

当代心理学名著译丛

A·班杜拉 著

Bandura, A.  
Efficacy  
Beliefs  
1982



# 自我效能：控制的实施

DANGDAIXINLIKEXUE  
MINGZHUYICONG



华东师范大学出版社

当代心理科学名著译丛

# 自我效能： 控制的实施（上册）

A·班杜拉 著  
缪小春 李凌 译  
井世洁 张小林  
缪小春 审校



华东师范大学出版社

**Self-Efficacy: The Exercise of Control**

**By Albert Bandura**

First published in the United States by **WORTH PUBLISHERS,**  
New York and Basingstoke

Copyright © 1997 by Worth Publishers and W. H. Freeman and  
Company

Simplified Chinese Translation Copyright © 2003 by East China  
Normal University Press

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由 Worth Publishers, a division of Bedford,  
Freeman and Worth Publishing LLC 授权华东师范大学出版社独家出版  
发行。版权所有,翻印必究。

上海市版权局著作权合同登记号 图字: 09-2002-205 号



# “当代心理学名著译丛”

## 选编委员会

顾 问 陈 立 荆其诚 张厚粲 王 魁

选编委员 (以姓氏笔画为序)

皮连生 朱杰人 李其维 杨治良  
金 瑜 俞文钊 缪小春

选编工作组

组 长 李其维

副组长 朱杰人

成 员 (以姓氏笔画为序)

皮连生 朱杰人 李其维 阮光页  
金 瑜 翁春敏



# 总

# 序

感谢读者在“当代心理科学名著译丛”前驻足和浏览。

我们为什么要译介和出版这套丛书？

学术会通时代。科学与技术从来都在为历史的发展和人类的进步助跑，这在我们身处之时代尤为显著。在这新纪喷薄、百业腾骧、中华数千年文明将再现辉煌的历史时刻，中国的心理学工作者应该有所作为。

心理学正日益走近和踏入我们的生活。目前它几乎已成“热学”。林林总总冠以“心理学”名谓的出版物不断更新着书店和读者的书架。心理学不再神秘。但也不必讳言，从“心理学”这棵大树繁衍开来的过度茂密的枝蔓，使其主干倒显得有些不明了。严肃的心理学工作者应该做些修枝整叶的工作。没有心理学主干的承托，心理学之树的常绿是不能长久的。培本固干是本译丛的宗旨。

我们的目光还应看得更远。国内外均有学者断言，心理学将成为21世纪的“显学”。我们同意这一观点。这并非心理学家的自大，某种意义上，这是科学发展史的必然走向。心理学是研究人类自身奥秘的科学，即使在近代科学诞生之前的所谓“前科学”的粗放时代，人类就已开始或一直在关注自身（我）。先哲们深刻的理性思考中蕴涵着无数实质为心理学的问题。仅就“知”的领域而言，以当代著名心理学家、发生认识论者皮亚杰的理论分析，所谓“格物致知”，实际包含着一种“双向建构”的过程。人类的知识，不管是群体，还是个体，其构成都是这一双向建构的产物，即人（类）在认识世界的同时，自身的

认知结构也得到了提升，而且，人（类）又不断使用在认识世界的过程中锤炼的“认知结构”这一利器，反身解剖自己的认识（甚至包括认知结构本身），并及于其他专属于“人”的领域——意识的、思想的、情感的、人际的、个性的诸多方面。这种自我解剖的功能，惟有“地球上最美的花朵——思维着的精神”才能做到，它是人类精神的本质所在。而且，随着人类自身的发展，它会变得越来越自觉和深入。心理学地位的日益凸显正是与此相伴随的。

当今社会的发展已为之提供了许多佐证。现代文明的历史进程紧迫呼唤科学心理学的介入，因为现代化的核心是人的现代化。现代化的大厦须以“人”为支撑点。以现代人的智慧、理性、道德和情操，才能真正构成现代的文明。这对正在进行现代化建设的当代中国来说，具有更加现实的意义。

