

<<焦虑的现代人>>

图书基本信息

书名：<<焦虑的现代人>>

13位ISBN编号：9787532759026

10位ISBN编号：7532759024

出版时间：2012-12

出版时间：上海译文出版社

作者：[美] 卡伦·霍妮

页数：238

译者：叶颂寿

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：<http://www.tushu007.com>

<<焦虑的现代人>>

前言

## <<焦虑的现代人>>

### 内容概要

一方面他对爱怀有病态的追求，另一方面他又害怕爱、逃避爱；一方面他拼命追求权利、名声和财富，另一方面他又对失败甚至对成功怀有恐惧，竭力要逃避竞争；一方面他对他人充满了恐惧和敌意，另一方面，他又总是放弃自我、顺从他人……任何形式的爱，都有可能给他一种肤浅而表面的安全感，甚至幸福感。

然而在内心深处，他却不相信他们，对他们表示怀疑和恐惧。

他不相信这种爱，因为他固执地相信没有任何人可能爱他。

即使他得到他希望得到的一切，也不可能真正享受它，他完全被关在幸福大门之外，不可能获得任何快乐。

现代的竞争文化，让人类陷入不可解的困境，因为人不可能把他人踩在脚下，同时又希望得到他人的爱。

<<焦虑的现代人>>

作者简介

<<焦虑的现代人>>

书籍目录

导论001 第一章神经症的文化与心理内涵006 第二章为何谈起“我们时代的神经症人格”020 第三章焦虑029 第四章焦虑与怨恨044 第五章神经症的基本结构059 第六章对关爱的病态需求077 第七章再论对关爱的病态需求088 第八章获得关爱的方法104 第九章性欲与爱的病态需求113 第十章对权力、声望及财富的追求124 第十一章病态竞争144 第十二章逃避竞争159 第十三章病态的罪恶感177 第十四章病态痛苦的意义——受虐狂问题200 第十五章文化与神经症218 译后记226

<<焦虑的现代人>>

章节摘录

## &lt;&lt;焦虑的现代人&gt;&gt;

## 后记

20世纪中叶，可以说是“焦虑的时代”。

两次大战所带给人类的不只是山河的破碎，千万人的死亡及文明的崩溃，更令人惊心动魄的是浩劫后，人类心灵的荼毒、人性的残缺、价值的幻灭以及人心普遍的空虚与焦虑、绝望及失落、生活及生命意义的沦丧殆尽。

面对这史无前例的精神崩溃、心灵的幻灭，再加上工业化及都市化所造成的紧张、不安、物化的社会，人类似乎再也无法面对自己，似乎越来越沦入万劫不复的境地。

这一切的苦难、一切的反常现象，迫使吾人必须重新思索人性的真相。

这充满人心的仇恨、憎恶、矛盾，造成人类互相残杀的攻击性，是出之于吾人的本能，还是由于其他外在因素的影响而产生的问题，也成为吾人必须去探讨和了解的。

同时人们也开始去重新反省人与人之间如何才能维持融洽和谐，社会如何才能平衡发展，什么才是人性的内涵、人生的意义及价值，以及普遍存在的疏离感是如何产生的，应如何解决。

在这种迫切情境的要求下，影响20世纪思想最巨最深的心理分析，也接受了时代的考验，从弗洛伊德的生物决定论，开始面向社会文化层面，开始探究人性的社会文化因素，但弗洛伊德的泛性观及生物机械观，并未能解释人性的全部，虽然它揭示了人的表面意识，发掘了人的内在潜意识，深入了人的一切欲望、意志的根本源泉与现象。

这种由正统心理分析所发展出来，并修正弗洛伊德理论，批评弗氏的生物本能说，而以社会、文化因素来解释人格与神经症的形成的新学说，以“新弗洛伊德学派”最重要且最具影响力。

这一派学说认为：(一)要了解人性基本动因与内容，必须以文化与社会因素，而非生物的因素来解释与探究。

(二)弗洛伊德的本能说与性能理论早已过时，不足以解释人格的全面现象。

(三)强调“人际关系”对不安、冲突与神经症人格形成的影响。

(四)虽然承认性在人类生活中的重要性，但却以为性的发展与性关系，乃依文化、社会的差异而不同。

新弗洛伊德派的主要人物是卡伦·霍妮、弗洛姆与沙利文，而其中本书作者霍妮女士可说是本派的先驱，不只是因为她的年龄在三人中最长，发表著作最早，而且也由于她最先建立且架构了许多观念。

