

思想和行动的社会基础

社会认知论

[美]阿尔伯特·班杜拉 (Albert Bandura) 著

Social Foundations of Thought and Action

A Social Cognitive Theory

皮连生
胡谊
庞维国

林颖
王小明

审校

等译

思想和行动的社会基础

社会认知论

[美]阿尔伯特·班杜拉 (Albert Bandura) 著

Social Foundations of Thought and Action

A Social Cognitive Theory

皮连生 胡颖 林颖

庞维国 王小明

审校

等译

图书在版编目 (CIP) 数据

思想和行动的社会基础：社会认知论：单行本 /
(美)班杜拉著；皮连生等译. —上海：华东师范大学
出版社，2018

ISBN 978 - 7 - 5675 - 7736 - 7

I. ①思… II. ①班… ②皮… III. ①社会认知
IV. ①C912.6 - 0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 096587 号

思想和行动的社会基础：社会认知论

著 者 [美]阿尔伯特·班杜拉(Albert Bandura)
译 者 林颖 王小明 胡谊 庞维国 等
审 校 皮连生
特邀审读 董水林
责任编辑 彭呈军
责任校对 张多多 张 雪
装帧设计 刘怡霖

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105
客服电话 021 - 62865537 门市(邮购)电话 021 - 62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 43.75
字 数 956 千字
版 次 2018 年 9 月第 1 版
印 次 2018 年 9 月第 1 次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 7736 - 7/B · 1129
定 价 138.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021 - 62865537 联系)

Authorized translation from the English language edition, entitled SOCIAL FOUNDATIONS OF THOUGHT AND ACTION: A SOCIAL COGNITIVE THEORY, 1st Edition by BANDURA, ALBERT, published by Pearson Education, Inc., Copyright © 1986 by Prentice - Hall, Inc., a Pearson Education Company.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS LTD., Copyright © 2018.

本书译自 Pearson Education, Inc. 1986 年出版的 SOCIAL FOUNDATIONS OF THOUGHT AND ACTION: A SOCIAL COGNITIVE THEORY, 1st Edition by BANDURA, ALBERT, Copyright © 1986 by Prentice - Hall, Inc., a Pearson Education Company.

版权所有。未经 Pearson Education, Inc. 许可,不得通过任何途径以任何形式复制、传播本书的任何部分。

简体中文版 © 华东师范大学出版社有限公司,2018。

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09 - 2000 - 451 号

译者序

一、作者生平简介及主要思想发展过程

班杜拉(Albert Bandura, 1925—),美国心理学家。生于加拿大北部阿尔伯达省的蒙台尔镇。他在镇上唯一的一所学校里度过了他的小学 and 中学时期。由于教师和资源严重缺乏,那时候的学习主要靠学生自学。对班杜拉来说,当时所学的“大多数课本中的内容后来都过时了,唯独其间养成的自我主导性一直都发挥着重要的作用”。这一点我们可以从班杜拉的理论中,尤其是本书所阐述的社会认知论中有所感悟。

1949年,班杜拉在温哥华不列颠哥伦比亚大学获心理学学士学位。之后入美国爱渥华大学研究生院师从K·W·斯彭斯研究学习理论,于1951年和1952年先后获得硕士和博士学位。1953年,在维基台的指导中心担任博士后临床实习医生。同年受聘于斯坦福大学心理学系,开始了他的教学生涯。之后,除1969年任行为科学高级研究中心研究员一年外,一直任该校心理学教授。期间,他还担任过美国退伍军人管理局、美国海军医疗所、美国健康研究所等机构的顾问,以及多种心理学杂志的编辑。1974年,当选为美国心理学会主席。1981年,当选为西方心理学会主席,并曾被加拿大心理学会授予荣誉主席的称号。1980年,荣获美国心理学会颁发的“杰出科学贡献奖”。除此之外,他还曾获各种心理学组织授予的十余项荣誉,如美国心理协会为表彰其对心理科学的卓越贡献而

