

当代心理学名著译丛

A·班杜拉 著

Dangdai Xindi
Kexue
Mingzhu
Yizhong



思想和行动的**的**社会基础

——社会认知论 上册

**DANGDAIXINLIKEXUE
MINGZHUYICONG**



华东师范大学出版社

当代心理学名著译丛

C912.6
552

思想和行动 的社会基础

——社会认知论(上册)

A·班杜拉 著

林颖 王小明
胡谊 庞维国 等译

(以译文章次排序)



华东师范大学出版社



“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 甦

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见了。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：当人们惊呼知识濒于“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，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，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

总 序

总 序

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。一是学科的多样性。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,并对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、王魁教授,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。

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上。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。选编委员会和译者们都尽了全力,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

总 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。他在镇上惟一的一所学校里度过了他的小学和中学时期。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, 惟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《思想和行为的社会基础——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机制和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过程的研究中,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。这导致班杜拉开始着手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,班杜拉形成了人类功能的社会认知论。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”。班杜拉用这些信念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。

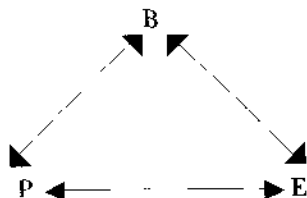
二、本书的体系与主要内容简介

《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，并特别强调现代通讯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还有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。以下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，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、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。



三方互惠决定的因果模型

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。极端的行爲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，而他们的方方法所提供的证据，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，人类无需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学习示范事件的关键因素。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

译者序

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,继而牵涉到他们对示范事件的注意倾向性。

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,即观察者在外观行为水平上实现示范行为的符号表征,它是一个不断接近的概念——匹配(conception-matching)过程。在这个过程中,观察者除了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,是观察者在某种诱因驱动下表现由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。但如果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;而观察者想像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。现代通讯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。人们对社会现实的发展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)具有广泛传播的社会效应。

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;影响人们对完成任务将要付出的努力;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。

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,通过大量榜样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,并且通过他人对特定的人物、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,便产生了新的东西。

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