生平与著作 霍妮于1885年诞生于德国汉堡，祖先是犹太人。

她的家庭乃是当地的中上阶层，环境优越，是虔信的基督教家庭。

父亲本是挪威船长，后来改入德国籍，成为德国公民，并自己创立了一家船务公司。

父亲精研圣经，虔信上帝。

母亲则是位思想开明、作风自由的荷兰人。

霍妮在早年时，曾经一度十分热衷于宗教，喜欢高谈阔论有关宗教的问题，不过这种狂热态度乃是当时流行于大部分德国少女中的风气。

由于父亲是船长，因此霍妮在年轻时代，常常追随父亲遨游四海，行遍世界，因而她从小就对陌生、遥远的地方产生好奇和憧憬，并终身保持热情。

虽然霍妮在幼时常常伴随父亲遨游，但是她却深受母亲的影响。

由于父亲经常出海在外，所以霍妮大部分时间均与她那位聪明、美丽及热诚大方的母亲在一起，沐浴在她的春风之下。

在19世纪末，风气尚未十分开放，很少有女性会学医，成为医生者，更是凤毛麟角。

霍妮却由于母亲的鼓励，加上自己对医学的兴趣，在中学毕业后，即只身远赴柏林，学习医学、神经症学并接受心理分析训练。

由此可见，她的勇气与热诚非常值得吾人敬佩。

而在学校里，她更是个十分优秀的学生，成绩常常名列前茅。

她的优异能力及卓越的人格表现，使她深得教授及男性同事的赞佩。

她在柏林求学时，认识了她的丈夫，一位柏林律师。

## &lt;&lt;焦虑的现代人&gt;&gt;

两人在1909年、霍妮24岁时结婚，并且生育了三个女儿。

然而很不幸，两人的兴趣、个性迥异，而且霍妮越来越对心理分析感兴趣，热情地参与和推动心理分析运动，导致两人逐渐聚少离多，终于在1937年仳离。

这或许是所有积极、活跃、能力卓越、才华横溢的女性之悲剧吧。

霍妮于1913年获得医学学位，并在柏林完成神经症学及心理分析的训练。

四年后，她发表了第一篇心理分析论文，《精神分析治疗的新技术》。

三年后，她成为新成立的柏林心理分析机构的主要人物及指导者，在此她发挥了无比的才能。

此后，她出版了一系列分析女性心理的论文，并成为这方面的权威。

霍妮的大半生都在柏林度过，这段时期正处于德国的第二帝国兴起及衰亡的时期。

虽然她无疑地曾受到这些事件的影响，但她自始至终对政治缺乏兴趣。

在柏林，她与其他心理分析家一样，必须接受别的心理分析家或师长的分析。

她最先接受卡尔·亚伯拉罕(Karl Abraham)的分析，然后再接受汉斯·萨克斯(Hanns Sachs)的分析，这两位名家都是弗洛伊德的忠实信徒，也是大师的得意弟子。

然而，霍妮并没有完全接受这两位师长的观念，她的早期经验及天赋，使她能更深入、更广博地观察、思考这方面的问题。

她对20世纪初期兴起的科学有莫大兴趣，又受了柏林那种开放、包容的学风影响，能够避免弗洛伊德的那种狭隘的视野，并奠定了她日后超脱正统心理分析的窠臼，创立社会文化学派的基石。

1932年，希特勒已大权在握，许多犹太人皆不堪其压迫及歧视，纷纷流亡海外。

在这种恶劣环境下，霍妮也只好逃难美国。

她最先是芝加哥心理分析研究会的助理指导人。

两年后，她来到纽约，成为纽约心理分析研究会的教授之一。

1941年后，她成为美国心理分析促进会的创办人之一。

在美国，她逐渐受到阿德勒的影响，开始改变自己的观点与思想。

同时她与弗洛姆交换彼此的心得及意见，最后，终于脱离正统弗洛伊德派，建立了自己的心理分析理论。

1937年，霍妮出版了她的第一本著作：《焦虑的现代人》。

在书中，她论述并分析现代人焦虑不安之心理状态的原因，将其追溯至孩童早期的生活经验，并强调心理症会受到社会、文化因素的影响，她的基本思想，皆可在此书中一见大概。

两年后，她的第二本著作《心理分析之新方法》亦告出版，这本书奠定了霍妮在新弗洛伊德派的先驱地位。

以后，直至1952年逝世为止，她先后出版了许多在心理分析学界影响甚深，也深受一般大众喜爱的著作，如《自我分析》，《我们内心的冲突》，《神经症与人的成长》。

此外还有她逝世后，由其门生所编集的遗作《女性心理学》。

1952年，霍妮在纽约病逝，享年67岁。

主要思想与学说 霍妮的主要学说，可以说是修正并批评了弗洛伊德的心理分析说，因此她的学说有很多地方与弗洛伊德的学说大异其趣，但也有些地方同意了弗洛伊德的一些基本观念。

