

紧跟心理学大师的脚步 倾听来自心灵深处的梵音

康奈尔大学的 心理学原理

格式塔心理学的开山之作

[美]库尔特·考夫卡◎著 刘霞◎译

THE PRINCIPLES OF PSYCHOLOGY AT CORNELL UNIVERSITY



百花洲文艺出版社

100 FLOWER LAKE LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

康奈尔大学的 心理学原理

[美] 库尔特·考夫卡◎著 刘霞◎译

THE PRINCIPLES OF PSYCHOLOGY AT CORNELL UNIVERSITY



百花洲文艺出版社
BATHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

康奈尔大学的心理学原理 / (美) 库尔特·考夫卡著;
刘霞译. -- 南昌: 百花洲文艺出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5500-2844-9

I. ①康… II. ①库… ②刘… III. ①心理学 IV.
①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第109961号

康奈尔大学的心理学原理

[美] 库尔特·考夫卡 著 刘霞 译

出版人	姚雪雪
责任编辑	郝玮刚 蔡央扬
封面设计	琥珀视觉
版式设计	张文艺
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩新区世贸路898号博能中心A座20楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	天津中印联印务有限公司
开 本	720mm × 1000mm 1/16 印张 16
字 数	223千字
版 次	2018年9月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5500-2844-9
定 价	45.00元

赣版权登字: 05-2018-248

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzwpy.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

PREFACE

作者自序

PREFACE

序言

我在康奈尔大学任教期间，在图书馆翻阅了许多心理学典籍。在那段时间里，我研究过绝大多数流派的心理学。有一天，我惊奇地发现，有关心理学的各个流派并非是完全对立的关系，每个流派都有自己独到的见解，各个流派的学者在一定的历史时期针对各类心理学问题争论不休，互相揭露对方的荒谬之处。这时候，很多折中主义者就站出来调停，宣布两者理论都没有错误，只是角度不同而已。其实，这只是为自己的无知寻找措辞，他们已经陷入了怀疑论中，认为这个世界上的心理学理论都是对的，也都是错的，从而使自己的立场变得摇摆不定。

既然两个流派观察的角度不同，那为什么不把各个角度都考虑到，融合成一种新的派别呢？千百年来没有哪一位哲学家或心理学家考虑到这一点，这也导致了心理学一直在各种“不正常”的认识中艰难发展的局面。

不过，我在进行了一段时间的研究之后，发现自己有些多虑了，因为时代本身就有一种过滤糟粕的功能，可以用我们看不见的速度慢慢地留住真理，放弃谬论。拿几个不同的心理学流派来举例，构造主义曾经有一段时期如日中天，该学派的学者们费尽心思地分析意识的组成部分，让被实验者们说出自己心里的感受然后做研究，这种看似神秘的研究方法曾经令许多人产生兴趣，但随着机能主义心理学的崛起，构造心理学脱离实际的实验方法



终于显露了出来，机能主义心理学指出，生活、行为、信念和价值才是主要的研究对象，效果才是最终的目标。它体现了美国实用主义的价值观，反映了美国人开拓进取，努力创造美好生活的意志品质。

可惜的是，机能主义心理学的路并没有走多远，由于他们坚信“有用即真理”，导致机能主义者陷入了妥协主义的怪圈，使得该流派的理论自相矛盾起来，再加上没有一个完善的理论体系，最终使得机能主义逐渐退出了历史舞台。后来，行为主义占据了主导地位，不过它的缺点也很明显，就是把人当动物来研究，而且，它完全摒弃意识，陷入了片面主义的错误。

我阐述这些心理学流派兴衰史的目的，主要就是向大家揭示一个道理：每一种心理学原理都不可能长久存在下去，而且，它必然会因为内容的不切实际或片面而停滞不前，其中，片面占了绝大部分原因。对此，我做出了这样的设想，如果可以集合百家之长，将目前我所知道的所有心理学流派的精华融为一体，摒弃不切实际的和片面的理论，就可以更早一步地提炼出真理。