颁发的“威廉·詹姆士奖”。1999年,由于其心理学思想对教育的杰出贡献,美国心理学会向他颁发了“桑代克奖”。班杜拉著作等身,除了《思想和行动的社会基础:社会认知论》(*Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, 1986)这本书,重要的有《青少年的攻击行为》(*Adolescent Aggression*, 1959)、《社会学习和人格发展》(*Social Learning and Personality Development*, 1963)、《行为矫正的原理》(*Principles of Behavior Modification*, 1969)、《攻击:社会学习的分析》(*Aggression: a Social Learning Analysis*, 1973)、《社会学习理论》(*Social Learning Theory*, 1977)、《自我效能感:控制的运用》(*Self-Efficacy: the Exercise of Control*, 1977)等。

班杜拉到斯坦福大学心理学系任教的时候,正值著名的心理学家罗伯特·希尔斯(Sears, R.)担任该系的系主任。希尔斯当时研究的是社会行为的遗传因素和认同学习。他的工作影响了班杜拉。班杜拉和他的第一个博士生R·沃特斯开始了对社会学习和攻击行为的现场研究。这项研究强调,示范模仿(modeling)在人类行为的形成中起着关键的作用。正是这项研究导致班杜拉后来展开了对观察学习的机制及其决定因素的实验研究。在对人类如何通过观察进行学习有了较多了解后,班杜拉又进一步拓展了他的工作,开始研究人们如何抽象地模仿受规则支配的行为以及如何通过替代经验消除抑制行为。班杜拉对示范模仿的兴趣不断增强,这使他对这一重要现象的理论分析越来越深入。

1963年,班杜拉与沃特斯合作出版了《社会学习和人格发展》一书,首次提出了能解释间接学习的观察学习和替代强化(vicarious reinforcement)。班杜拉从此成为现代社会学习理论的创始人。他于1977年出版的《社会学习理论》成为这种理论及其研究成果的一本总结性的著作。社会学习论以人、环境和行为三者之间相互作用的观点为基础,强调观察学习的重要性,并指出人的符号表征能力是进行观察学习的前提保证,同时提出,人的认知调节对思想和行动的产生具有很大的作用。尽管班杜拉认识到人们的模仿(imitation)是有意识的,但此时他主要强调的是社会因素对人们行为的影响,强调的仍是外部环境的作用。

斯坦福大学有着浓郁的合作气氛,班杜拉在此也与多位专家开展了多项合作研究。其中一个项目对班杜拉后来的研究方向产生了重大的影响。该项目研究的是人们对自己应付威胁的能力的知觉如何影响神经递质和血液中由应激引起的荷尔蒙的释放。该研究结果表明,人们能够通过有关自我效能的信念来调节其生理激活水平。这一重大发现使班杜拉开始关注人类的自我调节能力。

班杜拉兴趣广泛,这从他常常同时进行多个领域的研究中可以窥得一二。班杜拉全面地分析了自我调节机制,阐明了人们促成自身动机和行动的方式。这一工作对于人类

洞察自身主体的几个基本问题有着相当重要的作用。与此同时,在对他人的示范能减轻来访者的恐惧症状这个问题的研究中,班杜拉发现,行为的改变和恐惧的唤醒很大程度上是以自我效能感为中介的。这导致班杜拉开始开展另一个重要的研究项目——探查自我参照的思想(self-referent thought)对心理功能的影响作用。虽然,他仍继续研究与观察学习、自我调节、攻击行为以及心理治疗有关的理论问题,但在20世纪70年代末和80年代初,班杜拉着重研究的是自我参照的思想如何影响行动和情感唤醒。

到20世纪80年代中期,班杜拉的人类功能的社会认知论形成了。该理论在社会学习论的基础上,更加强调个体拥有的信念对自身行为和思想的作用。班杜拉认为,信念能使个体对自身的思想、感受和行动进行调控,“人们的所思所想影响着他们的行为方式”。班杜拉勾勒了一个具有五种基本能力的人类自我系统。这五种能力分别是:符号表征、预测、替代、自我调节和自我反省。人类的自我系统在人类的适应和行为改变过程中发挥着核心作用。人类的行为是自我系统和外界环境相互作用的产物,而人类行为又分别影响了外界环境和自我信念。社会认知论的核心是主体能动观。按照这个观点,人是自我组织的、主动的、自我反省的和自我调节的,而不是仅由外界环境所塑造或由潜在内驱力所推动的反应机体。人类功能是主体因素、行为和环境三者动态相互作用的产物。在这个三方互惠的因果模型中,人不仅受环境影响,同时也改变了环境。班杜拉的《思想和行动的社会基础:社会认知论》一书系统地阐明了社会认知论的理论框架,并分析了大量可用该理论来解释的知识。从这本书开始,班杜拉全面展开了对自我系统的研究。

