



當代思潮系列叢書

# 社會學習理論

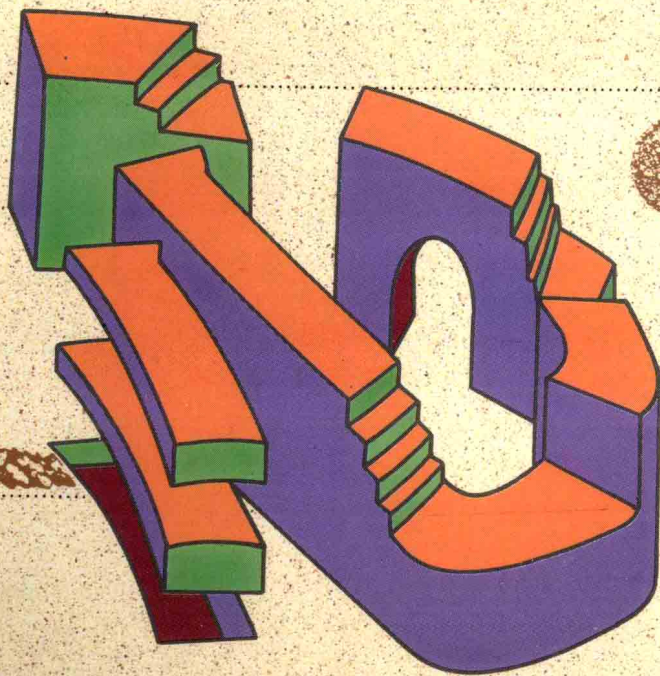
SOCIAL LEARNING THEORY

阿爾伯特·班德拉——著

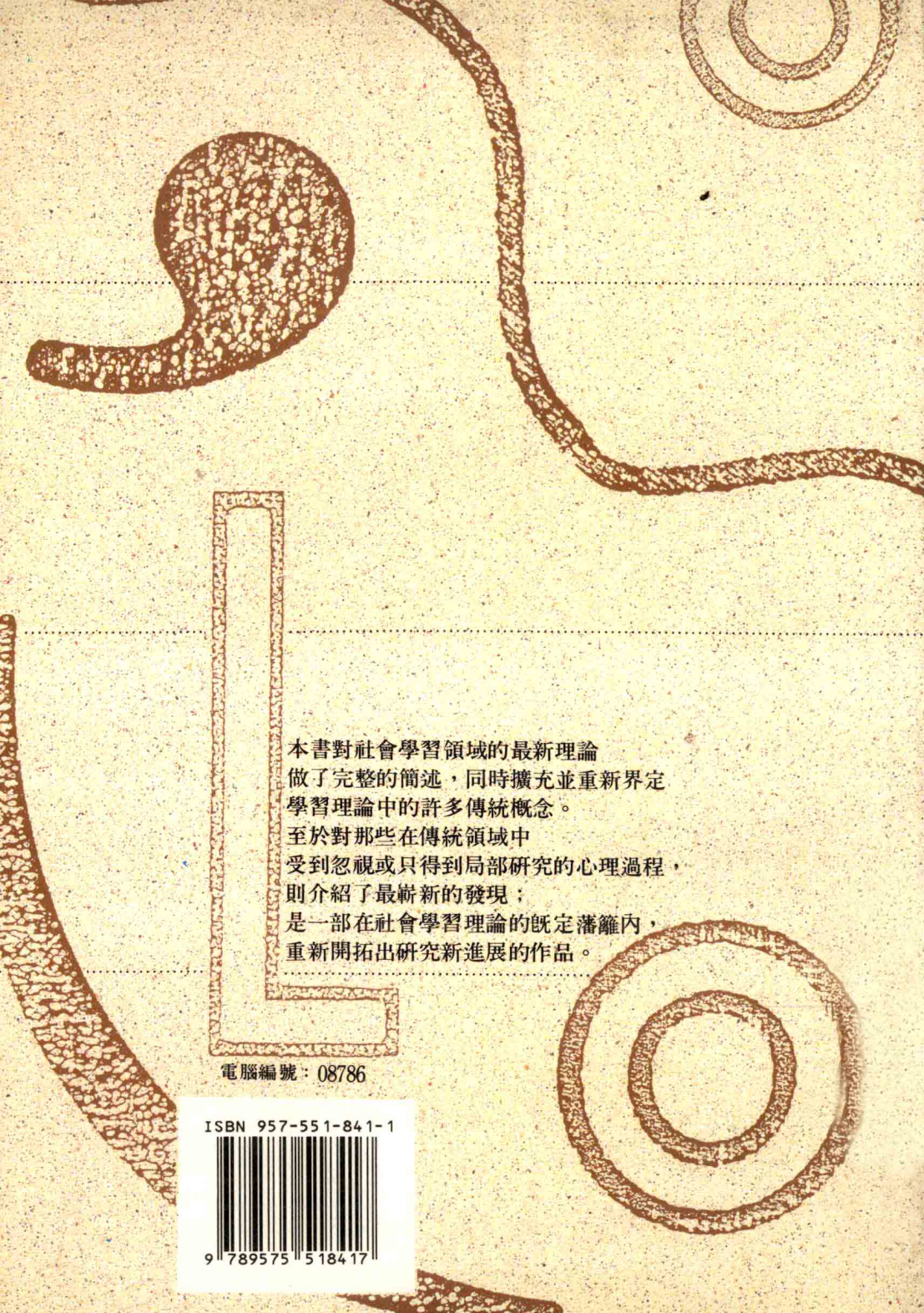
*Albert Bandura*

周曉虹——譯

楊語芸——校閱







本書對社會學習領域的最新理論  
做了完整的簡述，同時擴充並重新界定  
學習理論中的許多傳統概念。  
至於對那些在傳統領域中  
受到忽視或只得到局部研究的心理過程，  
則介紹了最嶄新的發現；  
是一部在社會學習理論的既定藩籬內，  
重新開拓出研究新進展的作品。

電腦編號：08786

ISBN 957-551-841-1



9 789575 518417



當代思潮系列叢書

# 社會學習理論

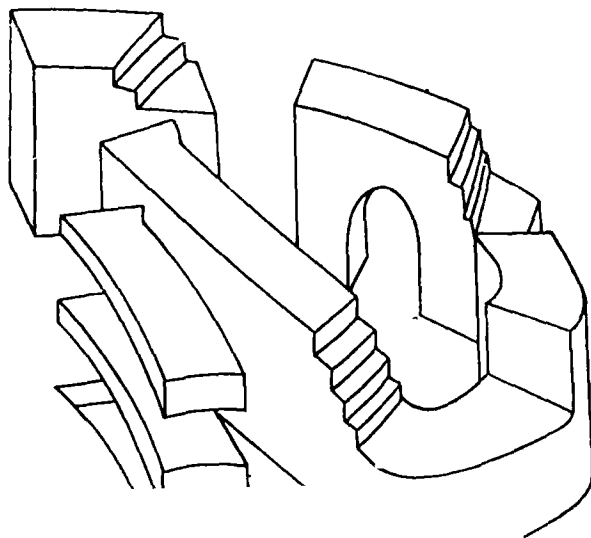
*Social Learning Theory*

阿爾伯特·班德拉一著

Albert Bandura