首先，霍妮就拒绝了弗洛伊德观念中最重要的理论——性能说，也不承认由此性能观念引申出来的一些假设，如心理性发展的阶段说、俄狄浦斯(弑父恋母)情结、性能的能量因素等概念。

她虽然仍然承认性欲或性冲突很重要，但却不以为它具有普遍的重要性或其发展不可改变，也不承认它是形成心理症的主要成因。

霍妮认为文化因素及人际之间与人内心的发展之阻碍，才是造成一般的心理症及性机能失常的原因。

在此她拒绝了弗洛伊德的生物决定论及生物本能说。

最后，她拒绝了弗洛伊德的那种以偏概全、片面、分裂的人格三构造论，而以更完整的，动态的自我概念取而代之。

她认为儿童的早期经验虽然重要，但却绝不是与成年后心理症状直接相关的原因。

而婴儿的态度也不见得必然是成年后行为的原型。

## &lt;&lt;焦虑的现代人&gt;&gt;

最后，霍妮同意弗洛伊德的心理决定论及潜意识说，也认为内在情绪的冲突乃是病态焦虑及自卫机制的成因，注重梦在治疗中的重要地位。

总之，霍妮修正并批评了弗洛伊德的学说，承认大师的原创性，但也指出弗洛伊德学说有四种特性：

(一)生物倾向，尤其表现于他的本能理论内，表现于他对遗传及体质因素的强调上。

(二)对现代人类学及社会学知识的忽视，认为人性是普遍同一的。

(三)二元化的观念(：如弗洛伊德把人格分化成自我与本能，生命本能与死亡本能，男性化及女性化的相对观念。

(四)充满机械进化论的气息：表现于他强调过去的早期经验对日后成年人的行为、心理的影响，而完全忽视了现在情境对人性的影响。

与弗洛伊德一样，霍妮也有三种人格结构说，但是她不是以本能为出发点，不把人性当作由三种人格构成：自我、本我与超我的互相矛盾、冲突的战场，而认为要了解人性，必须整体地探究人性的全面。

她视个人乃是某一社会情境内的整体，既受其环境的影响，也不断影响其环境。人格的某一功能也许会表现得比较明显，但如片面地以此功能来分类，则是以偏概全，只有透过个人的全部人格层面，才能完整地了解个人。

同时影响个人人格的，除了生物需求外，还包含了社会需求、行为形式、内心感受、对别人与自己的态度、自我评价及自我概念、社会价值、期望、禁制及冲突，这一切因素皆构成个人人格的部分，并不断使人格结构改变。

任何因素或条件皆无法孤立存在，它们是互相影响、交互作用的。

因此，霍妮把自己的人格学说称作整体人性论(The Theory of WholeMan)，或“人格整体观”(Holistic View of Personality)。

霍妮把自我的概念分作三种：1. 实际我(Actual Self)：是个人的经验总合所构成的我。

亦即自我形象(BodyImage)、自我概念。

它形成这一自我的因素包括需求、行为模式、基本情感反应、能力、天赋、想象力等。

然而这些因素对病态心理或心理症的影响，并不比环境、内在心灵的影响大。

2. 真正我(Real Self)：这是个人内在的中心潜力，是每个人都共有的，但随个人之不同，而有不同的内容。

它是建设性的成长，自动自发、活力、兴趣、能力、决心及感情深度与创造性的来源。

因此霍妮认为真正我是发展自由、健全人格的主要源头，是与健全、完整的人格相当的情态，也是平衡和谐、完全的形态。

人格的真正内在冲突乃是人的真正我与理想我之平衡，或真正我与实际我之间的冲突。

霍妮主张如果环境很恰当，例如父母皆充满温暖慈爱，又能接受子女，则身体上及神经机能皆正常的子女，就会发展出健全的人格。

这一观点，可说包含了乐观的、非独断性的人性及伦理哲学，而与弗洛伊德的悲观论调大异其趣。

霍妮说：“在人身上，先天存在着一种不断进化的建设性努力，人借自己的本性及自己的能力，不断地努力使自己潜能得以实现及完成，同时他会由此产生出一种价值观。

依此伦理观，道德的标准在于它是否以鼓舞人类的最高发展与成长、人性的完满形成，并斥拒了一切破坏性及阻碍人性发展的倾向。

”这一句话，不但与弗洛伊德的死亡本能说刚好背道而驰，更开拓了日后自我心理学及人文心理学对自我潜能的注重，而与人文心理学名家杰斯、马斯洛的“自我实现”(Self--Actualization)观相互辉映，甚至可说是他们的先驱者。