我知道，这是向传统心理学发出的挑战，必然会受到各个流派的群起攻击。但是，时代是进步的，糟粕的理论必然要被淘汰，我只不过是加速了历史车轮的转动。为此，我创立了格式塔心理学，该学派对其他学派的理论进行了一次大洗牌，既反对构造主义将意识拆分为元素的观点，也反对行为主义将人的一切行为看成反射弧循环的做法，在格式塔心理学中，一切都是从整体出发，无论是研究行为、意识还是经验，都不会将其拆分，正如我们看到一本白皮书一样，那就是一本白皮书，而不是一种白色颜料染成的纸制物。

我认为，心理学是一门最让人讨厌的学科，和其他学科相比，它缺少强有力的理论依据与量化标准，也没有一个确切的理论体系，但正是因为如此，心理学才变得愈发神秘莫测。为了解



开人们的疑团，我将自然科学和生命科学都融入其中，使格式塔心理学更加完善。

本书融合了我在康奈尔大学期间所有的心理学研究内容，其中，格式塔心理学占据主要部分，我对该心理学的阐述不仅体现在理论上，还延伸到了社会实践与实际生活中，将重点放在格式塔心理学的应用方面，以使读者摆脱枯燥繁琐的理论堆砌和复杂的实验数据，将注意力集中到心理学助力自我提高和造福人类的作用之上。总之，希望此书使身心健康的人找到人生的目标，实现自我超越；使身患心理疾病的人能够重新拾起面对生活的勇气，不断纠正自己的缺点和错误。

库尔特·考夫卡



Chapter 01 心理基础：

揭秘心理学的前世今生

1. 从幻象走向事实的心理学 / 003
2. 心理科学：一种基于可理解的理性事实 / 005
3. 自然关系：那些被拒绝的解决办法 / 007
4. 以数量和顺序为基础的心理整合 / 010
5. 基于理智气候的意义和价值 / 014
6. 德国心理学的两难处境 / 015
7. 韦特海默的“钥匙” / 016
8. 囊括心理科学的格式塔理论 / 018

Chapter 02 行为探秘：

行为环境与地理环境的辩证关系

1. 行为：打开心理之门的基本事实 / 023
2. 行为主义的“机械行为理论” / 024
3. 揭开克分子行为环境的神秘外衣 / 026
4. 对号入座：哪种环境孕育了行为？ / 028
5. 如何去界定行为环境 / 031



6. 行为于两种环境中的对立关系 / 034

7. 心理学知识研究的伊始是行为 / 037

Chapter 03 心理学场： 心物同型论的场力规则

1. “场”与心理学当中的场 / 041

2. 行为环境不等于心理场 / 044

3. 心物同型论：剖析心理过程的绝妙方法 / 048

Chapter 04 视觉刺激： 真实与虚幻的二元对立

1. 媒介对场组织的三大影响 / 053

2. 找不到“布伦镇”的老兵 / 054

3. 知觉：感觉加经验的升华“结晶” / 056

4. 另辟蹊径：从物理学中映射出的心理活动 / 058

5. 心理组织的“窗户”——视网膜 / 060

Chapter 05 人格力量： 通往自由成长的康庄大道

1. 人格——自由成长的“灯塔” / 065

2. 安全还是成长：我应该怎样选择？ / 067

3. 人格培养：“有帮助的顺其自然” / 071

4. 合理化活动的“不合理”思维 / 074





5. 如何选择正确的成长方式 / 076

Chapter 06 心理治疗： 抚慰心灵的灵丹妙药

1. 声名远播与籍籍无名的“颠覆”之论 / 083
2. 走进社会，治愈身心 / 085
3. 格式塔心理学在心理治疗中的应用 / 088
4. 基于“极限感觉”的心理疗法 / 089

Chapter 07 自我超越： 创造幸福人生的基石

1. 幸福人生的通道——自我超越 / 097
2. 需求：从低需求到高需求的进阶之路 / 100
3. 揭秘那些被文化改造而选择隐藏的本质 / 104
4. 传统教育方式：“领头羊”的“滑铁卢” / 107
5. 看一看你的爱情观正确吗？ / 110