试看：当人们惊呼知识源于“大爆炸”之时，必然更期望破解知识获得过程之谜以实现真正的学习的革命；当教育终于从应试模式的藩篱中解脱出来回归素质教育的正确方向时，就更要求教育的过程符合人才成长的自身规律；当培养新一代学子的创新精神和创造能力关乎一个国家和民族的兴衰大业时，充分发掘智力的潜能和探索其有效的培养途径必然更显重要。人们面临的问题似乎也更多了，例如：当知识经济和信息时代的特质日益改变人们的生存状态和生活方式时，如何才能保持人们自身的健康身心和塑造健全的人格？当现代生活的压力在人与家庭、人与群体、人与社会的关系中注入了新的特征时，如何正确处理这些关系以达于彼此的和谐与适应？当本由人所创造和发明的外化的技术却在与人的颀颀中，显现出凌驾于人的态势时，如何重铸人的尊严和恢复精神力量的能动地位？当愈益先进的技术把人导入愈益复杂的人机系统时，究竟是“物从于人”，还是“人从于物”，或是“人物相容”，又怎样相容？如此等等。所有这些问题，都需要心理学作出回答。

当然，就心理学目前的发展水平而言，它为这些问题所能提供的答案和解释，与人们对它的要求相比，尚有相当的距离。有学者认为，心理学是一门“准科学”（Almost Science），或至少目前是如此。一来是因为心理学受到研究方法的制约，缺少有效的研究手段。例如，



# 总

# 序

在脑电图的记录成为可能之前，要想研究梦的生理基础几乎是天方夜谭；二是因为心理学的研究还受到诸多实际操作和伦理的限制。心理学不可能为了探明感知觉的关键期而人为地将婴儿幽闭于光、声隔绝的环境。正是基于这样一些原因，同物理、化学等纯粹的自然科学相比，心理学从来都不是那么“过硬”。但是，我们同样应该看到，在科学心理学诞生以来的百余年中，科学技术已有了长足的进步，自然科学各分支领域所取得的成果为心理学研究突破禁区提供了可能。尤其是大脑和神经科学的新进展为探讨心理学的生理机制打下了坚实的基础；而社会的发展、人类自身文明程度的提高以及社会科学的繁荣与深入，又为打破传统的禁忌和藩篱创造了条件。另外，随着哲学（尤其是认识论）和科学发展史以及科学哲学研究的日益深入（比如进化论思想在心理发生发展中的应用），也为心理学构筑正确的理论框架提供了启发与指导。心理学的研究无论从方法还是从内容看，都已今非昔比。自冯特创立科学心理学至今，心理学度过了发展的婴儿期，现已长成蹒跚学步的幼童。惟其尚幼，才会有21世纪青春可期。心理学已成为当今蓬勃发展的生命科学的一个重要组成部分，并终将在科学之林尽显风骚。

让我们再把视线收至当代。一个不讳的事实是：由于近代科学心理学发端于西方，西方学者比我们稍稍领先了几步。“他山之石，可以攻玉”。我们是积极的拿来主义者。我们希望从一种多元的视野中，以某种开放的气息，吸纳他人之长处，此所谓“大道多容”的心态，当为今日中国学人所取。

当然，我们在做这件“拿来”的工作时，应该保持一分清醒，这又与心理学的学科特色不无关系。心理学是一门既具一般性，更具多样性的学科。一般性主要体现在人的心理活动规律的普遍性上，心理学以揭示此规律为己任。多样性则表现为两个方面。一是学科的多变性。心理现象并非缥缈之物，它是在人的诸多实践领域的活动中表现出来的。因此，人的实践活动领域的多样性决定了它必然分枝繁茂，且多有交叉。另一多样性则与文化有关。不同的文化势必会在它们所研究和表述的心理学上打上各自的烙印，甚至在心理学的



# 总序

基础部分也难以避免，在那些与社会文化关系密切的领域则更是如此。这样说并不否认其普遍性。规律的普遍性和文化的特殊性(多样性)的共存关系，恰如生物体基因型和表现型的统一。