3. 理想我：这是病态的自我，它是形成心理症或病态人格的原因。

人由于内心的冲突与不安，会形成焦虑。

为了避免此种冲突及寻求感情的统一，个人会为自己塑造一个虚幻的理想形象(Idealized Image)：“我实在不是你们所想象的那种可怜的人，看看我的高贵形象吧：慷慨、诚实、独立自主与纯洁无瑕。

这才是真正的我。

”这种理想形象就是理想我，它追求傲慢、荣耀，而与个人的傲慢体系相合。

## &lt;&lt;焦虑的现代人&gt;&gt;

这种傲慢体系包含了骄傲与自我憎恨两种层面。

它是心理症及病态心理的动因。

霍妮认为心理症乃是全部人格的失调，原因有：(一)父母与子女关系的扭曲或失常。

(二)个人与他人及个人与自己的关系之扭曲变形，而此种扭曲乃由内在情绪的冲突及不安所造成，以及因潜意识中为避免这些冲突的破坏性影响而引发的内心努力所形成。

(三)同时文化影响也在多方面发生作用，如文化的传播者、父母决定了子女的价值观念、自我概念及一些行为模式。

然而子女到底会顺从模仿或适应这些影响，还是反叛，完全取决于个人内在的心灵发展。

如果文化要求与孩童内在的本性倾向有所冲突，则文化影响会阻碍孩童的自我认同。

换言之，文化影响会决定某一特定社会的健全人格或病态人格概念，它也会影响理想我的形成，而特殊的内在冲突也会因文化价值间的冲突而增强，或反映文化价值的冲突。

换言之，心理症的形成乃受文化因素的影响。

如现代的工业社会所普遍产生的心理症及神经症，乃是由于现代文化的矛盾所造成的，然而，其动因仍由基本焦虑(BasicAnxiety)而来。

所谓基本焦虑乃是一种以为自己“渺小、无足轻重、无依无靠、无能无力，并生存于一个充满荒谬、下贱、欺骗、嫉妒与暴力的世界”之感觉。

这种感觉是在童年时，因父母未能给予他们真诚的温暖与关怀(往往由于父母本身的病态人格或缺陷)所引起的。

这些孩子失去了“被需要的感觉”。

而由于无条件的爱乃是儿童正常发展的最基本动因，因此那些未能得到这种爱心的儿童，就觉得这世界，周围环境皆是可怕、不可靠、无情、不公平的。

由于这种怀疑倾向，使他觉得个人被湮灭，自由被剥夺，于是丧失了快乐而趋向不安。

同时另一方面，儿童因为年纪尚小，虽然对父母的爱心怀疑，但却不敢表露，害怕因此受到惩罚与遗弃，这种被压抑的情绪会导致更深的焦虑。

结果在这充满基本焦虑的环境中，儿童的正常发展受到阻碍，丧失自尊自信，因而形成孤独、冷僻、愤世嫉俗的性格。

儿童为了逃避此种焦虑，并保护自我，自会倾向形成某些病态人格以对抗这种焦虑。

霍妮将此描述如下： 1. 寻求温情(Striving for Affection)：正常人格对爱的追求，乃由于温情的基本需要。

而病态人格对温情的追求却是基于“再保证”(Reassurance)之需要：“如果你爱我，你就不会伤害我”。

因此引起对过分关怀之需求，而且永不能满足。

他害怕孤独，害怕讨人厌，害怕被人伤害，但他却无法真正信任他人，并往往自认为不值得被爱。

他与别人的性关系表现出了强迫性质，对他而言，性乃是获得温暖与关心的手段。

由于这种依赖的情绪，乃形成冲突和矛盾之因，即虽然他一直在追求爱，却永远无法施爱给别人，因而无法得到正常与满足的爱。

2. 追求权力(Striving for Power)：权势的病态追求乃起源于恐惧、不安与自卑感。

此种病态人格渴望支配所有的人，独断独行。

因而他的特征表现于：(一)希望任何事情上皆高人一等，并且好与他人竞争，甚至对于与自己目标不同、利益不同的人也不例外；(二)他对权势的追求乃基于对他人的憎恶与敌对感，渴望打败别人，折磨他人或践踏他人；(三)他害怕别人的报复，但又希望受他人的喜爱及尊敬，结果陷入无法解决的困境。