Chapter 08 活动剖析： 是什么在操控我们

1. 人与环境的“跷跷板”怎么平衡 / 117
2. 追求平衡的运动——活动 / 119
3. 给你一面照见自我的魔镜 / 122
4. 需要类别：个体活动的差异之源 / 124

5. 自我需要与需求特征的“矛盾关系” / 127

6. 榔头仅仅是榔头吗 / 129

Chapter 09 心灵真谛： 行为，态度与情绪

1. 是什么在指引我们避开眼前的飞石？ / 135

2. 当作家与拳击手遇到了流氓 / 138

3. 态度真的能决定一切吗 / 140

4. 窥探喜怒哀乐的“诞生地” / 144

5. 张力与饱和的报警器——情绪 / 147

Chapter 10 揭秘记忆： 世界在大脑中留下的痕迹

1. 时间和空间夹层中的“记忆影像” / 153

2. 跨学科：从物理记忆到心理记忆 / 157

3. 一项被累积叠加的痕迹——记忆 / 160

4. 源自于“对子”事例的遗留痕迹 / 164

5. 一场痕迹理论的“进阶宣言” / 167

Chapter 11 痕迹理论： 记住到遗忘间发生了什么

1. 痕迹系统的青睐准则——与众不同 / 173

2. 痕迹变化：那些褪色的记忆画卷 / 176





3. 深度剖析：记忆存在的自证“法门” / 180
4. “剪不断，理还乱”的复杂联结 / 184
5. 痕迹说，遗忘也分不同种类 / 187

Chapter 12 诠释学习： 起步、巩固与改进

1. “学习”是一个结果，还是一种过程？ / 193
2. 每时每刻都在发生的不只是呼吸 / 195
3. 重复：一把影响学习的“双刃剑” / 199
4. “过程－痕迹”的“改进”历程 / 202
5. 联想之外：构成再现因素的“集结令” / 205

