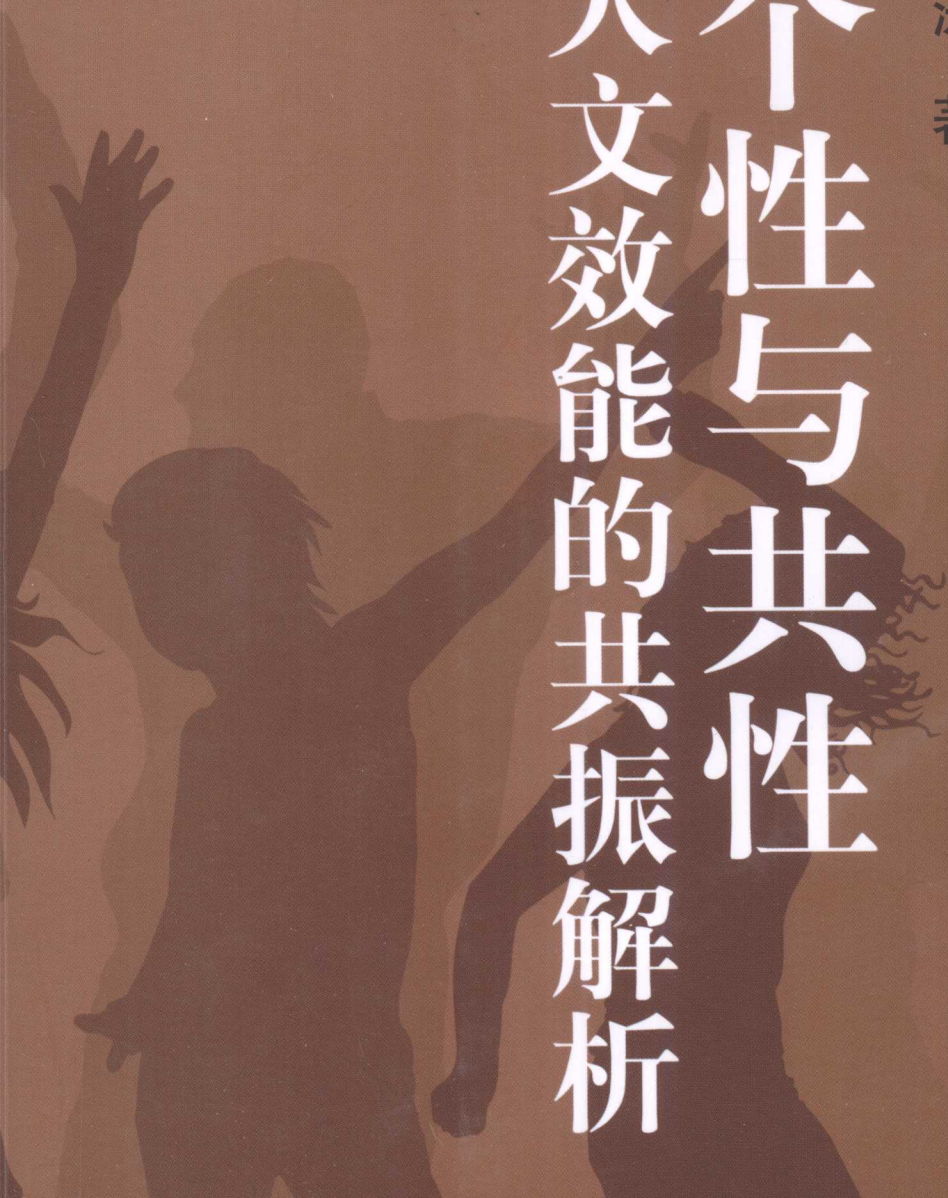




齐鲁名家文丛
QILUMINGJIAWENCONG

郑涛
著

个性与共性 人文效能的共振解析





齐鲁名家文丛
QILUMINGJIAWENCONG

郑涛
著

个性与共性 人文效能的共振解析

黄河出版社

责任编辑:程 鹏 孔庆岚 封面设计:大和宏博设计工作室

图书在版编目(CIP)数据

个性与共性人文效能的共振解析/郑涛著. —济南:黄河出版社,2009.7

(齐鲁名家文丛/史速建,许晨主编)