这种人的信条是：“如果我比你强，你就无法伤害我。”

显而易见，霍妮的这一观点，乃受阿德勒的影响，不过阿德勒认为追求权力是基本的人格动向，而霍妮则视之为许多种倾向之一。

3. 病态的逃避(Neurotic Withdrawal)：此种情绪基于病态地相信：“如果自己能自立自主，就可获得安全。”

## &lt;&lt;焦虑的现代人&gt;&gt;

”因而他寻求感情上独立于他人，逃避他人，对任何事物均漠不关心，对任何人皆保持距离，避免太多的感情，太深的情绪介入。

他的信条是：“如果我逃避别人，他们就无法伤害我。

” 4. 病态的依顺：这种人由于无时不在的无助感，而趋向接受强壮有力的人之意见，或传统世俗、权威的观念。

他会压抑自己所有的内在需求，使自己变得渺小，让自己被人侮辱，并避免批评他人，表现得对任何人均均为“有益”。

这种人的内在意识动机是：“如果我顺从别人且帮助他，我就可以避免被伤害。

” 由于基本焦虑，儿童会寻求与他人之相适应关系，并形成其人格之一部分。

此人格表现有三种倾向： 1. 接近他人(Move toward People)：这种人的主要基本焦虑是无助或绝望。最后他会接受自己的无望，而设法接近别人，寻求获得他人的帮助与关心，并依赖他人。

2. 反对他人(Against People)：这种人的主要基本焦虑是敌对感。

他认为敌视他人或被人敌视是理所当然，不可避免的。

因此他憎恶他人，并随时准备反抗与攻击。

3. 脱离他人：这种人的主要基本焦虑是孤独感。

他既不希望隶属于任何人，也不反抗，只想远远地躲开他人，与世无争。

最后，霍妮对自我的分裂，或自我的疏离，提出了发人深省的精辟见解。

她认为现代社会，由于工业文明的发展，人已成为机器的一部分，再加上现代社会各种价值观念纷陈纠结，互相冲突矛盾，人在这种矛盾的文化情境中，迷失自己，丧失了对自我的了解、认知能力，不再能体验自己的真实自我及真正的认同，而产生一种虚假的自我及伪幻的认同。

人不再能感受到外在世界的刺激，感受内在心灵的跃动，甚至变得麻木不仁，凡事只能说“你”或“他”，而不再能肯定“我”的存在、我的重要。

这种自我的疏离可说是现代人的通病，是导向精神分裂的主因。

对于现代人的这种疏离倾向，以及心理症、病态心理的治疗，霍妮注重帮助困扰的个人反抗其虚幻的理想自我意向，真正地面对实际我，并发挥真正我。

因此她批评弗洛伊德的那种着重使过去记忆、经验重现的治疗方法。

她认为对过去经验的重现并非治疗的正确方法，只有对现在之洞见才是治疗的目的；对过去的记忆只有阻碍病人对自己之重新了解。

这一点是霍妮女士的重要贡献，也是所有人文心理学家及存在分析家的坚定信念。

人唯有透过对现在的了解，未来的希望，才有可能获得对自己、对世界的透彻洞见，才有可能在分裂、充满焦虑的情境中，重新建立完整的自我。

而如何在目前的变化万千、空虚无情的社会中，为自己寻找一个立足点，寻求安身立命的所在，更是吾人必须去思索的。

## <<焦虑的现代人>>

### 编辑推荐

《焦虑的现代人》的作者是新精神分析学派代表人物之一，与弗洛姆、荣格等齐名，在海外享有盛誉。

1.作者在《焦虑的现代人》中虽然传承弗洛伊德精神分析法，但以文化决定论代替了弗洛伊德的生物决定论，大大发展了弗洛伊德的精神分析理论。

2.作者通过临床经验写就此书，书中饱含了她对人的心灵的敏锐观察，奠定了她的学术地位的同时，展示了作者的惊人才华。

<<焦虑的现代人>>

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:<http://www.tushu007.com>