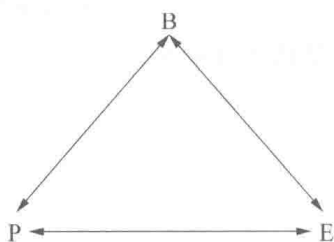
二、本书的体系与主要内容简介

《思想和行动的社会基础:社会认知论》一书共十章。第一章“人性和因果关系的若干模型”讨论三方互惠决定论,是全书最基本的理论框架。第二章“观察学习”和第三章“亲历学习”分别论述了人格形成的两种方式——间接学习和通过自身行为结果得到的直接学习,并对亲历学习作出了与行为主义根本不同的诠释。第四章“社会传播与创新”用观察学习解释了创新事物的社会传播过程,并特别强调现代通信技术的飞速发展对社会传播过程的影响。第五章“预测的知识与预谋”则从亲历学习引申开去,提出反应结果引起学习,以及其物理基础和社会基础,并阐述了各物理事件和各社会事件之间的因果关系系统。第六章“诱因动机因素”、第七章“替代性动机因素”和第八章“自我调节机制”分别阐述了人类相对独立的三个动机系统,即外部结果所构成的直接动机、替代性结果所构成

的间接动机以及个体自我生成的(self-generated)结果参与其中的自我调节机制。第九章专门考察了自我系统中一个极为重要的因素——“自我效能”，总结了班杜拉 80 年代以来对自我信念的研究成果。本书的最后一章——第十章“认知调节因素”则从社会认知论的角度讨论了知识的表征、思维的本质以及言语发展等认知心理学家所关注的问题。与《社会学习理论》一书相比，本书的体系更为完善，视角更加开阔，不仅提出了三方互惠决定论的理论框架，而且超越了社会学习论中以观察学习为主的基调，更为关注主体的自我系统对人格的影响，并且宏观地分析了若干社会现实和认知问题。下面就几个主要内容作简要介绍。

1. 三方互惠决定论

逐步深入地分析研究人的认知因素及其与行为、环境之间的相互作用，是贯穿于班杜拉全部学术生涯的主线。在社会认知论中，班杜拉摒弃了心理动力学和心理特质论的内因决定论和传统行为主义的外因决定论的思想模式，针对三者之间的关系提出了更为辩证和完善的三方互惠决定论。该理论的因果模型认为，人的行为、认知等主体因素以及环境三者之间构成动态的交互决定关系，其中任何两个因素之间的双向互动关系的强度和模式，都随行为、个体、环境的不同而发生变化。如下图所示，B、P、E 分别代表行为、



三方互惠决定论的
因果模型

主体、环境，双向箭头表示两个因素之间的相互决定关系。主体与其行为之间的相互决定意味着：一方面，个体的期待、信念、目标、意向、情绪等主体因素影响或决定着他的行为方式；另一方面，行为的内部反馈和外部结果反过来又部分地决定着他的思想信念和情感反应等。同样，在行为与环境的相互决定中，虽然环境状况作为行为的对象或现实条件决定着行为的方向和强度，但行为也改变着环境以适应

人的需要。主体与环境这一对相互决定的关系则表明，虽然个体的人格特征、认知机能等是环境作用的产物，但环境的存在及其作用并不是绝对的，而是潜在的，并取决于主体的认知把握。

三方互惠决定论包含着对人性的一种理解方式，即人一方面是自己命运的主人，如机遇的人生意义取决于个体的把握，另一方面也要受到环境条件的制约而不是无限自由的，如没有学过驾驶飞机的人不可能随意操纵飞机。理论家对人性的理解不仅决定了他的研究内容，也决定了他的研究方法。极端的行为主义者认为人性及其行为表现是环境的产物，他们就不会去研究人的自我指导能力，而他们所提供的证据，也表明人的行为确实受到作为其结果的环境因素的影响和决定。因此，班杜拉的三方互惠决定论的人性观必然