因此，心理学也许是一门最具多样性的学科了。目前，在世界范围内，特别是在科技发达的西方，在各个重要的心理学分支领域，产生了一些各具特色、各有侧重的心理学流派，出现了一些具有世界影响的著名的心理学家及其代表性著作。在最能体现一般性和普遍性的基础心理学部分，更诞生了一批成熟的、经受了时间考验的专著。所有这些，均应被视为人类知识库中的财富。把它们介绍给中国的学术界，可为中国的心理和教育工作者打开一扇瞭望当代心理科学发展现状和研究成果的窗口，从而更好地把握心理科学的发展脉络。我们认为，这无论从促进心理学在中国的发展，提高中国心理学的教学和研究的整体水平，壮大我们的学术队伍，还是从推广、普及和深化心理学知识在智力开发与训练、人才培养与评估、人事与组织管理、心理健康与教育等实践领域的运用，都是一项极有意义的工作。

因此，基于上述种种思考，选译当代西方心理学名著的想法就自然产生了。而且我们设想，它应是一套成系列的丛书，其范围应尽可能地涵盖各个主要的心理学领域，以名家名著为取材对象，以学术性和权威性为入选的标准，试图使读者能从这套丛书中形成关于科学心理学的“主干”形象，并为当前国内心理学界的研究提供借鉴与指导。我们的这些想法首先在华东师范大学心理学系的几位教授中酝酿并取得共识，旋即得到华东师范大学出版社领导的赞同，继而迅速组成了选编委员会及其工作班子。基于出版同类丛书国内尚无先例，为慎重计，我们又拜访了中国心理学界几位德高望重的著名学者陈立、荆其诚、张厚粲、王甦教授，征询他们的意见。他们对出版这套丛书的计划均表肯定与赞许，且欣然应允担任丛书的顾问。他们还对选编工作提出了许多指导性的原则和建议，一再鼓励我们要把“好事做好”，其语殷殷，其情切切。无疑，这极大地增强了我们完成这一任务的信心。





# 总序

本套丛书名曰“当代”，具体指近十余年来的作品，或是问世稍早，近年又再版流行者。时间是判断学术著作之生命力的良好尺度。但立足“当代”，与判断名著的时间间距的要求，两者之间显然是矛盾的。我们试图从中寻找某种平衡点。确定选择的时限不超过20世纪80年代，就是对两者的兼顾。当然，更重要的是对作品的内在学术价值的把握。这正是编委会的工作重心所在。因此，那些既反映某学科领域的最新研究成果，又对后继的学科发展具有前瞻性启示意义，且为当今学者所公认的有影响的作品（含某些成熟的基础心理学的教科书），为本丛书的选择目标。全套丛书容量约25种，内容涉及教育与发展心理学（含智力理论）、普通心理学和实验心理学、社会心理学、管理心理学等方面，在三五年内陆续出版。

现在，从动议至今仅及年余，“当代心理科学名著译丛”的首批作品就奉献于读者面前了。选编委员会和译校者都尽了全力，当然不足之处终所难免。我们诚恳期盼心理学界同仁和广大读者的批评与指正。在此译丛成书之际，我们尤其感谢华东师范大学出版社的大力支持。出版社领导人的远见和决断使丛书得以迅速面世。出版社社长朱杰人教授和副总编辑阮光页教授还亲自参加了选编委员会选编工作组的工作，从而保证了选编委员会工作的高效运转。这是一次愉快的合作。

最后，我们想表达我们全体选编委员会同仁们最诚挚的愿望，这也是我们编译这套丛书的最核心的初衷：今日播种西方译丛，为的是来年收获中国的名著！随着新世纪曙光的到来，随着中国现代化进程的高歌猛进，中国的心理学家既有能力也有信心，贡献于世界科学与文明更多创造性的成果。我们深信，待以时日，“当代中国心理学家名著译丛”也会出现于西方！