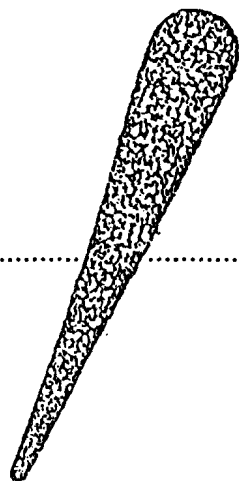
周曉虹一譯

楊語芸一校



當代思潮系列叢書①⑥

# 社會學習理論



原 著〉阿爾伯特·班德拉  
譯 者〉周曉虹  
校 閱〉楊語芸  
執行編輯〉黃麗卿  
出 版〉桂冠圖書股份有限公司  
發 行 人〉賴阿勝  
登 記 證〉局版臺業字第 1166 號  
地 址〉臺北市新生南路三段 96-4 號  
電 話〉219-3338 • 363-1407  
傳 真〉218-2859 • 218-2860  
郵 撥〉0104579-2  
初版一刷〉1995年3月

定價／新台幣 250 元

- 版權所有，請勿翻印。
- 本書如有破損、裝訂錯誤，請寄回調換。

ISBN 957-551-841-1

〈購書專線／(02) 218-6492〉

〈免費申訴專線／080-201122〉

國立中央圖書館出版品預行編目資料

社會學習理論 / 阿爾伯特·班德拉(Albert Bandura)著;周曉虹譯.--初版.--

臺北市:桂冠,1995[民84]

