

PEARSON

西方心理学大师经典译丛

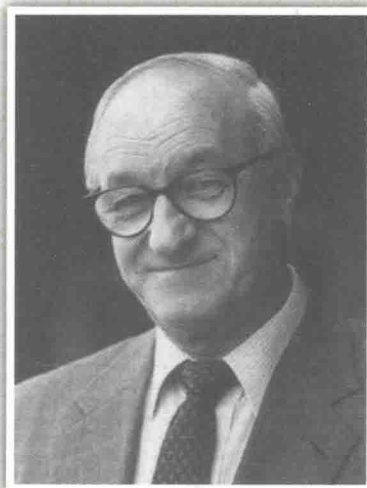
主编 郭本禹

社会学习理论

Social Learning Theory

[美] 阿尔伯特·班杜拉 著
Albert Bandura

陈欣银 李伯黍 译



PEARSON
ALWAYS LEARNING ALWAYS LEARNING ALWAYS LEARNING

中国人民大学出版社

西方心理学

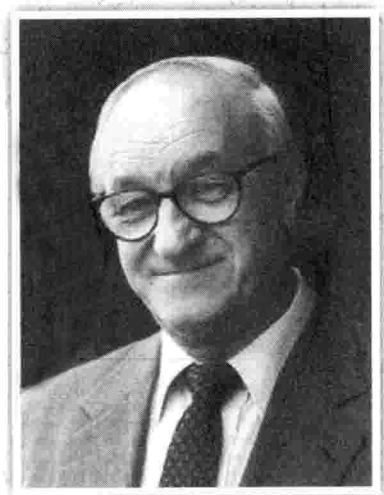
WILEY

社会学习理论

Social Learning Theory

[美] 阿尔伯特·班杜拉 著
Albert Bandura

陈欣银 李伯黍 译



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

社会学习理论/ (美) 班杜拉著; 陈欣银, 李伯黍译. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 11

(西方心理学大师经典译丛/郭本禹主编)

书名原文: Social learning theory

ISBN 978-7-300-20275-4

I. ①社… II. ①班…②陈…③李… III. ①学习-研究 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 256534 号



西方心理学大师经典译丛

主编 郭本禹

社会学习理论

[美] 阿尔伯特·班杜拉 著

陈欣银 李伯黍 译

Shehui Xuexi Lilun

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 155 mm×230 mm 16 开本

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 张 17 插页 3

印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

字 数 213 000

定 价 48.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

总译序

感悟大师无穷魅力 品味经典隽永意蕴

美国心理学家查普林与克拉威克在其名著《心理学的体系和理论》中开宗明义地写道：“科学的历史是男女科学家及其思想、贡献的故事和留给后世的记录。”这句话明确地指出了推动科学发展的两大动力源头：大师与经典。



何谓“大师”？大师乃是“有巨大成就而为人所宗仰的学者”^①。大师能够担当大师范、大导师的角色，大师总是导时代之潮流、开风气之先河、奠学科之始基、创一派之学说，大师必须具有伟大的创造、伟大的主张、伟大的思想乃至伟大的情怀。同时，作为卓越的大家，他们的成就和命运通常都与其时代相互激荡。

作为心理学大师还须具备两个特质。首先，心理学大师是“心理世界”的立法者。心理学大师之所以成为大师，在于他们对心理现象背后规律的系统思考与科学论证。诚然，人类是理性的存在，是具有思维能力的高等动物，千百年来无论是习以为常的简单生理心理现象，还是诡谲多变的复杂社会心理现象，都会引发一般大众的思考。但心理学大师与一般人不同，他们的思考关涉到心理现象背后深层次的、普遍性的与高度抽象的规律。这些思考成果或试图揭示出寓于自