“当代心理科学名著译丛”选编委员会

1999年10月15日

## 译者前言

自我效能是美国心理学家 A·班杜拉最早于 1977 年提出的一个概念。经过 20 年的理论探索和实证研究，他在 1997 年出版了《自我效能——控制的实施》一书，对自我效能问题进行了全面系统的论述。在班杜拉的论著中，自我效能 (self-efficacy) 是和自我效能感 (sense of self-efficacy)、自我效能信念 (self-efficacy beliefs)、自我效能知觉 (perceived self-efficacy) 和效能信念 (efficacy beliefs) 等术语交替使用的，指的是个体对自己具有组织和执行达到特定成就的能力的信念。因此，它是个体对自己能力的一种主观感受，而不是能力本身。自我效能感是班杜拉创建的社会认知理论中的一个重要概念。在这一理论中，班杜拉特别强调人是行动的动因 (agent)，特别强调人所具有的动因作用 (agency)，即人的能动性。因此，他认为个体与环境，自我与社会之间的关系是交互的，人既是社会环境的产物，又影响、形成他的社会环境。自我效能感就是人对自己作为动因的能力信念，它控制着人们自身的思想和行动，并通过它控制着人们所处的环境条件。所以，自我效能是自我系统中起核心作用的动力因素。在本书中，班杜拉对这一思想进行了深入的论述，并根据这一思想对自我效能的性质、结构、来源，自我效能感在个体一生中的发展、自我效能感起作用的途径和过程等基本问题进行了全面的阐述。同时，班杜拉把自我效能感思想扩展到集体，分析了集体效能感在学校、社区、各种社会机构的成就，以至国家政治活动中的作用。



# 译者前言

自我效能感不仅是一个理论问题，它和人类实践的各个领域都有密切关系。班杜拉除了对自我效能的理论问题进行研究外，还非常关注自我效能感的应用研究。《自我效能——控制的实施》的将近一半内容是有关这方面研究的总结，阐述自我效能感在学校教育、提高健康水平、临床治疗、职业活动、管理和体育运动等领域的功能。

不论是理论探讨，还是应用问题，作者都以实证研究的结果作为论证的基础。书中介绍了大量实验研究的材料。这些实验在方法上也具有特色，实验设计和统计分析都相当严格，研究结果可确切地分离出自我效能和其他相关因素在行为成就中的作用。建议读者对此也加以注意。

该书是一本自我效能感的专著，但它涉及归因、动机、目标、期望等许多有关人的心理特性和行为的理论问题。因此该书可供所有对人的心理特性与行为问题感兴趣的心理学工作者和其他专业的学者阅读。在书的应用部分，作者不仅阐述了自我效能各个实践领域的作用，而且广泛地阐述了如何解决各实践领域中的问题。这部分内容对各部门的实际工作者，如教师、教练、社区工作者、临床工作者、管理人员、各级领导等等如何做好工作，提高工作效率都有参考价值。

该书的翻译是集体完成的。中文版序，第三、四、五、六、九章由李凌翻译；序，第一、七、八、十章由井世洁翻译；第二、十一章由缪小春、张小林翻译；缪小春和李凌译出了主题索引。译稿经缪小春统一审校。该书内容广泛，除心理学外，还涉及哲学、教育、医学、社会、政治、管理、体育等许多学科和领域的概念和理论。书的文字也有相当难度。这对我们是一个挑战。我们试图在忠于原著（包括作者的文字风格）、准确表达原著内容意义的基础上，尽力使译文便于我国读者阅读。但由于专业、英语和中文水平的限制，我们未能完全如愿。

感谢华东师范大学心理学系研究生刘俊升和单敏月帮助我们完成部分译稿的打印工作。华东师范大学出版社编辑彭呈军为书

稿的翻译和出版付出大量精力，在此向他表示深切谢意。

缪小春

2003年盛夏



# 中文版前言

电子技术革命性的发展以及人类联通度的日益全球化，正在从根本上改变着我们的世界。瞬间可以通达世界的通讯正在改变着人类影响的本质、范围、速度以及轨迹。这改变着人们的交流、教育、工作、与彼此的关系，以及经营生意和处理日常事务。这些快速发展的现实，呈现出新世纪的新挑战，并极大地扩展了人们塑造个人发展和国家生存状态的机会。