导致他强调人的一系列基本能力,如符号化能力、预见能力、替代学习能力、自我调节能力、自我反省能力等。

2. 观察学习和亲历学习

(1) 观察学习

班杜拉曾作过一系列儿童攻击玩具娃娃的研究(1965),实验结果证实,人类无须惩罚或奖励就能形成新的行为。这与斯金纳的强化说相矛盾。班杜拉用观察学习的概念解释了这个客观现实。

观察学习是班杜拉所勾勒的五种人类基本能力中替代学习能力的具体表现形式。他认为,观察学习主要是一个信息加工过程,其中观察者将有关示范原型的行为结构和环境事件的信息转换成符号表征,作为观察者以后表现这种行为的内部指导。观察学习可以分为四个子过程:注意过程、保持过程、生成过程、动机过程。

注意过程,指观察者将其心理资源如感觉通道、知觉活动、认知加工等贯注于示范事件的过程,它决定着个体从大量示范事件中选择什么作为观察对象,以及从观察对象中获得什么信息。要通过观察他人进行学习,个体首先必须注意所要学习的事件。观察榜样的细致程度是决定示范事件学习的关键因素。例如,如果个体在观察榜样的时候,恰好体力匮乏,或者情绪不佳,则他们的学习很可能会受到削弱。同样,如果观察者因外界的其他刺激而分散了注意力,其学习过程也会受到影响。另外,榜样本身的特征也对观察者的注意过程有所影响。如果榜样运用了戏剧化的肢体动作或者颇具色彩的语言,那么观察者会更为注意他所示范的事件。同样,如果榜样有威望、外形极具魅力或者对所示范的任务有很强的能力,那么也会吸引更多的注意力。而观察者眼中的榜样与自己的相似性影响着观察者对榜样的认同,这继而牵涉到他们对示范事件的注意的倾向性。

如果注意过程之后没有紧接着发生保持过程,那么对观察学习来说,最先的注意过程就变得毫无作用。保持过程,是观察者将在观察过程中获得的有关示范行为的信息转换成表象的(imaginal)或语义—概念的(verbal-conceptual)符号表征并存储于记忆之中以备后用的过程。其中,认知演练(cognitive rehearsal)起着重要作用。通俗地讲,认知演练就是将示范事件或行为在头脑里像放电影一样放一遍。保持过程以班杜拉提到的人类五个基本能力中的符号表征能力为基础。人们在一系列认知和语言过程中都需要运用符号表征能力:人们可以通过它来内化经验和经历、可以运用它来与别人交流、可以利用它解决问题,它还有利于人们预测未来事件并且构建以后的行为。可以说,表象和言语符号是未来行为的认知基础。

观察学习的第三步是,观察者必须生成示范行为,即观察者在在外显行为水平上实现示

范行为的符号表征,它是一个概念—匹配(conception-matching)的过程。在这个过程中,观察者除了要具备复制被观察事件的技能,动机也是必不可少的。动机过程,涉及行为反应的获得与表现的区分,是指观察者在某种诱因驱动下表现从前三个过程中所获得的行为方式。例如,我们观看美国 NBA 篮球赛,常常观察到职业球员们所作的精彩的灌篮动作,但除非我们认为自己有能力做出类似的动作,否则我们根本不会去生成它们。但对于一个篮球运动员来说,通过观看这种精彩赛事,他们的球技就有可能得到提高。所以,操练被示范的行为可以促进观察学习;而观察者想象自己能成功复制被示范的动作,这也有利于他们的观察学习。

如果观察者没有学习被示范行为的动机,那么注意和保持过程不会导致生成过程。对观察学习而言,强化并非必要因素。这是班杜拉与传统的行为主义的区别之一。班杜拉承认传统行为主义的动机因素、奖赏和惩罚所具有的效力,但他还增加了预期强化(promised reinforcement)、观察者对其行动结果的积极的或消极的符号表征以及替代强化的概念。替代强化源于对榜样的行为结果的观察。行为主义者曾将这些因素作为学习源,而班杜拉则对它们作了重新的界定,认为它们是人们表现已习得的行为的动机。

(2) 亲历学习

在社会认知论看来,观察学习是人们形成思想和行动的一种途径,但该理论并没有否认通过直接经验得到的学习。班杜拉将通过反应结果而获得的学习称作亲历学习(enactive learning)。与传统行为主义根本不同的是,社会认知论强调认知等主体因素在亲历学习过程中的作用,而前者则否定认知因素的存在,认为反应结果对行为的塑造是一个自动作用的过程。班杜拉认为,反应结果之所以能够引起学习,取决于人们对反应结果的功能价值的认识。

