

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《焦虑的现代人》

前言

《焦虑的现代人》

内容概要

霍妮对正统精神分析学的修正，主要表现在她以文化决定论取代了弗洛伊德的生物决定论。她认为产生神经症的个人内心冲突，虽然不排斥性压抑、遗传禀赋、童年经历等个人特征，但本质上却来源于一定社会的文化环境对个人施加的影响。人性、人的各种倾向和追求、人所受到的压抑和挫折、人的内心冲突和焦虑，乃至什么是正常人格、什么是病态人格的标准，所有这一切都因文化的不同、时代的不同而不同。

《焦虑的现代人》

作者简介

书籍目录

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

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，必须以文化与社会的因素，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。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，由其门生所编辑的遗作《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。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。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)希望在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。”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

《焦虑的现代人》

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》

精彩短评

《焦虑的现代人》

精彩书评

章节试读

1、《焦虑的现代人》的笔记-第25页

神经症患者也许会过分考虑或者十分关心别人，及热心地要帮助别人，但是在这种情形中，我们常常会注意到他的行动是强迫性的，而不是出于内心真正自动自发的热情和诚心。神经症患者总是让自己毫无目的地茫然度日，甚至在重要的决定上，如事业或婚姻上也毫无计划，他们对自己一生中真正需要的事务一点也没有清楚的概念，唯一能推动他们的是病态的恐惧。正如我们看到有些人不顾一切地囤积金钱，因为他们恐惧贫困，或者有人毫无限制地追求情欲、拈花惹草，因为他们害怕自己要进入一项建设性的工作。

2、《焦虑的现代人》的笔记-第166页

因而抑制作用会在人生路上的每一步中都出现：神经症患者会十分彻底地压抑住自己的雄心大志，因此甚至一点工作也不情愿做。他可能会尝试一些事，但他却无法专心一致或集中精神贯彻始终。他可能会出色地完成工作，但却避而不愿承认这是一个成功。而最后，他可能达到杰出的成功，但是却无法欣赏它甚至感受它。

这种逃避竞争的诸多方式中，也许最重要的方法，乃是神经症患者在自我的想象中，把自己与真正的或假想的竞争者保持着一段距离，而使任何竞争都变得荒谬不堪，因而使它在意识中消失。这一距离，也可以通过把别人捧得高高在上不可企及来达到，或者把自己压到比所有人都低下，使任何竞争念头或尝试都变成不可能或荒唐可笑。后者就是……“自贱作用”（Belittling）

3、《焦虑的现代人》的笔记-第223页

我们要提出的第一个矛盾，乃是以竞争与成功为一方，以博爱及谦虚为另一方，这两者之间的矛盾。一方面，每一件事都在鞭策我们走向成功，这意味着我们不只必须努力，而且要富进取心，变得凶狠，能够把别人推开，超越别人。另一方面，我们又深深地受了基督教博爱精神的理想所影响，它要求我们不可自私，不可凡事只为自己打算，我们应谦虚，如果有人打我的左脸，要把右脸送上去，要服从。由于这一矛盾，在正常范围里只有两种解决方法，要么（p.224）严正地接受其中一种追求，而舍弃另一种，要么同时严正地接受两者，其结果是个人在两个信念上接受到抑制。

我们当代文化中的矛盾特质导致了我们的神经症人格。

4、《焦虑的现代人》的笔记-第48页

压抑作用乃是一种反射性的过程。如果在某一特定情境下，个人无法忍受察觉自己的怨恨时，它就会发生。当然，在这样的情境下，不可能产生有意识的控制方法。对怨恨的知觉会成为不可忍受的主要理由，乃是因为自己所怨恨的人，也可能同时是自己所爱或所需要的人。另一理由是个人可能不喜欢产生敌意怨恨，或者害怕从自己身上发现自己居然会怨恨他人。在这种环境下，压抑作用是最便捷快速获得自尊的方法。凭借压抑作用，那令人害怕的怨恨从意识知觉中小时，或不会进入意识知觉内。……如果我们压抑了敌意，我们对此敌意就一点也不知道。

5、《焦虑的现代人》的笔记-第169页

自我贬损被用来当作消除野心的方法，我们还可以由下述事实看出，即那被贬低的能力，通常是个人最渴望获得或超越他人的能力。假如他的野心是在于知识上，那么智力聪慧作为野心的工具而被贬抑。如果他的野心是在于性欲方面，那么外表及魅力作为这方面的工具而被贬损。这种关联是十分常见的，我们可以由自我贬损的心理之焦点，猜出此人最大的野心时在什么地方。

