

第八章

自我调节机制

在前面几章，对于观察到的或亲身经验的外部结果如何调节行为的问题，我们已经作了分析。如果行为仅仅取决于外部奖励和惩罚，人们的举止就会像一个风向标，不时地改变方向来遵从每时每刻施加给自己的影响。他们既会与无耻之徒同流合污，也会与正直的人真诚共事；他们与自由主义者在一起会不拘一格，与专制主义者在一起，又变得飞扬跋扈。事实上，除了在屈从于强制性的压力这种情况下，人们在面临许多竞争性的影响时，都会显示出相当强的自我定向能力。任何一个试图把和平主义者改造成侵犯者，把宗教信徒改造成无神论者的人，都会很快意识到自我反应在调节人类行为中的作用。仔细地审视一下，我们会发现，环境控制行为这一观点在意义上具有相当大的不确定性。在社会性的交互作用中，人们之间互为环境。同一种举动既可以被看作行为，也可以被看作环境，这取决于个体首先看到交互作用的哪一面。即使一个人的行为完全是为了满足另一个人的喜好，那么另一个人也是对社会环境施加相当大的控制。

那些试图把人类行为解释为不过是外部奖惩结果的理论，所展示的是人类本质的图像的片段，因为人具有自我定向的能力，能够通过自己安排结果来对自己的思想、情感和行为施加某些控制。因而，心理机能的发挥是通过自我影响和外部影响的相互作用来调节的。

在缺少直接的外部奖励或惩罚的情况下，行为通常也会发生。许多活动所指向的是反映未来的结果。人的各种行为是为了获得预期的利益，或者为了避免将来的麻烦。对远期结果的预期，为选择活动指明了一般的方向，并且提高了活动参与水平。但是，多数预期结果由于太遥远或太概括，对于在包含着许多不确定性和复杂性的情景中的具体行动，不能起到很好的引导作用。因此，人们必须为自己旨在达到远期

目标的行动过程，创设近期的指导目标和自我激励因素。通过自我定向，人们为自己设置某些行为标准，并通过自我评价对自身行为作出反应。由于人具有符号表征及自我反应能力，他们并不依赖于直接的外部提示来告诉自己怎么做。

对于通过自我评价不断进行自我调节的行为来说，写作活动是一个令人熟悉的例子。当写作一篇论文或手稿的时候，作者并不是让别人坐在他旁边有选择地强化写出的每一部分，直至写出了一篇满意的文章。相反，他们为写一篇可以接受的作品事先要设置一个标准。在写出文章之前，他们要在思维中生成多个观念，并多次重新组织这些观念。在写出令他们满意的作品之前，作者总是不断地修改那些临时性的表述。他们的个人标准越精确，所作的修改就会越正确（Simon, 1979c）。自我编辑通常会超出诸如什么作品是他人可以接受的这样的外部要求。事实上，某些自我编辑者总是提出批评，以至于对自己的写作感到气馁，因为他们把自己的大部分写作判定为不充分。那些持较宽松标准的人，较少对自己的作品作出修改。

一、自我调节的子功能

自我调节并非仅仅通过意志控制来实现。它的进行要借助于一系列子功能的发挥，这些子功能是实现自我定向的转变所必须形成和启动的（Bandura, 1977a; Kanfer, 1977）。无论是变革的意图还是变革的期望，在人们缺少对自身行为施加影响方法的时候，本身都不会发挥多大作用（Bandura & Simon, 1977）。借助自我反应进行自我调节的机制，其成分过程列在图 5 中，在下一节中将予以详细讨论。

1. 自我观察子功能

如果人们对自身行为的有关方面不加注意，就不能很好地影响自己的行动。活动可能在许多维度上发生变化，某些变化已列在图 5 中。根据自己的价值观和活动功能的重要性，人们会对自身行动的某些方面有选择地予以关注，而忽视那些无关的方面。例如，在田径运动中，他们监控自己的速度；在成就情境中，他们监控工作的质量、数量。