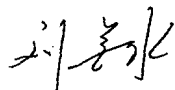
ISBN 978 - 7 - 80152 - 983 - 1

I. 个… II. 郑… III. 共性与个性—研究 IV. B024.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 128256 号

书名 个性与共性人文效能的共振解析
作者 郑涛
出版 黄河出版社
发行 黄河出版社发行部
(济南市英雄山路 21 号 250002)
印刷 济南申汇印务有限责任公司
规格 880 毫米×1230 毫米 32 开本
11.625 印张 280 千字
版次 2009 年 7 月第 1 版
印次 2009 年 7 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 80152 - 983 - 1/ I · 218
定价 260.00 元(全套 10 册)

序



这是一本专业性较强的心理学专著，在这个浮躁的时代，出版此书似乎有些不合时宜。然社会的浮躁源于个体行为的浮躁，个体行为的浮躁则源于心理的思虑与主流思想的缺失，从这个意义上说，该书的出版，有着积极的现实意义。

这本书所运用的心理学理论——个体效能与集体效能以及这两种理论对心理健康的影响作用，是美国心理学家班杜拉的心理学研究新成果。这本书无疑对此成果进行了详尽的介绍，但更重要的是运用这一新成果在学习和运动领域进行了心理学方面的研究和验证，有自己独到的见解和成果。

在这个竞争的时代，如何保持健康的心态，已成为人们关注的热点，此书关于效能理论在人类自我调节中的重要功能的研究论证还是可看的，关于在身心健康领域进行研究开辟的新视角的探索还是可读的，尤其是关于此理论在学校教育领域中的积极作用如对学校心理辅导

的意义、教师和学生的自我效能感、自我效能与集体效能及教师心理压力状况的关系等的有关见解还是值得借鉴的。

作者是我校心理咨询教师，专职从事心理咨询与心理健康教育已多年，积累了较丰富的心理工作经验，这些在该书中都有一些体现。

仁者见仁，智者见智。可褒可贬，读后方知。愿该书能成为你喜欢的读物。

前 言

崭新的世纪不仅预示着科技的迅猛发展，更预示着人类自身将有更新、更快的发展。广大教育工作者正承担着培养青年一代的任务，关注青少年的身心健康正成为社会的共识及热点。尤其在素质教育代替应试教育的今天，学校教育要以学生发展为本，全面关注学生的成长，既要关心学生的学业进步，又要关心他们心理和人格的健全发展。心理健康教育的兴起是时代的呼唤，是社会发展的需求，更是千百万青少年的内在心理需求。

本书主要介绍了美国心理学家班杜拉的心理学研究新成果——个体效能理论和集体效能理论以及这两种理论对心理健康的影响作用。班杜拉于70年代后期提出了自我效能理论，早期的研究主要集中在个体效能方面；到了80年代中期，班杜拉又提出了集体效能的概念。研究表明，自我效能感已成为教育心理学、社会心理学、人格心理学、临床和健康心理学等学科研究的重要内容之一。在竞争已成为社会普遍准则的今天，心理健康逐渐成为人们关注的重点。由于自我效能感、集体效能感理论在人类自我调节中的重要地位，其在身心健康领域的应用性研究也得到了普遍重视。加强了解效能理论在心理健康中