个人因素在人类自我发展、适应以及社会和个人改变中的主导作用日益增强，其中，人们对其效能的信念发挥着关键作用。除非人们相信能够通过自己的行为产生期望的结果，阻止有害的结果，否则当面对困难的时候，没有什么能激励他们行动或坚持。其他任何可能作为引导或动机的因素，都是基于一个人拥有通过自己的行为产生影响的力量这一核心信念的。本书展现了个人和群体效能感知在生活的各个领域中的中心地位。

在教育领域，现在的学生可以对自己的学习实施更大的个人控制。过去，他们的教育发展极大地有赖于他们所进入的学校。现在，他们拥有最好的图书馆、博物馆，而且只要手指轻轻一点，就可以通过全球互联网随时随地运用多媒体教学进行自我教育。

在以知识为基础、日新月异的全球社会中，人们的希望和未来在于其不断地自我发展和自我更新的能力。教育技术并非是智力发展的万用良方。如果学生不能激励自己利用互联网所提供的便利，那么互联网上的辅导者也就形同虚设。因此，对于一个多产而创新

的社会，自我指导教育变得至关重要。

在职业生活中，自我指导也正在成为一个关键的因素。过去，雇员学会了某一特定的行当，就一辈子在同一机构中做相同的事情。在现代工作中，以信息为基础的技术将使以前手工操作的生产和服务系统得以自动化运营。从工业向信息时代的这一历史性转变，要求高级的认知和自我控制能力。随着飞速的变化，知识和专门技术如果不适应新的工业技术而更新，很快就会过时。雇员们必须在整个工作生涯中，对各种各样位置和职业中的自我发展掌握主动。

有效的适应性在组织水平上也已经成为一种奖赏。组织必须不断创新以在快速变化着的全球化市场中生存并繁荣。他们面临着在成功的至高点上为变化作准备的悖论。许多组织成为成功惯性的受害者。他们被束缚在为他们带来成功的技术和产品上，没能就未来的技术和市场作出足够迅速的变化。变得慢的成为大输家。随着既不考虑时间、也不考虑地点的无线通讯系统的发展，工作的要求越来越多地闯入家庭、社会和娱乐生活。人们现在无论在哪里都可以和他们的工作地连线。这些电子技术对权衡各种事情的轻重利弊，提出了新的挑战。

近些年来，从疾病模式转向健康模式，健康概念有一个较大的改变。人类健康很大程度上有赖于生活方式和健康的环境条件。通过控制健康习惯，人们能够活得更长、更健康，延缓老化的进程。通过个人和群体效能的发展，使人们控制自己的健康习惯，创设健康的身体和社会环境，能产生巨大的健康益处。如果这为数不多的习惯所带来的巨大健康益处被植入一种药片的话，这些健康结果该被宣布为医学领域中的里程碑了。

互联网技术正在改变着社会和政治进程。它给人们提供大量机会参与支持人类共同渴望的有关事项和活动。这些先进的技术将交流能力散布到全社会并跨越国界，但该系统不决定它们将被如何使用以及它们具有什么类型的社会影响。个人和群体效能的发展，决定人们是否能让自已所言掷地有声，以及能在多大程度上发挥积极

作用, 给自己的生活带来有意义的改变。

人们并非自顾自地生活。人们一起工作以使生活变得更加美好。因此, 本书相当关注引起有意义的社会变化的群体效能的训练。随着日益增长的跨越国界的相互依存, 国外的事件会对国内的职业、社会和经济生活产生影响。由于全球化越来越深入人们的生活, 使社会系统能为自己服务的强烈的群体效能感, 对促进他们的共同利益变得至关重要。