和创造性；在人际关系情境中，他们监控行为的社会性和道德性。

在与环境发生交互作用的过程中，许多因素会吸引人们的注意。人们可能会对自己周围发生的事情，对他人的行为，对自己所做的事情 或者对自己的行为结果 给予最密切的关注。如果他们想对自身行为施加影响的话 就必须知道自己在干什么。因此 成功的自我调节部分地依赖于自我监控的精确性、一致性和时间上的接近性。卡兹丁 (Kazdin, 1974a) 和奈尔森 (Nelson, 1977) 对影响自我观察的精确性及效果的有关因素作了回顾。他们发现 可靠的自我观察需要持久的、集中的努力。由于人们对自身行为的注意波动范围很大，他们并非总是自我观察者。行为的方面越多 当前事件占用的注意越多 自我观察的准确性就越低。

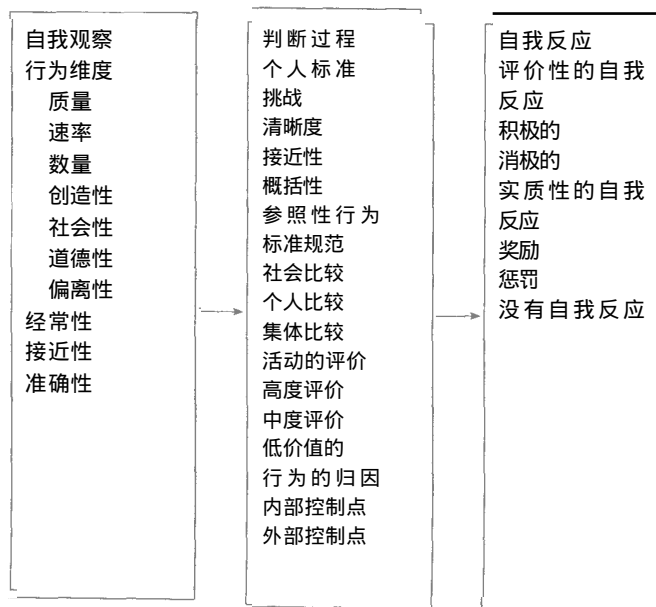


图 5 通过内部标准和自我激励进行行为自我调节的子过程

自我监控过程并不是对自身行为表现作出简单的机械的核查。对于行为的哪些方面给予最多的注意，它们如何被知觉，以及如何为记忆表征组织行为信息等等，已有的自我认识都会有选择地施加影响。情绪状态也影响人们对自身行为的自我监控和认知加工。例如，当人

们处于一种沮丧的心境中时，他们对事件作消极解释，并且容易回忆起不愉快的经验；而当人们处于一种积极的心境中时，对事物往往持一种偏好的观点，更容易回忆起积极的经验（Clark & Isen, 1982; Kuiper, MacDonald & Derry, 1984; Teasdale, 1983）。对经验的抑郁性认知加工，又依次加重抑郁心境。影响胜任能力和自尊的行为自我监控，尤其可能激活那些能够歪曲在行为发生时或日后回顾行为时的自我知觉的情感反应。在分析自我调节系统的机能失调时，我们将会再次谈到对行为信息的知觉和记忆歪曲问题。

2. 自我监控和自我反应性影响

自我观察在自我调节过程中至少起两种重要作用：为设置现实的行为标准提供信息，为评价行为提供信息。但是，另外还有一些动态方式，凭借这些方式，密切关注人们的思维模式和行动能够有助于自我定向的转变。

3. 自我诊断机制

行为的习惯模式变得相当稳定以后，人们在做事的时候，就经常无须对此给予过多的意识。如果他们观察行为及其发生的情境，就会注意到周期性发生的模式。通过观察情境和他们的行为及思维之间的共变规律，人们能够识别出那些对他们起到诱发作用的社会环境中具有重要的心理意义的特征。对那些知道如何改变自身行为的人来说，以这种方式获得的自我顿悟，能够启动一种纠正性的转变过程。

对行为原因的解释，往往依赖于对过去事件的模糊的、不完整的重新建构。系统的自我观察提供了一种自我诊断机制，它使人们更好地认识什么条件会以什么方式导致人作出某种行为。诊断性的自我监控并非仅仅局限于观察自然发生的行为。通过个人实验，重要的行为决定因素可以被有效地识别出来（Neuringer, 1981）。通过系统地变化日常生活中的事物和记录与之相应的个人变化，人们能够揭示这些因素如何影响他们的心理功能和幸福感。在纽林格（Neuringer）看来，对自我的科学认识，部分地归功于系统地自我研究。