的地位和作用，可以进一步探究心理健康的内在心理因素，提供一些防御途径和控制方法。

本书共分四个模块：第一模块重点介绍了自我效能理论的产生、发展和相关的研究成果及在实践中的应用；第二模块重点介绍了从个体效能到集体效能以及对集体效能的相关研究和集体效能的应用领域；第三模块重点介绍了个体效能与心理健康的关系；第四模块重点介绍了心理健康与心理咨询的常识性知识。考虑到本书的主要宗旨是研究自我效能、集体效能理论对青少年心理健康的影响，所以重点放在了这两种理论在学校教育领域中的积极作用上，较详尽地介绍了自我效能理论的教育价值、对学校心理辅导的意义、教师和学生的自我效能感以及自我效能集体效能与教师压力状况的关系，也介绍了一些关于心理健康的常识性知识及自我效能感理论对心理健康的影响。

郑 涛

2008年1月于章丘

目 录

模块一 自我效能

第一章 自我效能	2
第一节 关于自我效能感的本质	3
第二节 关于自我效能感的功能	4
第三节 关于自我效能感的发展	7
第四节 关于自我效能感的影响因素	9
第五节 自我效能感与学生的身心健康	16
第六节 自我效能感和归因的自我调节的关系	18
第七节 自我效能感对心理健康的影响作用	22
第二章 自我效能感量表	26
第一节 一般自我效能感量表的信度和效度研究 ...	26
第二节 研究结果	29
第三章 自我效能的教育价值	31
第一节 在学生发展中的作用	31
第二节 自我效能理论研究成果对学校教育的 指导意义	36
第三节 自我效能感理论对学校心理辅导 的新要求	38

模块二 集体效能

第一章 从个体效能到集体效能	44
第一节 集体效能理论的提出	45

第二节	集体效能的测量	49
第三节	集体效能的研究领域	50
第四节	集体效能研究的理论共识	54
第二章	集体效能:运动心理学研究领域的新视角 ..	58
第一节	集体效能——人类主体性 的一种重要形式	58
第二节	集体效能与运动心理学研究	59
第三章	集体效能信念的形成 及该信念对团队努力程度的影响	62
第一节	问题的提出	62
第二节	研究过程	64
第三节	集体效能结果及分析	66
第四节	集体效能对努力程度和坚持性的影响	69
第四章	教师集体效能研究	73
第一节	从教师自我效能到教师集体效能的转变 ...	74
第二节	集体效能基本理论	76
第三节	教师集体效能研究的初步进展	79
第四节	教师集体效能研究存在的不足与展望	83
第五章	教师集体效能与教师心理健康状况 及其关系的研究	86
第一节	研究方法	87
第二节	研究结果	89
第三节	分析与结论	93
第六章	教师自我效能、集体效能 与教师压力状况的关系研究	96
第一节	研究方法	98
第二节	研究结果	100
第七章	学生班级集体效能、考试焦虑和学业成绩 的SEM研究*	105

第一节 研究方法	107
第二节 结果分析	108
第三节 研究结果	111
第八章 教师集体效能量表中文版的修订	113
第一节 修订量表的方法与程序	114
第二节 中文修订版的测量学分析	115

模块三 个体效能与心理健康

第一章 心理健康的研究现状 及其评价标准的构建	120
第一节 心理健康的涵义及标准	122
第二节 心理健康研究存在的问题分析	126
第三节 构建心理健康评价结构的理论依据	128
第四节 对构建我国心理健康评价结构的若干思考	130
第二章 心理健康与心理健康评价标准	133
第一节 心理健康	133
第二节 心理健康评价的原则	136
第三章 学校心理辅导活动课评价问题探讨	139
第一节 学校心理辅导活动课评价的特点	139
第二节 学校心理辅导活动课评价的原则	142
第三节 现有心理辅导活动课评价方式的探讨	143
第四章 社区心理辅导实验模型的建构及其价值 ..	147
第一节 社区心理辅导实验模型的建构	147
第二节 社区心理辅导实验模型的价值	151
第五章 心理健康活动课评价标准的探究	153
第一节 心理健康活动课的评价标准之一	153
第二节 心理健康活动课的评价标准之二	156