^① 《辞海（缩印本）》，275页，上海，上海辞书出版社，2002。

然与社会情境中的心理现象的本质内涵与发生方式；或企图诠释某一心理现象对人类自身发展与未来命运的意义和影响；抑或旨在剥离出心理现象背后的特殊运作机制，并将其有意识地推广应用到日常生活的方方面面。他们把普通人对心理现象的认识与反思进行提炼和升华，形成高度凝练且具有内在逻辑联系的思想体系。因此，他们的真知灼见和理论观点，不仅深深地影响了心理科学发展的命运，而且更是影响到人类对自身的认识。当然，心理学大师的思考又是具有独特性与创造性的。大师在面对各种复杂心理现象时，他们的脑海里肯定存在“某种东西”。他们显然不能在心智“白板”状态下去观察或发现心理现象背后蕴藏的规律。我们不得不承认，所谓的心理学规律其实就是心理学大师作为观察主体而“建构”的结果。比如，对于同一种心理现象，心理学大师们往往会做出不同的甚至截然相反的解释与论证。这绝不是纯粹认识论与方法论的分歧，而是对心灵本体论的承诺与信仰的不同，是他们所理解的心理世界本质的不同。我们在此借用康德的名言“人的理性为自然立法”，同样，心理学大师是用理性为心理世界立法。

其次，心理学大师是“在世之在”的思想家。在许多人看来，心理学大师可能是冷傲、孤僻、神秘、不合流俗、远离尘世的代名词，他们仿佛背负着真理的十字架，与现实格格不入，不食人间烟火。的确，大师们志趣不俗，能够在一定程度上超脱日常柴米油盐的束缚，远离俗世功名利禄的诱惑，在以宏伟博大的人文情怀与永不枯竭的精神力量投身于实现古希腊德尔菲神庙上“认识你自己”之伟大箴言的同时，也凸显出其不拘一格的真性情、真风骨与真人格。大凡心理学大师，其身心往往有过独特的经历和感受，使之处于一种特别的精神状态之中，由此而产生的灵感和顿悟，往往成为其心理学理论与实践的源头活水。然而，心理学大师毕竟不是超人，也不是神人。他们无

不成长于特定历史的社会与文化背景之下，生活在人群之中，并感受着平常人的喜怒哀乐，体验着人间的世态炎凉。他们中的大多数人或许就像牛顿描绘的那般：“我不知道世上的人对我怎样评价。我却这样认为：我好像是在海上玩耍，时而发现了一个光滑的石子儿，时而发现一个美丽的贝壳而为之高兴的孩子。尽管如此，那真理的海洋还神秘地展现在我们面前。”因此，心理学大师虽然是一群在现实生活中特立独行的思想家，但套用哲学家海德格尔的话，他们依旧都是“活生生”的“在世之在”。

二

那么，又何谓“经典”呢？经典乃指古今中外各个知识领域中“最重要的、有指导作用的权威著作”^①。经典是具有原创性和典范性的经久不衰的传世之作，是经过历史筛选出来的最有价值性、最具代表性和最富完美性的作品。经典通常经历了时间的考验，超越了时代的界限，具有永恒的魅力，其价值历久而弥新。对经典的传承，是一个民族、一种文化、一门学科长盛不衰、继往开来之根本，是其推陈出新、开拓创新之源头。只有在经典的引领下，一个民族、一种文化、一门学科才能焕发出无限活力，不断发展壮大。

心理学经典在学术性与思想性上还应具有如下三个特征。首先，从本体特征上看，心理学经典是原创性文本与独特性阐释的结合。经典通过个人独特的世界观和不可重复的创造，凸显出深厚的文化积淀和理论内涵，提出一些心理与行为的根本性问题。它们与特定历史时期鲜活的时代感以及当下意识交融在一起，富有原创性和持久的震撼力，从而形成重要的思想文化传统。同时，心理学经典是心理学大师与他们所阐释的文本之间互动的产物。其次，从存在形态上看，心理

^① 《辞海（缩印本）》，852页。

学经典具有开放性、超越性和多元性的特征。经典作为心理学大师的精神个体和学术原创世界的结晶，诉诸心理学大师主体性的发挥，是公众话语与个人言说、理性与感性、意识与无意识相结合的产物。最后，从价值定位上看，心理学经典一定是某个心理学流派、分支学科或研究取向的象征符号。诸如冯特之于实验心理学，布伦塔诺之于意动心理学，弗洛伊德之于精神分析，杜威之于机能主义，华生之于行为主义，苛勒之于格式塔心理学，马斯洛之于人本主义，桑代克之于教育心理学，乔姆斯基之于语言心理学，奥尔波特之于人格心理学，吉布森之于生态心理学，等等，他们的经典作品都远远超越了其个人意义，上升成为一个学派、分支或取向，甚至是整个心理科学的共同经典。