4. 自我激励机制

当人们密切关注自身的行为表现时，倾向于为自己设置逐渐提高

的目标，即使他们没有被鼓励这样做。目标设置能够引出评价性的自我反应 这种自我反应能推动人们努力去达到目标。在被试选择、行为类型和自我监控程序等方面都存在很大差异的许多研究中，都在探讨自我观察能否改变正在观察的行为这一问题。研究的结果各不相同。自我观察有时候能够增加注意到的行为，有时候会减少这种行为，而通常对此没有影响。

通过对自我定向机制的中介作用的分析，我们可以从这种不一致中理出头绪。把自我影响作为一种先行条件来测量的研究表明，对事情做得怎么样的认识能够在一定程度上改变其后的行为，它以自我设置目标和自我评价性反应的形式来激活自我反应性的影响（Bandura & Cervone, 1984）。人们为自己所设置的目标的类型和他们对这些目标的承诺强度，又依次决定于他们对自己能力的知觉（Bandura & Cervone, 1986; Locke, Frederick, Lee & Bobko, 1984）许多因素，其中某些与个人有关，另外一些与行为有关，还有一些与自我监控的性质和类型有关，都能影响行为观察引起自我反应性作用的程度。

时间上的接近 这类因素中的一个，自我监控在时间上间隔多长才会引起行为的变化。与远期的效果相比，给当前的行为施加影响更容易达到自我定向的改变。即时的自我观察提供连续的信息和自我评价的最好时机，使自我评价对正在进行的行为产生影响。当注意集中在远期的行为效果时，人们可能会对自己的努力感到高兴或失望，但这种评价性的反应不能改变过后的行为。例如，胖人通过监控每日的摄食量，比周期性地称一称由饮食过量增加的体重，更能成功地调节体重（Romanczyk, 1974; Romanczyk, Fracey, Wilson & Thorpe, 1973）间断的自我监控，由于仅提供部分的信息，与对自己行为的持续注意相比，产生的自我调节效果要差些（Mahoney, Moore, Wade & Moura, 1973）。

反馈的信息量 第二个因素是行为反馈的信息量。如果一个人对自己所做的事情没有一个清楚的评价，就不能适量地唤起评价性的自我反应。当有清楚的证据表明已取得进步时，自我观察能改善

行为；但是，当进步的标志模糊不清时，自我观察对行为几乎没有影响（Abras, Leitenberg & Barlow, 1968; Leitenberg, Abras, Thompson & Wright, 1968）。当行为并不特别引人注目或经常发生时，即便对这种行为密切关注也不可能得到过多的信息，除非行为的样例被指出来（Kazdin, 1974）。

动机水平 动机水平是另一个对自我观察效果起中介作用的因素。那些期望改变自己正在监控的行为的人，易于为自己设置目标，并对自己的进步作出自我评价性的反应。低动机伴随着非反应性的自我观察。因此，与没有动机的个体的行为相比，有动机的个体的行为更有可能为自我观察所改善（Komaki & Dore-Boyce, 1978; Nelson, 1977）。

价值 行为的价值将会影响由自我观察所引发的评价性自我反应的类型和强度。有价值的行为的实现会令人产生自我满足，增强改善行为的愿望；缺乏价值的行为由于令人产生不快感而倾向减少；而中性的行为可能不会经历太多的改变，因为它不会唤起多少自我反应（Kanfer, 1970）。在一些研究中，同一种行为被人为地赋予积极的、消极的和中性的价值，然后让个体监控自己在这些行为上的表现。结果发现，对那些易于改变的行为来说，自我监控的确能以预期的方式对其产生影响，其中的高价值的行为增加，低价值的行为减少，而中性行为没有变化（Kazdin, 1974b; Sieck & McFall, 1976）。当行为的价值是通过自然体验而不是由他人人为地赋予时，自我观察也具有相似的影响效应（Cavior & Marabotto, 1976）。