面; 公分.--(當代思潮系列叢書:  
86)

譯自: Social learning theory

含索引

ISBN 957-551-841-1(平裝)

1.學習心理學

176.3

84001401

# 《當代思潮系列叢書》編審委員

總召集人——楊國樞

## 【哲學與宗教學】

- ◎召集人——郭博文、楊惠南
- ◎委員——成中英、李英明、杜維明、沈清松、林正弘、吳光明、韋政通、莊文瑞、傅大為、董芳苑、廖立文、廖仁義、劉述先、蔡美彪

## 【藝文】

- ◎召集人——蔡源煌
- ◎委員——李祖琛、周玉山、張大春、張漢良、陳偉典、齊隆壬、龔鵬程、鄭樹森

## 【史學】

- ◎召集人——張玉法
- ◎委員——江金太、李永熾、杜正勝、林毓生、金恆緯、張朋園、許倬雲、黃俊傑

## 【語言學】

- ◎召集人——黃寶範
- ◎委員——丁邦新

## 【心理學】

- ◎召集人——鄭昭明
- ◎委員——宋文星、黃光國、黃榮村、游乾桂、雷 霆、楊國樞

## 【教育學】

- ◎召集人——張春興
- ◎委員——鍾思嘉、張人杰、吳康寧

## 【人類學】

- ◎召集人——李亦園
- ◎委員——許木柱、陳文德、張恭啓、黃應貴、黃道琳

## 【社會學】

- ◎召集人——文崇一
- ◎委員——丁庭宇、王杏慶、金耀基、高承恕、孫中興、馬康莊、陳忠信、張家銘、葉啓政、瞿海源、蕭新煌

## 【政治學】

- ◎召集人——胡 佛
- ◎委員——朱雲漢、吳乃德、周陽山、洪耀德、許津橋、蔡詩萍

## 【法律學】

- ◎召集人——王澤鑑
- ◎委員——李鴻禧、林文雄、楊日然

## 【經濟學】

- ◎召集人——于宗先
- ◎委員——麥朝成、夏道平、賴建誠

## 【傳播學】

- ◎召集人——徐佳士
- ◎委員——李金銓
- ◎總策劃——高信疆
- ◎執行主編——黃彩惠
- ◎美術顧問——李 男

## 「當代思潮系列叢書」序

從高空中鳥瞰大地，細流小溪、低丘矮嶺渺不可見，進入眼簾的只有長江大海、高山深谷，刻畫出大地的主要面貌。在亙古以來的歷史時空裡，人生的悲歡離合，日常的蠅營狗苟，都已為歷史洪流所淹沒，銷蝕得無影無踪；但人類的偉大思潮或思想，却似漫漫歷史長夜中的點點彗星，光耀奪目，萬古長新。這些偉大的思潮或思想，代表人類在不同階段的進步，也代表人類在不同時代的蛻變。它們的形成常是總結了一個舊階段的成就，它們的出現則是標示著一個新時代的發軔。長江大海和高山深谷，刻畫出大地的主要面貌；具有重大時代意義的思潮或思想，刻畫出歷史的主要脈絡。從這個觀點來看，人類的歷史實在就是一部思想史。

在中國的歷史中，曾經出現過很多傑出的思想家，創造了很多偉大的思潮或思想。這些中國的和思想家，與西方的思想和思想家交相輝映，毫不遜色。這種中西各擅勝場的情勢，到了近代却難繼續維持，中國的和思想家已黯然失色，無法與他們的西方同道並駕齊驅。近代中國思潮或思想之不及西方蓬勃，可能是因為中國文化的活力日益衰弱，也可能是由於西方文化的動力逐漸強盛。無論真正的原因為何，中國的思想界和學術界皆