三

这套“西方心理学大师经典译丛”遵循如下选书原则：第一，选择每位心理学大师的原创之作；第二，选择每位心理学大师的奠基、成熟或最具代表性之作；第三，选择在心理学史上产生过重要影响的一派、一说、一家之作；第四，兼顾选择心理学大师的理论研究和应用研究之作。我们策划这套“西方心理学大师经典译丛”，旨在推动学科自身发展和促进个人成长。

1879年，冯特在德国莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，标志着心理学成为一门独立的学科。在此后的130多年中，心理学得到迅速发展和广泛传播。我国心理学从西方移植而来，这种移植过程延续已达百年之久^①，至今仍未结束。尽管我国心理学近年取得了长足发展，但一个不争的事实是，我国心理学在总体上还是西方取向的，尚未取得突破性的创新成果，还不能解决社会发展中遇到的

^① 在20世纪五六十年代，我国心理学曾一度移植苏联心理学。

重大问题，还未形成系统化的中国本土心理学体系。我国心理学在这个方面远没有赶上苏联心理学，苏联心理学家曾创建了不同于西方国家的心理学体系，至今仍有一定的影响。我国心理学的发展究竟何去何从？如何结合中国文化推进心理学本土化的进程？又该如何进行具体研究？当然，这些问题的解决绝非一朝一夕能够做到。但我们可以重读西方心理学大师们的经典作品，以强化我国心理学研究的理论自觉。“他山之石，可以攻玉。”大师们的经典作品都是对一个时代学科成果的系统总结，是创立思想学派或提出理论学说的扛鼎之作，我们可以从中汲取大师们的学术智慧和创新精神，做到冯友兰先生所说的，在“照着讲”的基础上“接着讲”。

心理学是研究人自身的科学，可以提供帮助人们合理调节身心的科学知识。在日常生活中，即使最坚强的人也会遇到难以解决的心理问题。用存在主义的话来说，我们每个人都存在本体论焦虑。“我是谁，我从哪里来，我将向何处去？”这一哈姆雷特式的命题无时无刻不在困扰着人们。特别是在社会飞速发展的今天，生活节奏日益加快，新的人生观与价值观不断涌现，各种压力和冲突持续而严重地撞击着人们脆弱的心灵，人们比以往任何时候都更迫切地需要心理学知识。可幸的是，心理学大师们在其经典著作中直接或间接地给出了对这些生存困境的回答。古人云：“读万卷书，行万里路。”通过对话大师与解读经典，我们可以参悟大师们的人生智慧，激扬自己的思绪，逐步找寻到自我的人生价值。这套“西方心理学大师经典译丛”可以让我们获得两方面的心理成长：一是调适性成长，即学会如何正确看待周围世界，悦纳自己，化解情绪冲突，减轻沉重的心理负荷，实现内心世界的和谐；二是发展性成长，即能够客观认识自己的能力和特长，确立明确的生活目标，发挥主动性和创造性，快乐而有效地学习、工作和生活。

我们相信，通过阅读大师经典，广大读者能够与心理学大师进行亲密接触和直接对话，体验大师的心路历程，领会大师的创新精神，与大师的成长并肩同行！

郭本禹

2013年7月30日

于南京师范大学

再版译序

20 世纪前半叶是心理学各个理论学派蓬勃发展的时期，弗洛伊德的精神分析、华生的行为主义、维果斯基的社会文化理论等从不同的角度试图解释人类行为的起源、发生和发展的过程。这些理论体系庞大，特色鲜明，至 20 世纪六七十年代大多基本完备，同时各自的局限性也逐渐清晰。班杜拉的社会学习理论总体隶属于行为主义学派，但它将传统行为主义、新行为主义和其他理论，特别是认知理论，以及当时最新的一些研究成果进行了整合。这一理论强调在行为习得过程中各种认知活动与环境因素的交互作用和自我调节功能，从而成为一门相对完整而又独特的学说。班杜拉的社会学习理论对于当今心理学和其他学科的很多领域仍然具有一定的影响，对人类个体行为发展和变化的实证研究和应用起着重要的指导作用。