……自卑感与任何真正的低劣没有什么关系，只是由逃避竞争的倾向所产生的。然而它真的与存在的缺点及缺点之认识毫无关系吗？事实上自卑感乃是真实及想象的缺陷两者的结果：它乃是

《焦虑的现代人》

由焦虑发动的自我贬损倾向，我们终究无法欺骗自己，虽然我们可以成功地把一些冲动屏蔽于我们的意识认知之（p.170）外。因此我们在此所讨论的那种神经症患者，在他内心的深处，会知道他具有反社会的倾向必须加以掩蔽，知道他的态度欠缺真诚，明白自己的外表与外表之下的真正心理有相当的区别。他对这些表里不一的模糊知觉，乃是使他产生自卑感的重要原因，即使他从未清楚地认出这种表里不一的来源，乃是从被压抑了的本能所产生的。由于不知道它们的来源，他由此给予自己的自卑感以理由，而这根本不是真正的理由，只是一种合理化解释。

这一切逃避倾向的全部结果，乃是神经症患者变成真正的失败者，或者至少无法达到以他的机会及他的才华所应能达到的那种成就。那些与他一起开始的人超越了他，获得了更好的职业、更大的成功。这种落后不只是关于外在的成功。他的年纪越大，他约会感到他的潜在能力及自己的成就之间存在着巨大的差距。他十分敏锐地感到自己的才华，不论是如何地优越，都正在被白白浪费掉，他感到自己的人格发展受到阻碍，他未能因时间的流逝，而有任何心智成熟的表现。对于这种矛盾差距，他的反应是模糊而微弱的（p.171）不满心理，这种不满并不是被虐狂性的，而是真实而适当的。

6、《焦虑的现代人》的笔记-第127页

对权力、声望及财富的病态追求，不只是用来作为对抗焦虑的保护措施，而且也是使被压抑的怨恨得到发泄的出气孔。

7、《焦虑的现代人》的笔记-第173页

与精神分裂症患者相反，神经症患者不可避免地会痛苦地把现实生活中所发生的成千上万的小事情，只要不合于他意识上的幻想，都当做一件天大的事。自然而然地，他的自我评价，一会儿是伟大无比，一会儿却是毫无价值，他会从一个极端，摇摆到另一个极端。同时，就在他最确信自己的特殊优越价值时，他可能又会惊讶于别人居然会如此认真地看待他。或在他感到自己可怜凄惨及低贱无比的时候，他同时也会对居然有人认为他需要别人帮助而感到愤怒。他的敏感，可以与下述之人互相比拟，即一位感到全身疼痛，外界稍有轻触即使他无比畏缩的人。因而他很容易受到伤害、轻蔑、冷落、渺小，并且他的反应是报复性的怨怒。

8、《焦虑的现代人》的笔记-第49页

只要我们察觉到怨恨，那么它的扩展就被三种方式限制着。第一，在特定情况下，个人考虑了周遭环境后，明白他对敌人或假想敌人能做或不能做什么。第二，如果这怨恨的对象乃是他所喜欢或需要的人，他的愤怒迟早会融入他的全体感觉之内。最后，只要人能够明白什么是可以做的，什么是不应该做的，只要他发展处这种人格，那么这种人格也会限制住他的怨恨冲动。

9、《焦虑的现代人》的笔记-第四章

太阳底下再无新事

10、《焦虑的现代人》的笔记-第176页

当我们谈到神经症患者会把责难的矛头指向别人时，可能会使人们产生误解。有人会认为我主张他的控诉是不合情合理的。事实上，他有充分的理由感到愤恨不平，因为他的确曾遭受到不公平的待遇，尤其是在童年时期。然而在他的控诉、非难的态度中，仍然包含了病态的成分，即他往往不能够朝向积极的目标，不能进行建设性的努力，而且它通常是盲目而不辨是非的。例如，他可能会对那些要帮助他的人，感到嫉妒怨恨。而同时，他又完全不能够对那些真正在伤害他的人，感知到愤怒并表达正当的谴责。

Alas.