應深自惕勵，努力在思想的創造上發憤圖進，以締造一個思潮澎湃的新紀元。

時至今日，世界各國的思潮或思想交互影響，彼此截長補短，力求臻於至善。處在這樣的時代，我們的思想界和學術界，自然不能像中國古代的思想家一樣，用閉門造車或孤芳自賞的方式來從事思考工作。要想創造真能掌握時代脈動的新思潮，形成真能透析社會人生的新思想，不僅必須認真觀察現實世界的種種事象，而且必須切實理解當代國內外的主要思潮或思想。爲了達到後一目的，只有從研讀中外學者和思想家的名著入手。研讀當代名家的經典之作，可以吸收其思想的菁華，更可以發揮見賢思齊、取法乎上的效果。當然，思潮或思想不會憑空產生，其形成一方面要靠思想家和學者的努力，另一方面當地社會的民衆也應有相當的思想水準。有水準的社會思想，則要經由閱讀介紹當代思潮的導論性書籍來培養。

基於以上的認識，爲了提高我國社會思想的水準，深化我國學術理論的基礎，以創造培養新思潮或新思想所需要的良好條件，多年來我們一直期望有見識、有魄力的出版家能挺身而出，長期有系統地出版代表當代思潮的名著。這一等待多年的理想，如今終於有了付諸實現的機會——桂冠圖書公司決定出版「當代思潮系列叢書」。這個出版單位有感於社會中功利主義的濃厚及人文精神的薄弱，這套叢書決定以出版人文學及社會科學方面的書籍爲主。爲了充實叢書的內容，桂冠特邀請台灣海峽兩岸的多位學者專家參與規劃工作，最後議定以下列十幾個學門爲選書的範圍：哲學與宗教學、藝文(含文學、藝術、美學)、史學、語言學、心理學、教育學、人類學、社會學(含未來學)、政治學、法律學、經濟學、管理學及傳播學等。



這套叢書所談的內容，主要是有關人文和社會方面的當代思潮。經過各學門編審委員召集人反覆討論後，我們決定以十九世紀末以來作為「當代」的範圍，各學門所選的名著皆以這一時段所完成者為主。我們這樣界定「當代」，並非根據歷史學的分期，而是基於各學門在理論發展方面的考慮。好在這只是一項原則，實際選書時還可再作彈性的伸縮。至於「思潮」一詞，經過召集人協調會議的討論後，原則上決定以此詞指謂符合下列條件之一的學術思想或理論：(1)對該學科有開創性的貢獻或影響者，(2)對其他學科有重大的影響者，(3)對社會大眾有廣大的影響者。

在這樣的共識下，「當代思潮系列叢書」所包含的書籍可分為三個層次：經典性者、評析性者及導論性者。第一類書籍以各學門的名著為限，大都是歐、美、日等國經典著作的中譯本，其讀者對象是本行或他行的學者和學生，兼及好學深思的一般讀書人。第二類書籍則以有系統地分析、評論及整合某家某派(或數家數派)的理論或思想者為限，可為翻譯之作，亦可為我國學者的創作，其讀者對象是本行或他行的學者和學生，兼及好學深思的一般讀書人。至於第三類書籍，則是介紹性的入門讀物，所介紹的可以是一家一派之言，也可以就整個學門的各種理論或思想作深入淺出的闡述。這一類書籍比較適合大學生、高中生及一般民衆閱讀。以上三個層次的書籍，不但內容性質有異，深淺程度也不同，可以滿足各類讀者的求知需要。

在這套叢書之下，桂冠初步計畫在五年內出版三百本書，每個學門約為二十至四十本。這些為數眾多的書稿，主要有三個來源。首先，出版單位已根據各學門所選書單，分別向台灣、大陸及海外的有關學者邀稿，譯著和創作兼而有之。其次，出版單位也已透過不同的學界管道，以合法方式取得大陸已經出版或正在

編撰之西方學術名著譯叢的版權，如甘陽、蘇國勛、劉小楓主編的「西方學術譯叢」和「人文研究叢書」，華夏出版社出版的「二十世紀文庫」，陳宣良、余紀元、劉繼主編的「文化與價值譯叢」，沈原主編的「文化人類學譯叢」，袁方主編的「當代社會學名著譯叢」，方立天、黃克克主編的「宗教學名著譯叢」等。各學門的編審委員根據議定的書單，從這些譯叢中挑選適當的著作，收入系列叢書。此外，出版單位過去所出版的相關書籍，亦已在選擇後納入叢書，重新加以編排出版。