20 多年前，我在上海师大学习，师从李伯黍先生攻读硕士学位。那时研究生少，三年期间，先生只带了我一个学生。除了上课外，大量时间是在他家的客厅或餐厅里或在校园里的林荫小道上“闲聊”。先生在儿童道德发展的领域独树一帜，成就斐然。此外，对心理学史和理论有着浓厚的兴趣，而且功底深厚。因此，除了在研究上对我加以指导外，也特别注重对我的理论素质的培养。我毕业后留校工作，担当他的助手，继续聆听他的教诲。有一段时间，先生和我谈到精神分析和行为主义学派后期的发展趋势，觉得班杜拉的理论代表这一时期心理学理论探索的顶峰，应该把他的著作《社会学习理论》介绍给

国内的同僚和学生。这一著作涉及面广，很多专业术语那时没有对应的中文，需要我们理解后再寻找适当的方式加以表达。所以，我们的翻译工作前后花了两年多时间才完成，此后，我出国留学，专业上尽管有所扩展，但仍然属于儿童社会性、气质和道德发展这一大的领域，只是离开了对心理学理论的研究。

《社会学习理论》初版在1989年由辽宁人民出版社出版，后来未能继续印刷发行。去年9月份，中国人民大学出版社的编辑联系我出版此书，并将其纳入“西方心理学大师经典译丛”中，我欣然应许。希望这样的经典著作能够在中国继续流传下去。

值此再版之际，谨以此短序，纪念李伯黍先生。

陈欣银

2014年春于美国费城

译者前言



阿尔伯特·班杜拉是当代美国心理学家。1925年出生于加拿大阿尔伯特省一个名叫蒙台尔的小镇。早年毕业于温哥华英属哥伦比亚大学，旋即赴美在艾奥瓦大学从K. W. 司宾斯学，1952年获博士学位。1953年到斯坦福大学随R. R. 塞亚斯一起从事儿童研究。班杜拉是现代学习理论的奠基人。由于司宾斯是耶鲁大学C. L. 赫尔的博士生，塞亚斯的一系列研究原本是在哈佛大学人类发展研究所进行的，因而班杜拉的理论是兼取了耶鲁和哈佛的发展研究的传统的。

早在20世纪50年代前后，一些早期的社会学习理论家如J. 多拉德和N. 米勒就已经陆续出版了如《挫折与攻击》（1939）、《社会学习与模仿》（1941）以及《人格与心理治疗》（1949）等一系列著作，与此同时，J. 罗特也出版了《社会学习与临床心理学》（1954）专著。这些著作标志着社会学习理论的发轫。社会学习理论是在行为主义的学习理论，特别是在刺激—反应的接近性原理和强化原理的基础上发展起来的一种行为理论。行为主义的学习原理本身都是从动物实验研究中获得的。一些早期社会学习理论家都具有行为主义理论的传统素养，因而他们就从动物行为研究的模式中去推论人的社会行为，企图使之成为可被实验所实证的客观性描述。但是，这样

采用低级形式的行为规律来类比人的复杂的行为规律终究是无法摆脱传统行为主义学习理论的局限性的。

现代社会学习理论是20世纪60年代的产物。尽管它是从前人研究的基础上发展起来的，但是班杜拉却突破了传统的行为主义的理论框架，从认知和行为联合起作用的观点上去看待社会学习。在他看来，社会学习乃是一种信息加工理论和强化理论的综合过程。他认为这两种理论观点相结合，对解释行为过程是完全必要且缺一不可的。因为强化理论无法阐明行为获得过程中所产生的内部认知活动，而信息加工理论则把那些行为操作因素忽略掉了。应当指出，班杜拉的理论概括并不是凭空构成的，相反地，它是在大量实验材料的基础上建立起来的。在整个60年代，班杜拉潜心从事行为矫正技术的研究，出版了《行为矫正原理》（1969）这部专著，不仅为这一研究领域奠下了一块开创性的基石，而且正是以这些人们称之为“模仿学习的技术”构成了他的社会学习理论体系的核心。

二

怎样估量一种心理学理论的解释能力？这是建立一种心理学理论必须考虑的问题。本书第一章首先就对近年来一些解释人的行为的理论作了详尽的剖析与评介。班杜拉认为，一种心理学理论的价值在于它必须能显示出预知的能力，它们必须要能正确地决定人的行为的因素以及行为变化的中介机制。