《焦虑的现代人》

11、《焦虑的现代人》的笔记-第165页

如果他的确有所成就，他不只无法享受它，甚至不会感到这是自己的经历。或者它会冲淡成功的喜悦或功劳，而把它归因于幸运的环境，或者归因于不重要的刺激或外界的帮助。然而，在成功之后，他很可能感到沮丧消沉，有一部分是由于这种恐惧，但也是由于一种为人所不知的失望心情——即，他的成功永远无法（p.166）与他内心的隐秘的过度期望达到相等程度。

12、《焦虑的现代人》的笔记-第222页

所有这些因素——相互竞争与它所带来的人类彼此之间的潜在敌意、恐惧、自暴自弃——促使个人在心里感受上，认为自己孤立无依。即使他与别人有不少的来往，婚姻幸福美满，他的情绪仍然是孤立隔绝的。情绪上的孤独，是非常令人难以忍受的。如果他与焦虑不安及对自己彷徨无定、不自信的心理相结合，几乎会成为一种大灾难。

也就是由于这中情境，在我们今日文化的正常个人身上，产生了对爱的极端强烈需求。获取关爱，使人较不会感到孤立隔绝，不会受怨恨敌意所威胁，并且对自己较不会感到彷徨不定。由于它是人生的最重要需求，因此爱在我们的文化中，就被过分强调了。它变成一种幻觉——正如成功一样——人们以为它是解决一切问题的灵丹妙药。爱本身不是一种虚幻错觉——虽然在我们的文化中，它常常被用来满足各种与爱无关的愿望——但是由于我们对它预期太多，远超过了它能够达成的，因而使它变成一种错觉的幻（p.223）象。同时我们加诸爱之上的意识形态，遮掩了那些使我们对它产生过分需求的因素。因而，个人——我所指的乃是正常的人——遂陷身于那种一方面需求大量的关爱，另一方面却又无法获得它的困境中。

爱成为现代人的必需品，人们拼尽全力追逐浪漫、幸福地爱情，与此同时却又惴惴不安，害怕它的真正降临。这种恐惧或许是源于担心自己遇到却不可得，或许是因为担心得到后又失去，也有可能是我们预设的期望过高，因而在现实中永难际遇真正能令我们自己满意的爱情。

13、《焦虑的现代人》的笔记-第198页

对罪恶感的这种讨论，可以很简略地总结如下。当神经症患者责备自己，或者显示出某些罪恶感时我们所应该问的第一个问题不是“什么使他感到罪孽深重”，而是“这种自我责难的态度可能具有什么功能和作用”。我们所发现的主要作用是：表现了他的对招人厌恶的恐惧、防御此一恐惧，以及避免自己责别人

14、《焦虑的现代人》的笔记-第141页

如果神经症患者的抑制作用变得非常严重，渗透到了他的全部人格，那么其结果是，他无法独立自主，而必须靠别人的支持。于是他会过上一种寄生虫似的生活，以此满足他剥削别人的倾向。这种寄生虫态度，并不必然以“所有人都该为我服务”的明显形式出现，也可能会通过一些巧妙的形式出现，例如期望别人给他一点好处、替他打算、给他的工作出主意，简言之，期望别人对他的生活负起责任。其结果是形成一种奇特的人生态度，他对他自己的一生没有清楚的概念，不明白他必须使自己的人生有一个目标，有所建树，不然就会毁了自己的一生。他的生活态度，就好像他身上所发生的一切皆与他无关，好像善与恶皆从外在世界产生，而与他的所作所为一点也没有关系。好像他有权利期（p.142）望别人给予他一切美好事物一般，而如果有邪恶产生，那都是别人的责任。由于在这种情形下，邪恶往往会比美好更容易产生，因此不可避免地，对世界的憎恨态度遂逐渐形成。这种寄生虫态度，也可以在对关爱的病态需求中发现

这说的是谁呢？好吧我是寄生虫。

15、《焦虑的现代人》的笔记-第34页

一个人在陷于自身的恐惧及自卫的错综复杂的罗网中时，他越感受绝望无助，就越必须依靠他的

《焦虑的现代人》

妄想，认为他是正确的以及在一切事物上皆完美无瑕，进而本能地拒绝任何指出他有心理问题或者异常的提议或暗示，否认任何改变自己的需要——即使它只是间接或含蓄的暗示。

16、《焦虑的现代人》的笔记-第225页

那些容易形成神经症的人,似乎是那些十分敏锐此体验到文化环境艰难的人,他们通常由于早年孩童经验的影响使他们要么无法解决这些困境,要么即使解决了,也要付出人格损害的巨大代价。因此,我们不妨说他“正是今日我们文化的遗腹子”吧。