Chapter 13 解读思维： 我们是如何思考的

1. 唤起思维过程的导火索——问题 / 211
2. 基于自发性的重组过程——“顿悟” / 214
3. 盘点不同情境中顿悟的力量 / 217

Chapter 14 社会文明： 团体中折射的大千世界

1. 研究个体的宏观角度——团体 / 223
2. 心理团体的形成原因 / 225
3. 现实和心理团体差异论述 / 228

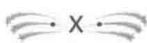
4. 所有团体的共有特性——梯度 / 232

5. 催人“向上”的团体性 / 234

6. 文明的起源——联系 / 237



康奈尔大学的
心理学原理

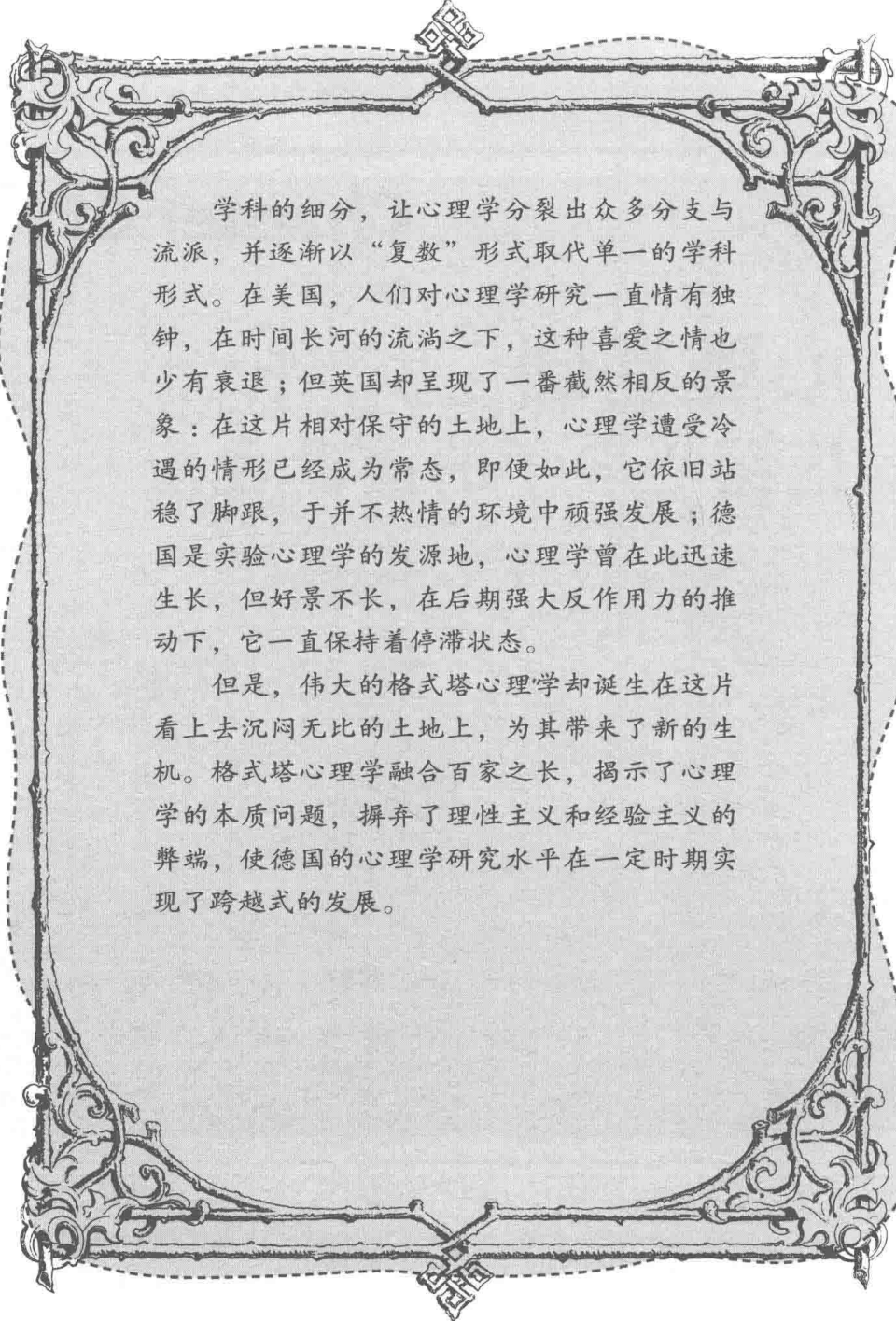




Chapter 01

心理基础： 揭秘心理学的前世今生





学科的细分，让心理学分裂出众多分支与流派，并逐渐以“复数”形式取代单一的学科形式。在美国，人们对心理学研究一直情有独钟，在时间长河的流淌之下，这种喜爱之情也少有衰退；但英国却呈现了一番截然相反的景象：在这片相对保守的土地上，心理学遭受冷遇的情形已经成为常态，即便如此，它依旧站稳了脚跟，于并不热情的环境中顽强发展；德国是实验心理学的发源地，心理学曾在此迅速生长，但好景不长，在后期强大反作用力的推动下，它一直保持着停滞状态。

但是，伟大的格式塔心理学却诞生在这片看上去沉闷无比的土地上，为其带来了新的生机。格式塔心理学融合百家之长，揭示了心理学的本质问题，摒弃了理性主义和经验主义的弊端，使德国的心理学研究水平在一定时期实现了跨越式的发展。

1. 从幻象走向事实的心理学

于我个人而言，心理学研究最大的意义就在于相较于过去，我对心理学劲敌所持有的憎恶心理在不断减少。今天，如果将人类知识的其他分支同心理学相比较，就能确切认知到，这一学科所作出的贡献到底多么巨大。

那些哲学研究者们往往能获得些许暗示来应对某些巨大而深刻的问题，无论是从远古走来的学者，还是现代致力于思想研究的专家，这些问题都成为他们内心最深刻的困扰。举例来说，研究历史的人总是去关注人类的力量，生物系的学生需要具备对自然与实验相结合的认知，数学研究者需要懂得思维的力量和美妙。但对于研究来说，我们却很难具体说清这些巨大而深刻的问题是什么。

有时候，心理学很难发现一些有益的事实，但这不能成为人们对其横加指责的理由。通过心理学确实可以学习很多知识，尤其是以实验为基础的心理学研究。今天这些知识，依靠自身的权利被当做一种目的来看待。哲学上说：研究发现的事实还是事实；当对事实深信不疑的时候，我们就会想方设法为其设置理论依据。无论如何，心中所认定的事实才是最重要的。