首先,反应结果对反应主体具有信息价值。由反应结果引起的学习实际上是一个持续不断的双向作用过程:个体从反应结果中得出关于结果与反应之间关系的认识,由这一认识所指导的反应及其结果又有选择地加强或否定着这一认识,从而不断改善和提高个体的行为技能。所以,亲历学习也是个信息加工过程,可以被看作是观察学习的一个特例,只是观察对象从他人的行为转换成了自己的行为结构和环境事件的信息。而且,在这种学习过程中,个体学会的是有关行为的抽象规则,而不是具体的反应方式。

反应结果对反应主体还具有动机的功能。个体在行动之前,会预期行为的未来结果,这种预期若通过符号形式表征于个体当前的认知表象中,就可以转化为当前行为的动机。所以,在亲历学习中,反应结果主要是作为居先的而不是后继的决定因素发挥作用。

班杜拉将由反应结果引起的试误学习和由示范作用引起的观察学习统一起来,宏观

地探讨了创新事物的社会传播过程。这个过程体现了观察学习在社会水平上的意义。人的一切行为或技能,最初都必然是通过各行为领域内的先驱性个体的试误学习获得的。一旦这些行为或技能被一定范围内的个体习得而逐渐转变成人类的普遍经验,那么其他个体就可以通过榜样的示范过程获得这些技能。现代通信技术的发展导致任何新的行为方式、思想观念、价值态度等都可以在一夜之间传遍世界的每个角落。人们对社会现实的分析越来越依赖于符号环境。在社会认知论看来,符号的示范作用是思想、价值观和行为方式传播的关键,符号的观察学习(symbolic modes of modeling)具有广泛的社会效应。

3. 自我调节能力

社会认知论认为,个体具备自我调节机制,这使个体有可能做出自我导向的改变,并且有能力影响自己的行为。自我调节是指个体通过计划、预期等来激活、指导和调控自己的行为。从广义上讲,自我调节机制就是三方互惠决定论中的人的主体因素及其作用;从狭义上讲,它可被看作一个自我反馈系统,包括行为目标的自我设定、实际行为表现的自我观察、自我评价和在此基础上的自我反应。

作为一个反馈系统,自我调节机制对个体行为的动机效应,既不决定于个体自我设定的行为标准本身,也不决定于自我观察,而取决于对二者之间的差距的自我评价和自我反应。如果实际行为表现超过了自我设定的内部标准,那么个体将感到自我满足而保持这一行为方式,或在此基础上设定更高的行为标准。如果实际行为表现达不到自我设定的内部目标,个体或者感到泄气而自怨自责,或者在反省的基础上纠正和改进自己的行为表现,或者重新设定行为标准,放宽自我要求。班杜拉认为,自我反馈系统是最独特的人类特征,因为它使个体能够反思和评价自身经验和思想,从而改变思想和以后的行为。个体所持的有关自身能力和努力结果的信念在很大程度上影响着个体将来行为的方式,而知识和技能一般没有预测功能。总之,社会认知论蕴含着这样一种信息:人们的自身信念是其行为和动机的关键因素。

4. 自我效能

从理论上讲,自我效能是指个体组织和执行某个目标活动所达到的水平或从中表现出来的能力。但在实践上,这种能力是一种潜在的主观因素而不是一个确定值。所以,对个体的行为等机能活动产生影响的,不是这种能力本身,而是主体对它的感受,即自我效能感(perceived self-efficacy)。

从发展的角度看,个体自我效能感主要有四个来源:成功经验、替代经验、言语劝导以及面临某一任务时的身心状态。作为一个极具影响力的主观信念,自我效能感在诸多

情境中都影响着人们的思维模式和情绪反应：它影响人们对行为的选择；影响人们为完成任务而将要付出的努力；影响人们在面临挑战时的坚韧性；也使人们对眼前的任务感到焦虑或自信。可以说，自我效能感是主体自我系统的核心动力因素之一。最终个体潜能能否发挥，在一定程度上取决于自我效能感与实际具备的知识和技能水平的相符与协调的程度。