17、《焦虑的现代人》的笔记-第168页

这种现象，可以在许多地方看到，这显示出这种自卑感——它也许是我们时代最普遍的邪恶——具有某一种重要的功能，并且由于这种功能而为人所主张及辩护。自卑的价值包含于下述事实，即通过在心中贬抑自己，使自己置于别人之下可以阻止自己的雄心大志，并进而消除因竞争心理引来的焦虑不安。

我们决不可以因此而忽视自卑感可能有的负面作用，即在实际上削弱自己的地位，因为自我贬损往往会走向一种自信心的丧失。某种程度的自信心乃是任何成就的先决条件，不论这所谓的成就是能够合乎标准地调制色拉、推销杂物、替自己的见解辩护，或者给他人留下好印象。

18、《焦虑的现代人》的笔记-第140页

神经症患者会借着把妒忌放在合情合理的根基上，来掩饰自己吝惜态度的丑恶面。别人的利益，不论是牵涉一个洋娃娃、一个女孩、一种闲暇或一项职业，都显得光彩耀目、十分可爱，使她认为自己的羡慕完全合情合理。这种合情合理，只有借一些对事实的无意歪曲，才有可能，例如对自己所拥有的能力的过度低估，及认为别人的利益乃是真正有价值之类的错觉。这种自我欺骗，可能会太过分，而使他真正地相信，自己正处在悲惨可怜的状态下，因为他不能拥有别人所拥有的利益，别人凌驾了他，而完全忘记在所有其他方面，他都不会愿意与别人交换。这种歪曲误解作用所必须付出的代价，就是无法享受快乐和应得的幸福。然而，这种能力缺乏，却能够保护他，使他避免了那令他恐惧的他人之羡慕。一如许多正常人为了找到理由保护自己不受人嫉妒一样，他并非有意抛弃自己已有的满足，但由于他错误地估计了他真正的情境，并且在这方面的的工作做得如此，以至于剥夺了自己的任何享乐。这样他终于破坏了自己的目标，他本来希望拥有的一切，但是由于他的破坏性冲动及焦虑，他在最后只有两手空空。

.....他可以感到自由自在，并且在那些他并不对之抱任何希望的人面前，感到行动言谈自然大方，但是只要他有可能从别人身上得到任何利益时，他就会变得不自然了，自（p.141）我意识就浮现出来了。这种利益可能是可把握的事物，.....这在性欲方面或其他一切关系上都如此。这一类型的神经症患者，可能会对并不关心、不介意的男人十分坦白及举止自然大方，但是一旦遇见一位她所喜欢的人，或她希望迷住的男人时，她就会忸怩不安，手足无措，因为对她而言，获得他的关爱或感情，就像是剥夺了他身上所拥有的东西似的。（性别角色互换反之亦然）

19、《焦虑的现代人》的笔记-第35页

无论何时何地，遇到谁为非理性态度这样强烈辩护，我们就可以确定那受辩护的态度，对那个人真有很重要的功能。.....这样的母亲不但不会对她的的情绪感到绝望可悲，反而会感到她可以积极地做些什么来克服这种困境。她不但不会承认自己的软弱，反而会为自己的高标准而感到无比骄傲。她不但不会承认她的态度充满了非理性成分，反而会感到自己完全正当并合情合理。她不但不会觉察并接受改变自己某些态度的警告，反而会把她的责任推卸给外在世界，并因此避免面对自己的真实动机。当然她必须为这些短期利益付出代价，即她永远无法消除她的不安。.....可是她不明了一点，也不想明了，因为在她的内心深处，她紧紧依赖自己的妄想，认为自己可以不必改变内心的缺陷，同时又可以获得由改变自己所产生的一切利益。