判断一个心理学理论的价值, 不仅要看它的解释性和预测力, 还要看它影响人类活动变化的操作力量。本书收录的大量有关效能信念本质和功能的知识, 就如何为了人类改善提高个人和群体效能, 提供了明确的指导。

十分高兴有机会向翻译本书的缪小春教授、向为此书中文版作准备的彭呈罕及华东师范大学出版社, 致以深切的谢意。通过他们的慷慨努力, 他们已经对观点的分享作出了极大的贡献。

阿尔伯特·班杜拉  
斯坦福大学



# 中文版前言



# 序 言

当代社会正在经历着非凡的信息、社会和技术变革。在整个历史进程中社会变革本身并非新生事物，新的是变革的强度和不断加快的速度。巨大变革的快速周期需要连续的个人和社会更新。这些挑战性的现实促进了人们塑造自己未来的效能感。当代的许多理论将人们描述为由环境事件协调的内部机制的旁观者。人被剥夺了任何主体感。而实际上，人是自发的、具有抱负的有机体，他们能够塑造自己的生活，并能影响组织、引导和调节社会事件的社会制度。

本书探讨了人们通过自己的行动产生所期待结果的能力信念实施人类动因作用的问题。它相当详细地回顾了效能信念的起源、结构，其影响人类健康和成功的过程，以及这些过程如何发展起来并有助于人的改善。自我效能知觉在多侧面的社会认知理论中具有重要作用，但它并不是行动的唯一决定因素。本书证明了效能信念与其他社会认知因素共同起作用以调节人类的适应和改变的许多途径。

社会中发生的剧烈变革正在形成新的自相矛盾。一方面，人们具有更多的知识、方法和社会权利对自身的发展和影响他们生活的条件实施个人和集体性的控制。另一方面，随着国家间相互依赖的不断增加，当今社会的社会和经济生活主要受来自远方的事件的影响。人们相互之间联系的全球化为人们对个人的命运和国家的生活进行控制提出了新的挑战。这些跨国的现实正在创造一种



新的世界文化，它对影响生活质量和社会未来的集体效能提出越来越多的要求。

在本书所提到的人类动因概念中，自我效能知觉在社会结构影响的宽泛网络中发挥作用。然而，这种分析超越了情境主义观点，这种观点认为人们将其行动适应于他们从中发现自己的社会情境。人既是社会环境的产物也是其生产者。简言之，他们有能力选择和形成自己所处的社会环境。较之情境主义观点，交互观点能更好地解释人的特征与所处环境之间的交互式因果关系。在这一观点中，社会结构影响主要通过自我系统起作用而不是表现关于人类行为的相互竞争的概念。由于影响是双向的，社会认知理论不接受自我和社会之间以及社会结构与个人动因之间关系的二元论观点。

人类的生活是高度相互依赖的。人们的个人行为会对他人的幸福产生影响，同样，他人的行为也会影响自己的幸福。人们必须协同工作以便使自己能生活得更好。因此，社会认知理论将对人类动因的分析延伸到集体动因的运用。它通过家庭、社区、组织、社会机构甚至国家的共同效能信念和志向起作用，于是人们能够解决面临的问题，并通过一致的努力改善生活。本书考察了当前破坏集体效能发展的生活条件，以及人们努力重新获得一些对生活进行控制的方法的新的社会条件。

理论根据解释力和预测力进行判断。在最后的分析中，心理学理论的价值也必须通过它改善人们生活的能力进行评判。自我效能理论为在各种生活条件下进行社会应用提供了大量的知识。应用的范围和种类证明了这一观点的解释和作用的普遍性。我希望对个人和集体能力的更好理解能有助于指引人类发展和变化的理想进程。

知识的发展和它们引起的技术进步已经极大地提高了人类改造环境的能力。人们越来越多地使环境适应自己而不是仅仅要自己适应环境。通过改革行动，人们已经更有力地控制了双向的进化进程。提高了的效能对生活性质和质量的影响，依赖于所设定的目



# 序 言