与咨询的方式帮助了她所在时代以及她之后每一位遭受神经症人格折磨的人。霍妮在本书中的核心观点是，精神症人格的产生来源于人内心无意识的价值观冲突，而造成冲突的原因是个人与其所处社会以及与他人人际交往中的矛盾冲突。书中关于精神症人格的产生、表现、分类阐述得清晰具体，但对于个人面对自身精神症人格倾向所能采取的方法却没有加以详细叙述。或许，有意识的改变自身人格，以向塑造他的社会宣战，本身就是一件需要勇气，需要付出代价的事情。

28、人的矛盾性使其往往处于分裂状态，但自我意识整合的本能又使其有聚合的倾向。从而在这两种状态中摇摆急切想收藏本书，有意的朋友请联系我不胜感激

29、承认冲突是第一步，面对内心的冲突，弥补那冲突之间的矛盾，而不是抹杀其中一种。外部世界的矛盾和不和谐更多是我们内心斗争的投射，不压抑，不逃避，不欺骗自己，面对信仰崩溃的恐惧，接受真实的自我。这痛苦的过程也是走向人格统一的必经之路，尤其是对那些理想化意象和真实自我差异甚大的个体。这类个体几乎耗尽所有力量来遮掩冲突之间的裂痕，合理化解释，投射，外化，但深层的矛盾注定把看上去的统一撕裂，被掩藏的差异越大，就越危险。不得不批判一下风靡大陆的成功学，这类书就是在意识层面构建我们的理想化意向，而且通过不断重复来加强对这种意向的肯定，甚至要我们代入到这类意向中以理想化的姿态生活，这种抹杀真实自我的行动注定造成巨大的裂痕，个体的不满情绪、愤怒以及对现实的不满和对实现理想的无力感最终会撕裂个体本身。任何结果不是那么轻易就能达成的，只通过想象构建而不是痛苦的修复怎么能得到真正的统一，但这急功近利的思维方式却在大陆大行其道，不过迎合了这浮躁取巧的时代。我诅咒这时代快过去，个体重新学会聆听内心的声音，给那些折磨着我们的冲突画上一个句号。

30、高中是抑郁，大学时特立独行，毕业后是对感情的渴望与排斥.....这本书读了一半，标准红色的字占了三分之一，它们解答了我上面那些迷惑我也迷惑别人的现象。摘录一段最深的感受：自我孤立者对优越地位的要求，有某些特定的性质。由于他畏惧竞争所以他实际上并不想通过不懈的努力来超群

《我们内心的冲突》

出众。相反地他感到自己高贵的品质别人应该一看便知，而勿需自己费尽心机；他潜在的优点别人应该感受到，而不必有意表现。他的优越感的另一表现方式是他自认为的“独一无二”感，这直接产生于他对“与众不同”的渴求之中。他可能自比为高距山巅的一棵大树，而山脚下丛林中的树木生长却受到相互的阻碍。另外，假如说屈从型会在心中对伙伴产生这种疑问：他会喜欢我吗？而攻击型想知道：这对手的力量怎样？——那么孤立型最关心的是：“他会干预我的事吗？他是想对我施加影响，还是想让我独自一人不加干涉？”他感到自己好象是珍贵的东方地毯，设计独特，图案和色彩也举世无双，永远不改变。他尤其自傲于抵制了环境的磨灭一切的影响，并决心继续抵制下去。对“不变”的宠爱使他把所有神经症固有的僵硬性当作神圣的原则来尊崇。他迫切地要扩充自己的模式，使这种模式更纯洁，更鲜明。他拒不接受任何外在的介入。自我孤立者的感情生活不象其他类型的人那样有较为一致的模式。不同患者之间的个体差异很大。原因是：前两种主要趋势是为了肯定性的目的——追求温情、亲近、爱或生存、支配、成功——而自我孤立型的追求带有否定性；他不要别人介入，不许别人干预或施加影响。所以，他的感情状态有赖于在这种否定性框架中得以生存并发展的特殊欲望我也有些担心我只是一个喜欢自我剖析而拒绝改变的人，毕竟那意味着你必须经历痛苦，我需要脱离曾经的自己，卸下那层防御过当的壳.....

《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