20、《焦虑的现代人》的笔记-第174页

不论神经症患者有没有在意识上感知自己的病态，他都的确是个非常不快乐的人，而且他看不出有逃避这一不幸的任何机会。外界的旁观者所描述为恶性循环的过程，乃是由他想要得到安全的尝试而发展出来的，神经症患者自己感到陷入绝望无助的天罗地网之中。正如我的一位病人所描述的，他感到陷身于有许多门的地下室中，不管他打开那一扇门，都只通向新的黑暗。而在这段期间，他一直知道别人正在外面的阳光下散步。我认为不了解神经症患者所体会到的这种令人瘫软的绝望感，我们就不能对任何严重神经症有深刻的了解。有些神经症患者，把他们的恶化情形以很明显地方式表现出来，但是有的病人却用深深的无可奈何的心情或乐观主义的态度掩盖这一切。因此要在这一切古怪的虚荣、自负、需求、怨恨心背后，看出一位正在受苦的人，一位感到自己永远被摒弃于幸福人生之外的人，一位知道即使自己能得到自己所要的，也无法享受它的人，可能是相当困难的。当我们认识了所有这一切绝望无助之存在后，我们也就不难理解那些看似过分具攻击性或甚至狡猾万分的态度，看似无法以特殊情境来说明的行为了。一位完全被摒弃于幸福的可能性之外的人，如果他居然对他所无法归属的世界，不感到任何憎恨，那么我们可以称他为天使了。

现在且回到嫉妒的问题上，这种逐渐发展形成的绝望，乃是不断产生嫉妒心的温床、它并不是对某些特殊事物的嫉妒，而是尼采所描述的“生之嫉妒”（Lebensneid），即对任何感到更安全、更平静、更快乐幸福、更正直坦诚、更有自信之人的普遍性嫉妒。

完全在说我自己生生扒层皮。感受不到幸福的人，真悲哀。

21、《焦虑的现代人》的笔记-第124页

第十章对权力言圣及财富的追求

对爱的追求,在我们文化中,是获得安全感以抗拒焦虑所常用一种方法。还有一些方法则是追求权力、声望及财富占有。

我可能必须说明,为何我把声望、权力与财富当作一个问题来讨论。在细节上,对个人而言,其主要倾向是追求这些目标中的哪一个,在人格意义上有很大的差别。在神经症患者对安全感的追求中,哪一种目标是其主要的目标,有赖于外在环境,也根据个人的天赋与心理结构而有不同。我把它们当作统一的事物来讨论,主要是因为它们有一个共同点,这一点使它们与关爱需求有所区别。获取关爱意味着要经由与别人的热烈接触,来获得安全感,而追求权力、声望及财富,则意味着疏离与别人之接触,通过强调和坚守自己的立场来获取安全感。

22、《焦虑的现代人》的笔记-第164页

神经症患者一般皆认为不去做自己真正要做的事比较安全。他的信条是：“安分守己，不要炫耀，谦虚一点，尤其重要的是，不要惹人注目。”正如凡勃仑（Veblen）所强调的，惹人注目——标新立异的悠闲，显眼的挥霍铺张——在竞争中，扮演很重要的角色。因此自然而然地，对竞争的逃避必须特别强调其相反的行为，即避免惹人注目、标新立异。这表示接受和顺服于习俗的标准，不要成为光线的焦点中心，要与别人一致。

神经症患者对嫉妒的抑制作用。

23、《焦虑的现代人》的笔记-第224页

这些深藏于我们文化内的矛盾冲突，事实上是神经症患者努力挣扎着要去调和的冲突：他的侵略攻击倾向与服从倾向的冲突，他的过分需求与对一无所获的恐惧的冲突，他对自我炫耀、自我扩张与深感个人无依无助之间的冲突。他们与正常人的分别只是程度上的。正常人能够面对和应付这些困扰，而不会损害到自己的人格，在神经症患者身上，所有的冲突皆十分强烈，使得任何令人满意的解决都成为不可能。

那些容易形成神经症的人，似乎是那些十分敏锐地体验到文化环境艰难的人，他们通常由于早年孩

《焦虑的现代人》

童经验的影响，使他们要么无法解决这些困境，要么即使解决了，也要付出人格损害的巨大代价。因此，我们不妨说他们正是今日我们文化的遗腹子吧。

卡伦·霍妮认为我们时代的神经症人格主要是由时代文化特质中的矛盾造成的。我们的文化有什么矛盾之处，具有神经症人格的个体自身就需要调和什么矛盾。如果他们身上的矛盾难以调和，冲突剧烈，那么神经症就显得严重。

总而言之，作为弗洛伊德的学生，卡伦·霍妮的观点与其导师的观点大异其趣。她认为神经症人格是由时代文化造就的，不妨称之为“文化决定论”，而非其导师认为的“生物决定论”。

《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：www.tushu111.com