三、贯穿于本书的重要思想及其对心理学发展的贡献

本书围绕示范观察学习、个体的符号表征能力、个体的自主性和自我反省能力等几个概念对社会认知论展开了详尽甚至是开创性的论述。这些概念强调了人的可塑性和差异性，对学习理论、人格理论、心理治疗和教育等各个领域都发生了积极的影响。可以说，社会认知论是站在一个较高的角度来探讨人类社会存在的各种问题，是一个全面的心理学理论。

1. 关于示范观察学习

班杜拉早期的研究工作主要集中于探查社会示范对人类动机、思想和行动的作用。那时，心理学家们大都关注通过自身行为结果而获得的学习。桑代克的试误说和斯金纳的操作条件反射说都总结了至今看来仍为合理的人类学习的某些规律，但他们的学习理论都不适合解释复杂的人类行为，只局限于直接经验的学习。班杜拉的研究表明，大量榜样能对知识和能力进行社会示范，艰难而费时的试误学习过程可以由观察学习这一捷径取而代之。他特别指出，示范并非简单的反应学样(response mimicry)。通过抽取被示范行为中的规则，人们生成了与榜样行为相似的新行为，但这些新行为却远远超出了他们的所见所闻。班杜拉进一步指出，除却培养新的能力，示范作用还能通过对行为结果的逐步预期使个体的动机发生转变，并且通过对特定的人物、地点和事件的情绪表达而使个体形成新的情绪倾向和价值系统。以新颖的方式综合他人展现的新行为、新能力，或者在这些新事物中添加新的成分，便使新的东西产生了。

班杜拉对示范观察学习的研究，打破了局限于直接经验的传统学习理论，系统、深入地阐述了人类社会普遍存在的间接学习，改变了20世纪80年代学习理论的研究方向。同时，班杜拉根据示范观察学习的观点发展了示范性疗法，广泛应用于心理健康领域，帮助某些具有不良行为或缺乏某种行为的人，通过观察学习获得适当的反应。

2. 关于人类的符号表征能力

贯穿于本书始末的另一个重要的概念是人类特有的符号表征能力。正是由于具备这一能力,人们才能够理解周围的环境、构建行动的指南、从认知上解决问题、支持深谋远虑的行动过程、通过反省获得新的知识,并且与任意时空距离之外的人们进行交流。正是由于人们能够用符号来表征他们的经验,他们的生活才富有意义和连续性。

人的符号表征能力解释了人的学习能力。神经结构和神经系统为个体提供了广阔的发展潜能,各种不同的直接和间接的经验以符号的形式加以表征,从而使个体潜在在生物限制内得以实现。

3. 关于自主性

在社会认知论中,班杜拉尤为强调的是个体的自我主导能力(capacity of self-directed)。人们计划行动过程、预见可能的行为结果、设置行动目标并向自身挑战,从而激励、指导和调节他们的活动。个体在设定了行为目标之后,通过产生的积极的或消极的行为结果来调节自己的动机和行为。他们做令其满意或自觉值得的事情,对引起自我贬低反应的行动加以抑制。

班杜拉强调人类具有自我管理的能力,这使社会认知论特别适合解释如今这个日益更新的社会。信息日新月异、社会和科技加速发展,个体必须通过生活来加强自我更新,使自身胜任自己的工作并得以发展。否则,个体只能被动地服从环境的要求,远远落后于时代的脚步。所以,个体的自主性必然成为当前教育培养的重点。同时,对自主性的重视也为人格理论开辟了一个新的研究领域。心理学家们对人格形成的讨论不再局限于一元或二元的作用,而倾向于在一个三元的动态结构中来描述人的思想、行动和情感的形成过程。

4. 关于自我反省

社会认知论的另一个显著特征是,它关注个体对自身胜任力和自我效能的自我反省的能力。班杜拉认为,自我效能的信念系统是人类动机、幸福和个人成就的基础。除非人们相信通过自己的行动能够达到预期的结果,否则没有什么力量能够诱使人们去面对困难,并在其中坚持不懈。