「當代思潮系列叢書」所涉及的學科衆多，爲了慎重其事，特分就每一學門組織編審委員會，邀請學有專長的學術文化工作者一百餘位，參與選書、審訂及編輯等工作。各科的編審委員會是由審訂委員和編輯委員組成，前者都是該科的資深學人，後者盡是該科的飽學新秀。每一學門所要出版的書單，先經該科編審委員會擬定，然後由各科召集人會議協商定案，作爲選書的基本根據。實際的撰譯工作，皆請學有專攻的學者擔任，其人選由每科的編審委員推薦和邀請。書稿完成後，請相關學科熟諳編譯實務的編輯委員擔任初步校訂工作，就其體例、文詞及可讀性加以判斷，以決定其出版之可行性。校訂者如確認該書可以出版，即交由該科召集人，商請適當審訂委員或其他資深學者作最後之審訂。

對於這套叢書的編審工作，我們所以如此慎重其事，主要是希望它在內容和形式上都能具有令人滿意的水準。編印一套有關當代思潮的有水準的系列叢書，是此間出版界和學術界多年的理想，也是我們爲海峽兩岸的中國人所能提供的最佳服務。我們誠懇地希望兩岸的學者和思想家能從這套叢書中發現一些靈感的泉源，點燃一片片思想的火花。我們更希望好學深思的民衆和學生，

也能從這套叢書中尋得一塊塊思想的綠洲，使自己在煩擾的生活中獲取一點智性的安息。當然，這套叢書的出版如能為中國人的社會增添一分人文氣息，從而使功利主義的色彩有所淡化，則更是喜出望外。

這套叢書之能順利出版，是很多可敬的朋友共同努力的成果。其中最令人欣賞的，當然是各書的譯者和作者，若非他們的努力，這套叢書必無目前的水準。同樣值得稱道的是各科的編審委員，他們的熱心參與和淵博學識，使整個編審工作的進行了無窒礙。同時，也要藉此機會向高信疆先生表達敬佩之意，他從一開始就參與叢書的策劃工作，在實際編務的設計上提供了高明的意見。最後，對桂冠圖書公司負責人賴阿勝先生，個人也想表示由衷的敬意。他一向熱心文化事業，此次決心出版這套叢書，益見其重視社會教育及推展學術思想的誠意。

**楊國樞**

一九八九年序於

台灣大學心理學系

## 心理學類召集人序

心理學是一門相當年輕的領域，充其量它的發展不過只有百年的歷史。但在這短短的百年之內，心理學卻歷經了許多思潮的起伏與派典的替換，這顯示了這個領域的學術非常活潑，變化非常快速，而且充滿生機。我們不難發現，當代心理學已經不再是一門依賴思辨與內省的玄學，而是一門理論與實用兼備的科學。雖然如此，心理學在今天仍舊是一門不太被人瞭解的科學，有時甚至被誤解或被漠視。

早期的心理學源於哲學並受哲學的影響是不難理解的。探究人類的心智與行為的問題，並不是當代心理學研究的產物。早在十七、八世紀的時候，哲學家就已經思索著這類的問題，並因而產生了知識論。知識論所最關心的有兩大議題，即(一)我們對外界的事物如何有「知」與(二)人類內在心理世界的內容究竟為何，其活動的基本機制又為何。為此，知識論曾出現了兩派不同而對立的看法，其中之一是經驗主題，這個主義主張，人類對世界的觀念與知識皆來自於「經驗」，而其中尤以直接的感覺經驗為最重要。另外一派是理性主義，主張「理知」是知識是主要來源，不是權威或精神的啓示、直覺或感覺的經驗。理性主義認為，人生而具備知識詮釋的機制，外界的事物只有透過詮釋才能顯示其意義與彼此之間的關係。這兩派看法對心理學的思潮都產生了某種

程度的影響。譬如，以馮特為代表的意識結構學派，芝加哥的功能學派與行為學派，基本上都承襲經驗主義的主張，強調後天經驗對人類心智發展的重要性。而柯夫卡的完形派心理學，魯文的人格場論，佛洛伊德的心理分析理論以及皮亞傑的認知發展理論裡，皆可看到理性主義強調天生機制對心智定性的影子。