对成功和失败的关注 与惩罚低能相比，奖励进步能更有效地改变行为和自我效能感。注意到完成任务会令人鼓舞，观察到重复失败会令人沮丧。从这一角度讲，伴随着自我监控的行为变化程度部分地取决于成功还是失败被观察到。事实上，这种显著影响已有报告。有人发现，自我观察到成功增强了欲想的行为，而观察失败几乎不会导致行为改变，甚至会降低行为完成的水准（Gottman & McFall, 1972; Kirschenbaum & Karoly, 1977）。对缺点的自我关注，往往会使个体贬低自己的成就，消除自我奖赏，产生焦虑。所有这些都会损害行为表现。

可控制程度 行为在其意志的可控制方面各不相同。例如，讲话的速度和脉搏的跳动同样可以被观察，但是加快说话的速度比加快心跳更容易。自我监控会使那些较易为意志努力所改变的活动发生持久的变化 (Johnson & White, 1971; Richards, 1975)。但是对那些难以为意志努力所改变的行为来说，自我观察对其最多只能产生短暂的影响。如果自我定向的努力要成功地改变那些难以改变的行为，就必须借助于最佳目标、强有力的自我激励和其他自我调节因素的支持。

从前面的讨论中可以明显地看出，自我观察并非仅仅是一种机械的跟踪和登记过程。它经常引起自我反应性影响。因此自我监控很难与自我调节的其他成分过程相分离。自我监控对行为的某些影响，无疑是以自我评价为中介的。这并不是说，任何由自我观察所引起的非正式的目标设置过程，必然会产生最佳目标。如果目标被设置得太高、太模糊或太遥远，即时的行为表现会令人失望，以至于使人们不能长久地维持高度努力。或许出于这一原因，自我观察对行为的影响相对较弱，而且并非总是保持一致。由对自身行为的注意而激发的关于内隐目标的类型的信息，如果有的话，对预测自我监控所起的作用最具有价值。

二、判断子功能

个体对自身行为的观察是影响其行为的第一步，就其本身来讲，自我观察对自我定向的反应提供极少的信息。行动要引起自我反应，需要经过一个判断过程，该功能的执行又包含几个基本过程。积极还是消极地看待某一既定行为，依赖于行为的评价标准。

1. 内部标准的形成

自我定向需要判断和引导自己行动的内部标准。这类标准的形成来源于不同形式的社会影响所传递的信息。它既可以通过自我指导来确立，也可以通过对自身行为的评价性社会反应来确立，还可以通过观察由他人示范的自我评价标准来确立。

2. 说教和评价依随

人们形成判断自身行为的标准，部分地依赖于生活中的重要人物对这种行为作何反应。自我的社会学观点尤其强调这种获得方式（Cooly, 1902; McCall, 1977）。父母和他人为孩子提供什么是有价值的或好的标准。当孩子达到或超越有价值的标准时，他们一般会感到高兴。当孩子的行为达不到这个标准时，他们就会感到失望。由于这种有分化的反应，儿童最终能根据自己的行为与他人设置的评价性标准的比较结果，而以一种自我赞许和自我批评的方式对自己的行为作出反应。这个过程决非仅限于儿童，成人也部分地利用他人的评价性反应，他们认为这些人的观点在为自己提供行为的评判标准方面是有价值的（Kanfer & Marston, 1963）。

标准可以通过他人对某种行为的评价性反应来获得，也可以通过直接的教授来获得（Liebert & Ora, 1968; Rosenhan, Frederick & Burrowes, 1968）。通过这种传递形式，标准从一个人的社会环境中的个别指导或那些描述杰出人物的作品中获得。正如其他形式的影响一样，当标准的形成是基于共有的价值观，并为人们之间的相互反馈所支持时，直接教授对于形成某种标准最为有效。当提倡的标准缺乏一致性时，人们就会感到难于确定自己该采纳什么样的价值标准。由标准的多样性所造成的两难情景，并非必然不合乎社会道德规范，这尤其表现在那些对社会来讲并不很重要的活动中。标准的多样性使人们建构自己的行为标准时有更大的自由。社会的差异，在一定程度上体现在赞同集体标准还是个人标准上。多数社会试图在这两者之间取得一种平衡，一方面在与社会生活极为重要的那些方面强调建立一套统一的标准，另一方面留给个体在自己生活的其他领域建立个人标准的余地。