自我效能感的提出,有利于解释人与人之间行为的广泛差异性,即便他们具备相同的知识和技能。人们对自身能力的信念比实际的能力水平能更好地用来预测他们的所作所为。

人类的生存不是孤立的。所以,班杜拉将人类主体的概念加以扩延,涵盖了集体主体

(collective agency)的范畴。此概念的发展使社会认知论不仅能够解释个人主义社会中人类的适应和改变,同样也适用于集体主义社会的有关问题。

四、译校工作说明

本书各章的译校分工依次是:皮连生(译中文版序、序、第一章,校第二、三、十章和第六、七章部分);林颖(译第二章、第三章、主题索引,校第六章部分);王小明(译第四章、第五章,校第七章部分);胡谊(译第六章、第七章);庞维国(译第八章、第九章,校第七章部分);郭裕建、陈刚(译第十章)。

本书涉及哲学、社会学和心理学的许多领域,翻译工作难度较大。由于译校时间紧迫,译校工作难免存在失误,敬希读者指正,待重印时改正。在本书的译校过程中,华东师范大学出版社的金勇和彭呈军两位做了大量组织工作,我们深表谢意。

译 者

2001年10月18日

2018年4月18日修改

中文版序

本书在社会认知论概念框架内分析人的发展、适应和改变。心理学家常常根据单向的原因解释人的行为,行为要么被描述为受环境塑造和控制的,要么被认为受内部驱力和倾向驱动的。社会认知论根据三方互动的的原因解释心理现象。根据这一互动的因果模型,人的能动性是其内部因素(以认知、情感和生物事件的形式出现)、行为模式和环境影响三者彼此相互作用的产物。

人们有意识地做许多事以影响其发展和生存的环境。但是在人生道路上也有许多偶然事件。人生的未来方向、人们的婚姻情况和职业生涯常常是由偶然事件铸成的。在这些情形下,一些小的机遇引发了能对人生产生重大影响的循环过程。人们可以通过多种方式利用生活中的偶然机会。他们追求积极的生活,以便增加他们经历中的偶然机遇,从而使好运得以发生。机会青睐好奇的和好冒险的人,他们积极奋斗,不断探索新事物,他们即将获得成功。人们也通过培养兴趣、自我效能的信念和胜任能力来使他们的好运得以实现。这些人类自身的资源使他们经常获得未曾预料的大多数机会。在人们经历的人生道路上,进取心和自我发展为人们提供了一个掌握自己命运的更大帮手。

社会认知论是以一种能动的观点为基础的。人们不只是由外部事件塑造的有反应性的机体,而是自我组织的、积极进取的、自我调节的和自我反思的。人的能动性有几个核心特点。第一个特点是意图,人们使意向形成,其中包括计划和实现计划的策略。第二个特点是预谋,能动性在实践上的延伸不仅涉及指向未来的计划。人们自己确定目标并预期未来行动的可能结果,以便预期性地指引并激励自己的努力。当然未来事件不可能是

当前的动机和行为的原因,因为它们本身并不是实际的存在。然而,通过预先谋划,所设想的将来能变成现实。通过当前认知上的表征,所设想的将来转化成当前的动机作用因素和行为的调节者。能动性的第三个特点是自我反应。人们不仅是计划者和预谋者,他们也是自我调节者。他们采用个人的标准,通过自我反应的影响,监督和调节自己的行动。他们做使自己满意的和有自我价值感的事,不做招致自我谴责的事。人的能动性的第四个核心特点是自我反思。人们不仅是行动的主人,他们也是自己的能动性的自我考察者。他们反思自己的效能、自己的思想和行动的合理性以及他们从事的事业的意义,而且如有必要,将作出矫正性调节。

人的能动性在一个广阔的社会网络中发挥作用。在这些交互作用中,人们既是社会制度的产物,也是社会制度的缔造者。社会认知论否认把人的能动性与社会结构分离的二元观点。社会结构因素与人的因素是彼此依赖地发挥作用的,而不是与人的行为相对立的。许多年来,心理学理论集中探讨通过人的行为后果的奖和惩而产生的学习。尝试与错误学习是一个冗长和碰运气的过程,幸好,这种过程因社会示范和模仿的力量而缩短。人类借助高度发展的从事观察学习的能力,通过形形色色的榜样所传递的信息而迅速增长知识和胜任能力。个体不必通过尝试与错误重新发现行为的每一作用方式。社会文化模式是通过榜样的示范作用而传递的。