现如今，这一哲学理念已经得到了广泛认同。它揭示了两方面内：一是客观存在的事实，既然是客观事实，自然不会受制于人为行动的干预和支配；二是假设和理论，可以单纯地说这是心灵的产物。

很显然，价值的来源更多的是客观事实，而非理论。在心理学当中，这也是此观点存在的正当理由。实际上，心理学在新时期开始之前，是由一些综合理论与简单科学事实共同构成的，而实验的加入使得越来越多的事实被发现，与此同时，理论却面临了前所未



有的冲击。这也成为心理学向真正科学转变的开始，当它决定去探索事实的时候，便等于进入了科学之门。

确切来说，心理学成为一门真实的科学的过程，是从一种幻象多于认知的状态向认知多于幻象状态的成功过渡。即使依然存在幻象，但至少，它开始存有某种意识和目的了。那么，我们应该如何评价这种进步呢？

我认为有效的评价必须先对“知之甚多”一词做出明确的解读，在拉丁语中，“甚多”主要指数量方面的优势。依据这一解释，我们可以说了解 20 个项目的人所知要比了解 2 个项目的人所知多出 10 倍。但换一种角度来看，如果后者了解了 2 个项目的本质关系而前者没有，后者多了解的东西是否就比前者要多很多？或者前者只是简单地聚合了 20 个项目？由此可见，这种解释仍存在很多悖论。

所以，对科学的探寻不应拘囿于概念的藩篱。在我看来，科学的初始是发现其自身，文艺复兴的到来让它们进入了全新时期，从那时候开始，任何一门科学都在尽量减少命题的数量。到今天，这一事业已经变得愈发成功，伴随着实验方法的更新，更多的事实也开始被发现。除此之外，科学还摒弃了过去那些过于主观的测试，以及众多先入为主的幻象。

这是非常可喜的局面，通过科学事实的研究，日常事实也能从中推导出来。这种科学的进步被人们看作是已知事实数量的稳定增长。不过在我看来，科学的进步不是单一的，它存在多方面的可能，例如学科越来越成熟，最后成为聚合的统一体。科学的理性特性决定了它确定的事实也必然存在着秩序，这一点也是需要我们彻底了解的事实。也就是说，事实是理性系统的知识，需要事实的相互依存为基点，这才是对真正科学知识的正确解读。

2. 心理科学：一种基于可理解的理性事实

对科学的解读于心理学的研究而言，是极为必要的。科学体系的统一性尚不完整，不断更新的事实由此发起“挑战书”，这种挑战存在于个别的科学范围中，再加上科学的多样性越来越被关注，来自新事实的挑战也愈加明显。

在我看来，这些全新的事实都来自于共同的发源地——哲学，哲学是一切科学之母。随着科学特殊化的不断渐进，作为科学的心理学逐渐发展成一门独立的科学，这是其进步的一种标志。对于任何一门学科而言，这种分离和特殊化都是极为必要的，虽然同知识的统一性相比，它与目的相悖。

在实际应用中，心理学所具备的价值是在后期才被发现的，这是科学的伟大胜利。作为一种科学，心理学不应该被视为少数人的游戏，因为它同所有人的行为密切相关。

当然，即使没有科学，行为同样会产生，心理学也是如此。在任何一门科学出现之前，人们就已经通过行为来改变环境了，时至今日，人类形形色色的行为也并非由科学来决定。话虽如此，科学尤其是心理科学对人行为的影响还是明显的，而这种影响也更加突显了科学的作用。

对于二者的差异，我们可这样解释：前科学阶段，人类的行为方式完全由情境决定。但是在某种意义上，世界具备可操纵性，而直接的知识可能并不科学。这一论点在许多情境中完全正确，在另一些情境中则是谬误。眼见未必为实，这是人类在科学进步中总结出来的真理，相应的，思维成为了一种人们热衷的新活动，大家都品尝这种活动所带来的好处。

借助思维，人们可以对事件和行动结果加以构建，通过思考，