倡导某种行为标准，即便是广为持有的标准，并不能保证人们会采纳这些标准。因此，如果父母提倡利他主义，而对自己的孩子如何对待他人不加关注，那么这些说教很快会丧失其作用。对标准的有效指导需要通过对行为后果的某些社会确认。违反有价值的标准引起个体周围人的消极反应，而合乎标准的行为会被人们积

极接受。即便是偶然的反馈，如果一致的话，也能够提高直接教授的效果（Bandura, 1976a）。当人们努力确保儿童遵守被教给的标准时，儿童就更可能接纳这些标准，并自主地依据这些标准做事（Drabman, Spitalnik & O'Leary, 1973）。但是在许多情况下，教学在传授行为标准方面是无效的，因为贯彻这些标准的时候存在前后不一致或不充分的情形。

3. 通过模仿获得标准

人们不仅为别人规定自我评价的标准，而且借助对自己的行为反应例示这些标准。在什么行为值得表扬以及在自己的生活中展示出的自我反应类型等方面，存在着实质性的文化差异和个体差异。某些人遵循的行为准则很严格，对自己的奖励很谨慎；有些人作出一般的乃至很平庸的表现时就非常满足。

在传递评价性标准方面，榜样的作用已受到人们的极大关注。人们对这一过程进行了实验分析。在实验中，儿童观察榜样执行某项任务，榜样在执行任务的过程中，对自我奖励设置的标准或者较高，或者较低。结果显示，儿童倾向于采纳别人示范的评价性标准。他们根据别人示范的标准来评判自己的行为表现，并据此奖励自己（Bandura & Kupers, 1984）。那些观察设立高标准的榜样的儿童，只在自己表现出色的时候，才给予自己奖励；而那些观察赞同低自我标准的榜样的儿童，即使取得很小的进步，也会奖励自己。由于采取的标准不同，同样的行为表现使一个儿童很高兴，而令另一个儿童很不满意。

与儿童一样，成人的标准也受到榜样示范的影响（Maston, 1965）。当对某一特定领域的活动缺乏个人经验时，成人采纳示范性的标准尤为明显（Rakestraw & Weiss, 1981）。他们根据所接纳的标准来调节自己的努力，判断行为表现的充分性。即使对活动已有过经验，自我评价仍受到示范的标准的影响。

泰伦和弗莱伊尔（Thelen & Fryrear, 1971a, 1971b）的研究为说明榜样示范在传递评价性标准方面所起的作用，进一步提供了证据。他们的研究中，对严格标准的示范与关于他人执行任务好坏的信息

是矛盾的。如果榜样只在自己的行为超过这些标准时才给自己奖励，那么观察这些榜样的儿童也会在自己的行为超过这些标准时，才判定自己的行为表现值得自我奖励。即便在一个时期内活动没有被执行，榜样示范仍然会对个人标准产生持续影响（Thelen, Fryrear & Rennie, 1971）。

当观察者只看到了示范的自我评价性行为，他们就不得不从榜样在不同情景中对自己的行为如何反应中，来推测行为背后的标准。如果形势的变化使示范的自我反应发生变化，那么自我反应背后的标准就更难以辨认。当然，在日常生活中，榜样不仅会作出自我评价性的反应，而且经常会说出他们评判自己行为的充分性和益处的标准。当标准被用语言和行动同时表达出来时，榜样示范所起的作用会更大（Liebert, Hanratty & Hill, 1969）。

不同的人示范的标准不同。分散示范使标准的社会传递过程更加复杂。许多选择性的因素决定着个体从大量的标准示范中采纳什么样的自我评价性标准。采纳高标准具有特定的社会 and 理论价值，这是因为，能力是在追求优越的过程中培养起来的。但是这样做也会带来另外一种结局。当人们以一种自己不能达到的崇高标准来评判自己时，会产生苦恼。在用理论解释为什么人们愿意选取宽松的标准、对自己要求较低时，对理论的要求不能过高。自我严格要求对理论解释提出了挑战。严厉的标准需要在活动中投入大量的时间和精力。如果设置的标准过高，不仅使多数行为表现令人失望，而且也会招致自我批评。因此，不愿意仿效严厉的标准是可以理解的。但是，人们赞成高标准的情形并非少见。事实上，大学、音乐厅、运动场以及各种职业中，都有许多只有在自己的任务完成得非常出色时才会自我满意的人们。这是他们取得非凡业绩的原因。