第六章 心理辅导活动课的设计与评价	161
第一节 心理辅导活动课的设计	161
第二节 心理辅导活动课的有效性评价	168
第七章 学校心理健康教育档案	
建立的内容与方法	175
第一节 学校心理健康教育档案建立的内容	175
第二节 学校心理健康教育档案资料搜集的方法 ..	177
第八章 我国中学生症状自评量表(SCL-90)	
评定结果分析	181
第一节 研究过程	181
第二节 研究结果	182
第九章 中学生心理健康诊断及预防成果报告	187
第一节 研究对象、方法及结果	187
第二节 心理卫生维护建议	190
第十章 考试焦虑症及其预防	193
第一节 考试焦虑的概念与成因	193
第二节 考试自我效能感是考试焦虑影响考试成绩 的中介变量	195
第三节 考试焦虑的预防	198
第十一章 中学生考试焦虑原因及对策	203
第一节 中学生考试焦虑原因	203
第二节 中学生考试焦虑对策	207
第十二章 高中生考试焦虑及调节	211
第一节 高中生焦虑心态的调查研究	211
第二节 结论与对策	214
第十三章 初中生考试焦虑及调节	218
第一节 初中生考试焦虑心理的调查与思考	218

第二节	初中生负面评价恐惧与考试焦虑的相关性	221
第三节	中学生考试焦虑的发展	226
第四节	初中生考试焦虑倾向及其调节	231
第十四章	学生考试焦虑总体状况分析	248
第一节	学生考试焦虑总体状况分析	248
第二节	消除考试过度焦虑的对策和建议	251
第十五章	考试焦虑的有关影响因素研究	252
第一节	影响考试焦虑的认知因素	252
第二节	不同认知条件对考试焦虑者的影响	258
第三节	认知训练对不同类型考试焦虑的作用	262
第四节	考试焦虑与自我接纳及应付方式关系的研究	273
第十六章	中学教师处理学生心理健康问题策略 ..	277
第一节	研究过程	278
第二节	研究结果	279
第三节	分析与结论	281
第十七章	家庭教育失误导致中学生考试焦虑的分析与对策	285
第一节	家庭教育失误导致中学生考试焦虑的原因分析	285
第二节	在家庭教育中预防和消除中学生考试焦虑的对策	288

模块四 心理健康与心理咨询

第一章	健康与变态	292
第一节	健康状态	292
第二节	变态状态	297

第二章 心理变态的预防和健康促进	308
第一节 心理变态的预防	308
第二节 心理健康的促进	313
第三章 普通心理咨询	320
第一节 普通心理咨询的产生	320
第二节 普通心理咨询的内容	322
第四章 临床心理咨询	328
第一节 临床心理咨询概述	328
第二节 临床心理咨询理论流派	336
第三节 临床心理咨询程序	339
第四节 咨询对象的心理反应特点	344
第五节 临床心理咨询形式、原则及注意事项	346
第六节 临床心理咨询技巧	349
第七节 异常问题的心理咨询要点	353
后 记	357

模块一 自我效能

第一章 自我效能

“自我效能感”是由美国社会心理学家班杜拉（A·Bandura）提出的一个概念。1977年班杜拉在其《自我效能：关于行为变化的综合理论》一文中，最早提出了“自我效能”的问题。其后，在大量的实验研究基础上，班杜拉及其同事又进一步完善了这一概念，提出了自我效能原理。

1980年班杜拉荣获美国心理学会杰出科学贡献奖，在授奖大会上，又做了题为《人类行为中的自我效能机制》的讲演。1986年，班杜拉总结了自己关于社会学习理论方面的研究，推出了《思想和行为的社会基础——社会认知理论》一书，又一次全面系统地论述了自我效能感问题，再次完善了这一理论。班杜拉的社会学习理论突破了传统的行为理论与认知理论的框架，以认知和行为为研究对象，特别强调认知对学习和行为调节的作用。认为认知在行为因素、个人因素、环境因素三者相互作用的过程中发挥着重要的调节作用，作为一种认知因素的自我效能感的变化被看成是人的自我调节得以持续的心理原因。