心理學接受哲學思維的內容，但並不滿意哲學思維的方法。哲學思考常使用內省與思辨，因此易陷於主觀與臆測。當十九世紀生理學在研究神經系統的機制與功能有了傑出成就的時候，心理學也開始借用實驗生理學的方法與策略，對人類心智與行為進行客觀的、分析的與量化的研究。如此，方法的改變得以使心理學術脫胎換骨，而躋身於科學之林，並且衍生了新的思潮。譬如，結構學派的創始者馮特，承襲了經驗主義的看法，認為知識既然來自於感覺經驗，而經驗者亦不時對感覺經驗採取某種反應，因此他主張，心理學應使用實驗生理學的方法，量化感覺刺激與反應，並尋求兩者之間的函數關係。這種研究的取向導致了心理物理研究的出現，使心理學開始成為一支實驗的科學。馮特同時主張，感覺經驗必為經驗者所意識，因此意識及其組成元素應為心理內容的主體，心理學的課題應該是分析意識並揭露其結構。

與結構學派不同，功能學派主張，人類的意識與心智應從其功能而非其結構去瞭解：意識與心智皆為個體為適應環境、維持生命所發展出的結果，因此應從其維生的機制及其發展的動力歷程去瞭解。這種看法源於史賓塞，達爾文與高爾登的進化與適應觀點。進化是透過一連串整合與分化的過程，使得同質性最終變成異質性。由此觀點，低等動物只能以不變應萬變的使用反射性的行為去應付各種不同的遭遇，略為高等者則出現本能性行為，再高等者則以不同的行為應付不同的情境。人類的心智活動則是



進化與適應所顯現的最高境界。因此，爲了瞭解心智與意識，心理學應該研究人類適應其環境的過程。功能學派裡不乏其人，詹姆斯、杜威、卡耳、桑代克以及吳德甯斯皆是這個學派的知名人物。卡耳指出人在維生過程中動機所扮演的角色。「動機」比「適應」更能具體說明心智與行爲的改變；適應的過程抽象難以瞭解，使用這個概念詮釋事物，容易引起循環論證，不如把這個過程看成是一個爲了維生的動機而產生「問題解決」的過程。此觀點經由桑代克的實驗發展成功了一項行爲改變的法則——效果律。效果律是指，如果一個行爲的結果令行爲者滿意，則此行爲有再次產生的可能；反之，如果感到厭惡，則此行爲不再產生。效果律指出，「滿意性」的概念比「動機」的概念更適合解釋行爲的改變。

功能學派與行爲主義結合成爲行爲學派是極其自然的，因爲兩者都肯定行爲與環境的決定關係。兩者的不同只是在於，行爲主義主張，爲了使心理學成爲自然科學的一支，心理學應摒棄「意識」、「心智」、「心靈」、「感情」以及其他不能直接觀察到而與「心」有關的概念，唯一需要關心的就是「行爲」。行爲學派的主要興趣在瞭解並預測行爲的發生與改變。行爲學派繼承西方的實徵主義，強調科學實驗嚴謹的變項控制，旨在發現一套爲所有動物所服從的行爲法則。典型的代表可推學派大師赫爾所提出的行爲強化法則：一個行爲出現的潛能是等於此行爲的習慣強度、驅力強度、刺激強度與誘因大小等四者的乘積，此處「行爲的習慣強度」是與行爲受強化的次數呈指數函數的關係。

正如上述，心理學的研究曾籠罩在行爲學派的思潮長達四十年之久，但四十年的時間，行爲學派仍在爭論行爲改變的基本機制與歷程。基本的機制與歷程如果歷久懸而未決，又如何用來解

釋複雜的行為與高層的心理運作如知覺、記憶、思考、心象以及其他的心理能力？行為學派的心理學是沒有「心」的心理學，它的「困境」是過分強調環境刺激與行為改變兩者的表面關係，而忽略了支持此關係、發生在身體內部的心理運作。

一九五六年之後，心理學在面對行為學派的困境之下，力求自身的改變，同時接受了語言學，傳送科學與計算機科學的影響，對人類的心智與行為有了全然不同於行為學派的看法。這是一個集眾人智慧所形成的思潮。在這個思潮底下，人被看成是一個符號運作與計算的系統，此系統不是一個單元體，而是一個多階段運作的系統，每一階段有其獨特的心理運作方式與能力的極限。同時，人被看成是一個從事複雜作業的系統。以有限的的能力處理複雜的作業，勢必顯現學習、記憶與認知的困難，因此個體必須發展學習與記憶的策略，思考與解題的策略以及自我監控認知的能力，以克服這些困難。人是一個知識吸收的系統，但常以其所擁有的知識影響知識的吸收。這個思潮正在方興未艾，在未來將是心理學術的主幹。