大量有关人的价值、思维方式、行为模式、社会机会和约束以及社会制度的结构的信息是通过电子媒体用符号描述的被示范的交互作用而习得的。符号化的示范作用的重要性在于它的巨大范围和趋于增加的力量。做中学需要通过重复的尝试与错误的经验来改变行为,与此不同,在观察学习中,单个榜样能同时将新的思想和行为方式传递给范围广大的人民群众。

电子技术的加速发展极大地扩展了社会成员日复一日所接触的榜样的范围。这些电子系统从电信卫星上获得信息,已成了传播符号环境的主要工具。利用这些被示范的思想和行为模式,观察者超越了他们的直接环境的界限。

不仅社会习俗在一定的社会内部传播,而且观念、价值和行为方式正在世界范围内示范。电子媒体已把基于社会示范的观察学习提到了首位,而且它在跨文化的和社会政治的变革中正在起日益增长的重要作用。网络虚拟世界的的生活,也要求我们对人的适应和改变的文化影响的研究作出重大变革。文化不再是孤立的和僵硬的。全球市场的力量正在重新建构民族经济,塑造社会的政治和社交的生活。这些新的现实要求把跨文化的分析范围加以拓展,分析的重点要超越在一定社会中起作用的社会力量。关心的重点是民族的倾向性怎样与全球的力量相互作用从而形成文化生活的性质。

由于社会、信息和技术的变化速度加快,人们要成功地发挥能动性就需要终生发展自

我定向和自我更新的能力。动机、情感和成就的自我调节大部分是通过内部标准和对自己的行为的评价性反应实现的。源于实现了有价值的标准的自我满足和由于低于标准的成就所引起的不满便起了推动人们追求成功的诱因作用。动机作用的效果并不是源于标准本身,而是源于人们生活中的自我卷入。

在发挥人的能动性时若涉及求成的努力和胜任能力的培养,那么当知识和技能已习得而且困难已克服后,被作为适当性的标志的标准也将随之提高。在运用道德的力量时,作为调节人的行动的基础的内部标准是更为牢固地确立的。通过根植于道德标准和自我约束的自我调节机制,道德推理被转化为行动。运用道德的力量包括抑制和促进两方面。抑制方面是以避免从事不人道的行为的力量表现出来的,而道德性的积极方面则是以从事人道行为的力量表现出来的。

然而,道德标准并非作为行为的始终不变的内部调节者起作用。自我调节机制如果不能被激活,则不能发挥作用,而且人们可以采用许多借口,将道德的自我约束与其不人道的行为分离。分离可能表现为重新解释自己的行为,以免承认它是不道德的;分离可能表现为解释行为的动因,以致犯罪的人能将自己引起伤害的责任降至最低;分离可能表现为缩小或歪曲所引起的伤害,而且它也可能表现为使被虐待者丧失人性并谴责自己的所作所为。通过有选择地消除道德的自我约束,原本有同情心的人可能做出极端残忍的事。事实上,许多世纪以来,很多破坏性行为是由普通的体面的人以崇高理想、宗教原则、种族平等和民族主义责任的名义实施的。由于存在许多排除道德控制的心理学方法,社会便不能完全依赖个人去阻止人的残忍。文明的生活不仅需要人道的个人道德法规,而且需要有效的安全措施,以防止有些人为了剥削和破坏的目的而滥用权力。无论不人道的习俗是制度化的、有组织的还是个人的,我们都应使之难以与行为的不人道相分离。

人们反思自己、反思自己的生活情景及反思自己的思想和行动的适当性的能力是社会认知论所强调的独特的属性。人们生成思想并据此产生行动,或者据此预测事情的发生。借助自我反思,他们判断自己的思想的适当性及其功能性价值。人们通过反思,为自己的生活提供结构、意义和连续性。

在各种自我反思中,唯有人的信念在其对影响自己的生活事件进行控制中起核心的或普遍的作用。人的效能的信念是人的能动性的基础。只有人相信自己通过努力能产生合乎愿望的结果,他们才会在面对困难时具有战胜困难的动力。其他因素可能作为指导作用和作为激励的因素,但它们根植于这样一个核心信念:人具有通过自己的行动使效果产生的力量。

效能信念影响人的思维、情感、行动并使人产生自我激励。具体地说,这样的信念调节的是:人们选择干什么;在他们所从事的事业中投入多少努力;在面对困难和失败时,