为了证明自我效能感的存在及对行为的调节作用，班杜拉曾进行了一系列实验研究。其中有代表性的是以恐蛇症患者为被试的一个实验：首先将恐蛇症患者分为三组，即示范参与组（这组被试在主试的指导和帮助下亲自与莽蛇相接触。比如走近装有蟒蛇的笼子，触摸蟒蛇，进入有蟒蛇的房间，抱住蟒蛇或让它在大腿上自由地爬行等），榜样示范组（被试只观看主试与蛇接触，而自身不与蟒蛇直接接触），无处理组（这组被试既不直接接触

蟒蛇也不观看榜样的示范)；然后在行为变化的关键点上测量三组被试的自我效能感水平。结果表明,被试不仅存在着自我效能感水平的不同,而且直接影响和调节着行为的出现和强度,被试的自我效能感水平越高,他们就越有可能做出更为冒险的行为。

在班杜拉的社会学习理论中,班杜拉赋予自我效能感极其重要的地位。二十多年来,对自我效能感的研究日益增多,其主要研究如下:

第一节 关于自我效能感的本质

关于自我效能感概念目前尚无共同认可的定义。不同的研究者有不同的界定。根据收集到的文献可知主要的定义有:

(1) 是人们对自己是否能够成功地达到某一行为结果的行为能力的判断(A·bandura,1986)。

(2) 是个体对自己的行为影响成绩所持有的有效或无效的感觉(C·Midgley)。

(3) 是使个体能够有效地同周围世界打交道的一种人格(Barfield&Burlingame,1974)。

(4) 是个体对自己从事某种工作所具能力以及对该工作可能做到的地步的一种主观评价(张春兴,1991)。

(5) 是个体对特定环境作出反应的一种心态(Ashton&Webb,1986)。

(6) 是个体对自己能够进行某一行为的实施能力的推测或判断,它意味着人是否确信自己能够成功地进行带来某一结果的行为(周国韬、戚立夫,1993)。

(7) 是个体对自己所采取的行为影响行为结果所持有的有效或无效的自我体验(杨心德,1993)。

(8) 是个体对自己能否胜任某项活动的自信程度(董奇等,1996)。

综观上述关于自我效能感定义的见解，研究者们或者从自我效能感的过程或表现形式进行界定，或者从自我效能感的对象和范围进行界定。这些界定虽然各不相同。但其核心思想是一致的，都涉及到对自己能力的自我评价问题，实属于自我意识的一个重要内容，是自我意识在情感上的一种表现。所以，自我效能感其实质就是个体在特定情境中对自己的某种行为能力的自信程度，即自己在面临某一具体的活动任务时，是否相信自己或有多大程度相信自己有足够的去完成该活动任务。

关于自我效能感的结构问题说法也不相同。一些研究者认为自我效能感由两种成分构成（PT·Ashton, 1982; Gibson & Dembo, 1984; Woolfolk, 1990; 杨心德, 1993; 俞国良等, 1995）。那些研究教师自我效能感者认为教师的自我效能感由教学行为效能感和个人能力效能感构成。那些研究学生的自我效能感者也认为构成自我效能感的两个要素是个人能力效能感和学习行为效能感。

自我效能感由两要素构成的支持者认为自我效能感涉及两个基本问题：一是个体对自己的行为能否达到目标的期待；一是个体对自己是否具有达到预定目标所需能力的期待。另一些研究者认为自我效能感是一维结构（C. Midgley, 1990; 周国韬等, 1993）。自我效能感是个体对自己能力的自信。尽管关于自我效能感的结构问题存在这两种观点，表面看来分歧很大，究其实质，二者没有什么差别，因为一维结构的支持者认为个体的能力是包括许多内容的。

第二节 关于自我效能感的功能

班杜拉等人在系统实验研究的基础上把自我效能感的功能归纳为以下四方面：

一、决定人们对活动的选择以及对该活动的坚持性

自我效能感影响到个体对环境及行为活动方式的选择。一般