任何科學與技術的研究與開發，其最終目的無非在增進人類的文明，改善人類的生活與提高人類的福祉。自然與物質科學的研究使得人類能夠掌握與運用自然界的資源，以達到前述的目的，而心理科學的研究使得人類能夠認識與改善自身的心智功能，以達到前述的目的。因此，兩者殊途同歸，彼此互補，缺一不可。尤有甚者，人為事物之主宰，而心智又為人之主宰，舉凡文化之發展，科學之推動與文明之設計，無一不是人類心智運作之功。如此，研究人類心智的發展與運作是至為重要的。

**鄭昭明**

一九八九年序於台灣大學心理學系

# 序言

vi

在本書中，我試圖為分析人的思想和行為提供一種統一的理論框架。有關人性的種種看法影響著心理機能的許多方面，其中有些已經得到了深入的研究，也有些尚未有人涉足。各種理論概念同樣也決定了那些用於蒐集證據的範式，這些證據反過來又建構了某種特定的理論。例如，那些將人的自我指導的能力從他們對人類潛能的觀點中剔除的理論家們，就將他們的研究局限於人類行為所受的外部影響一端。對外在因素是如何影響行動的詳盡分析，提供了行為受制於外在控制的確鑿證據。但是，將科學探索的範圍局限於某些心理過程而忽視其他重要的心理過程，就會使人產生人的潛能被斬頭去尾的印象。

許多年來，對於了解人類行動是如何通過直接經驗而習得、改變的，各種行為理論已有了諸多貢獻。但是，傳統研究人類行為並加以概念化的方法，卻過多地受到早期的機械主義模式的限制和阻礙。近年來，在了解人類心理過程方面我們取得了實質性的進展，這就要求我們重新檢驗有關人類行為是如何獲得和調節的若干基本假設。本書擬在社會學習理論的框架內，闡述某些重要的研究進展。

社會學習理論強調替代、符號和自我調節過程在心理功能中所扮演的重要角色。理論視角的變化為現有的標準研究方法增加了某些新的典範。人們意識到，人的思維、情感和行為也能像受

vii

到直接經驗的影響一樣，受到觀察活動的顯著影響；這促使觀察學習模式得以形成，並推動對社會性中介經驗力量的研究。

人類使用符號的卓越能力，使他們能夠表徵事物、分析自己的意識經驗，跨越時空在任何距離同他人交往，也能夠計劃、創造、想像並從事富有遠見卓識的行動。對符號功能的再度重視，廣泛地拓寬了分析思維及其調節行動的機制的方法之範圍。

社會學習理論的第三個顯著特徵，就是它將自我調節過程視為中心角色。人不是外部影響的簡單反應者。他們選擇、組織並轉變那些作用於自己的刺激。他們會經由自我生成的誘因和結果，對自己的行為施以某種影響。因此，在一個行動的決定因素中也包含著自我產生的影響。對人之自我指導能力的認識促成了心理研究中自我調節的理論典範，在這裡，個體自身就是他們自我改變的首要動因。

社會學習理論根據認知、行為和環境諸決定因素間的連續交叉互動的觀點解釋人類的行為。在交互決定論的範圍內，既賦予人們左右自我命運的機會，也帶給了他們自我指導的限制。因此，人類發生功能這一概念，既未使人陷入任憑環境力量擺布的消極困境，也未使人成為能自由選擇一切的動因。人及其環境，這兩者是彼此的交互決定因素。

viii 本書將對社會學習領域的最新理論與實驗進展做一簡述。為了反映上述理論重點的變化，我們將擴充並重新界定學習理論中的許多傳統概念。對那些在傳統理論中受到忽視或只得到局部研究的心理過程，我們也介紹了一些新的發現。由於有關社會學習方面的研究廣泛而迅速地發展，對有關文獻的詳細評述遠遠超出了本書的範圍。我將另寫一部著作詳細介紹有關社會學習的概念和經驗問題。

我非常樂意藉此機會向那些幫助我完成該研究計畫的朋友表達誠摯的感謝。在本書寫作的早期，由約翰·西蒙·格根海默基