传统上享有盛誉和广泛影响的解释人的行为的理论，就是以需要、内驱力和冲动的形式表现出来的动机力量。这类理论把人的行为的主要原因归之于个体内部的力量。在班杜拉看来，这类理论在基本思想上和经验事实上都是不无争议的。他认为，那些内部的决定因素往往是从想象上由它们引起的行为中推论出来然后装扮成解释对行为加以描述。人们往往从粗暴行为中推论出潜在的敌对性冲动，然后又

把它当作是这种粗暴行为的原因。从成就行为中推断出成就动机，然后它又被认为是这个人的成就行为的原因。从经验事实看，这类理论可以轻易地提供对过去事件的解释，但它们在预知未来事件上却并不是很成功的。比如那些测量行为所发生的实际变化的研究，很难证明接受过心理动力学定向疗法的人，比没有经过这种治疗的对照组在行为上有更大的变化。

相反地，一些心理学家从测定人的反应的外部影响的研究中却反复表明，通常被归因于内部原因的那些反应模式，能够被各种外界影响所诱发、消除和恢复。因此，很多心理学家就认为，决定行为的因素并不存在于机体内部，而是存在于环境力量。这一理论参照点的转变，引起研究者的广泛的注意和兴趣，但是由于这种观点指的只是一种单向的控制过程，强调环境控制着行为，行为一定随环境的变化而变化，因而也就没有得到公众的热情的接受。关于行为变化决定因素的古老的论争，最终在这样一个观点上得到了共同的默契，即行为产生于人与情境的相互作用，而不是产生于哪一个单独的因素。但遗憾的是，这两种影响究竟如何相互作用，这个问题仍然没有得到澄清。

现代社会学习理论是用行为、人的因素和环境因素相互联结着的不断交互作用来解释心理机能的，由这些相互依赖的因素所产生的相对影响，在不同的场合，对不同的行为，是各不相同的。有时候，环境因素对行为产生强大的强制作用，而在另一些时候，人的因素就成为环境事态发展的重要调节者。在这一理论中，班杜拉强调，那些替代的、符号的和自我调节的过程担负着一种重要的角色。人的思想、情感和行为都是从观察别人的行为及其结果在替代的基础上所发生的直接经验那里学得的。班杜拉认为，凭借观察学习以简化获得过程，对于发展和生存都是极其重要的。在语言、生活风格以及文化习俗等方面，一种社会传递过程不借助一些原型作为文化模式的范例，那是很难想象的。班杜拉又指出，人类具有应用符号去对付内部和外部各

种事件的非凡能力，人们通过言语的和想象的符号，在表象形式中加工和保持所获得的经验；经过这些符号的中介，人们不必尝试所有可能的方法就可以解决问题，就能预见到不同的行动可能带来不同的结果，由此而改变他们的行为。现代社会学习理论的第三个特征是赋予自我调节能力以突出的地位，认为人并不单纯是对外部影响的反应者，个体本身就是他们自己改变中的主要动因。自我调节功能自然是来自外部，但是，自我调节部分地决定着一个人要从事什么行动，这是已经确证的事实。

人的行为是怎样发生的？这是本书的另一个论题。班杜拉把人的学习行为分为由行为结果所引起的学习和通过示范过程所引起的学习两类。他在“行为的起因”这一章中着重对后一类学习作了详尽的分析。班杜拉认为，在社会情境中，人的大多数行为都是通过示范过程而观察学会的，人们从观察别人中形成了有关新行为如何操作的观念，这一编码的信息在以后场合中就作为一个行为的向导。在这种班杜拉称之为“无尝试的学习”过程中，学习者在观察学习中无需直接作出反应，也不必亲自体验直接的强化，而只需通过观察他人接受一定的强化来进行学习，这种建立在替代性基础上的学习模式是人类学习的重要形式。这种学习模式无疑是认知性的，在班杜拉看来，学习理论必须包括内部认知过程的各种变量，因此他把观察学习分为四个组成部分：

(1) 注意过程。注意过程决定了一个人在显示给他的大量范例中选择什么来进行观察以及在哪些示范原型中把哪些东西抽取出来。在各种决定注意的因素中，最重要的是相关联的示范影响。它们限定着一个人的行为类型，因而也是学得最牢的。例如斗殴团伙成员学习攻击行为跟仪态文静的群体成员是明显不同的。不同原型显示的的行为的功能价值也具有重要作用。例如具有迷人特征的原型往往被人猎取，缺乏可爱特征的原型通常被人忽视或摒弃。示范形式的奖赏功能会使

各种年龄的人的注意力维持很长一段时间。例如电视的示范形式就是最好不过的证明。其他像示范行为本身的性质、观察者信息加工的能力和以往形成的知觉定势等都会影响观察学习的速度和水平。

(2) 保持过程。观察学习主要是把示范经验转换成表象或言语符号保持在记忆中，这些记忆代码在以后就能指导操作。除了符号编码之外，演习也能作为一个重要的记忆支柱。有些通过观察而习得的行为，由于社会的禁令不能用外观的手段轻易地形成，因此，人们就把这种行为看在眼里，这种心理演习在示范行为中就更有意义了。

(3) 运动再现过程。要把观察学习到的东西付诸行动，在行为水平上还会存在障碍。观念在第一次转化为行为时很少是正确无误的。所以仅仅通过观察，技能是不会完善的。在日常学习中，人们一般是通过示范一个非常近似的新行为，然后，从只是部分地习得的技能的演习和操作中进行信息反馈，经过自我矫正，把这一近似的行为加以精炼。

(4) 动机过程。班杜拉把反应的获得和操作区分开来。人们通过观察因而获得新知识，但并不能保证在人们身上能自动操作与原型的行为相同的行为。操作是由动机变量控制的。如果一个原型反复显示所期望的反应，教导人们去再现这一行为，当他们失败时从客观上给以指点，当他们成功时就给予奖励，这个原型就能最终在大多数人身上引起匹配反应。

班杜拉认为，这四个成分不是完全分离的。在任何特定的情境中，一个观察者不能复演一个原型的行为很可能由于下列原因中的任何一个：没有注意有关活动，在记忆表象中示范动作的编码不适当，不能保持所学的东西，没有能力去操作，或者没有足够的动因。

关于强化在学习中的作用问题是一个有争议的问题。强化定向理论认为，为了学会匹配反应就必须予以强化。其程式为：示范刺激物引起一个外显的匹配反应，经强化刺激物多次强化，反应就被学会。

但在社会学习理论看来，强化在观察学习中的作用，主要是作为居先的而不是继后的影响而发生作用的。这就是说，当观察者知道某个原型的行为将会产生有价值的结果时，他们就会增强对原型行为的注意，从而提高观察学习。而且，这种预期促动观察者对他们高度重视的示范行为加以编码和演习，从而加强对在观察中习得的行为的保持。班杜拉认为，事先告诉观察者仿效示范行为的好处，比等待他们碰巧模仿了一个原型的动作然后给予奖赏，能够更有效地获得观察学习。此外，在社会学习理论中，强化被看作是一个促进条件，而不是一个必要条件。例如人们在听悦耳的歌声或看迷人的展览品时就不一定需要强化，在这时增加强化诱因并不能增强观察学习。

如果认为示范作用只能产生行为的实际概貌，范例的影响就会十分有限。事实上，在示范过程中反应信息除了通过身体演示传递外，还可以通过言语的和符号的描述来传递。人们从这些抽象的示范模式中学得思维和行为的一般规则，这不论在语言学习和道德判断的学习中都起着十分重要的作用。而且，由于观察者各自吸取了不同原型的特点，形成不同的组合，示范作用就显示出无限的多样性，从而促使了行为的创新。这些方面的大量研究揭示了观察学习的广阔前景。

在第三和第四章中，班杜拉用大量的篇幅论述了行为的先行决定因素和后继决定因素。他认为，人们的行为既受信息众多的环境线索所支配，也受其行动的结果所影响。当人们认清了情境、行动和结果之间的关系以后，他们就能在这种预示性的先行事件和后继条件基础上来调节他们的行为。原来人们认为条件反应是从那些同时发生的事件自动地产生的，在社会学习的观点看来，它实际上受到了认知的中介影响。它是一种在偶然巧合的经验即偶联经验基础上建立的期待性学习。

在探讨决定行为的先行因素中，班杜拉着重分析了这种期待性学