能力不符与标准仿效 人与人之间在能力上有很大差异。因此，他们必须从许多示范的标准中选择可供评价自己行为的标准。这是一个很重要的问题，因为自我激励和自我满足在很大程度上依赖于为自己确立的标准的高低。在人们如何通过与他人的行为表现相比较来评价自己的能力方面，已有许多研究（Suls & Miller, 1977）。那些具有可

比的能力或较高能力的人，为社会比较提供最多的信息。但是标准的采纳比能力评价所涉及到的因素更复杂。具有同等能力的人并非必然会赞同同样的行为标准。评价能力时，人们很少与那些能力低的人作比较，因为他们的成绩对自己的能力几乎不能展示任何有用的信息。但是人们并不拒斥较低的行为标准，因为他们为自己提出了更宽松的自我要求，会较少引起对自己的不满。

在缺少仿效优秀人物的社会诱因时，人们通常喜欢选择那些对能力要求不是很高的行为标准，而较少选择那些需要付出巨大努力才能达到的标准。儿童易于采纳那些能力不太强、又满足于平庸表现的榜样的标准，或者采纳那些能力中等、其标准在自己的能力范围之内的榜样的标准。儿童会拒斥那些高能力榜样的高标准，而对自己提出力所能及的要求。

尽管有些高标准令人感到烦扰，但还是被广为仿效，因为它们是通过一个巨大的社会支持系统的支持而主动建立起来的。人们坚持以榜样的标准要求自己 就会被表彰、羡慕和赋予荣誉 满足于自己的平庸或过错表现，就会受到批评。各种各样的影响，作为另一社会支持源，为标准设置行为提供直接的支持。观察他人因追求优越而受到表彰和奖励，会助长模仿行为。

社会环境中包含着大量的示范性影响。这些影响要么是一致的，要么是相互冲突的。正如下文将说明的，榜样示范的一致性会助长标准在社会上的传播。人们最常在成人和同伴的标准冲突的背景下讨论多重榜样示范对社会学习的影响。当这些冲突出现的时候，有几种因素可能使儿童倾向于采纳同伴的标准。能力上的相似使同伴成为更合适的参照榜样 (Davidson & Smith, 1982)。由于成人设置的标准可能相对较高些，如果儿童采纳它，他们会把自己的较低成就判定为没有达到标准，进而对自己产生很多失望。

成人和同伴所示范的标准之间的潜在冲突，如果没有被消除的话 通过让儿童有选择地结交同伴 也会减小这种冲突的影响。父母向他们的孩子灌输那些影响儿童择友偏好的价值观和行为标准，结果，儿童倾向于选择那些行为规范与自己一致的同龄人作为同伴，这样就

强化了家庭的标准 (Bandura, Walters, 1959; Elkin & Westley, 1955)。通过鼓励儿童结交成就定向的同伴, 那些没有以身示范的父母, 通过强调自我发展的价值所在, 也会提高孩子的行为标准 (Ellis & Lane, 1963; Krauss, 1964)。

促进模仿标准的社会条件, 通常是同时而不是单独出现。当其他影响因素系统地变化时, 会显著地影响高标准的采纳 (Bandura, Grusec, & Menlove, 1967)。因此, 那些仅仅注意到坚持严格行为标准的成人榜样的儿童, 与那些注意到成人示范高标准、儿童示范低标准的儿童相比, 对自己的低成就更不愿意作出自我奖励。当儿童看到坚持高标准的成人榜样被表扬时, 他们也会更倾向于给自己设置高标准。另外, 那些受到成人榜样放纵的儿童, 倾向于对自己要求更宽松。

对各种决定因素的综合分析显示, 通过对坚持高标准的社会表彰, 因模仿同伴榜样而降低成人榜样影响的倾向会得到抵消。如果下述三种条件同时出现, 儿童会展示出最为严格的自我奖励方式, 这三种条件是: 儿童观察到成人榜样因坚持高标准而受到社会表彰, 他们没有被置身于冲突的同伴规范中, 成人榜样对儿童不放纵。在这些社会性条件下, 儿童很少考虑到低于成人要求的标准的行为值得自我奖励, 即使他们很少达到或超过这种行为水平。当没有他人评判自己的行为时, 由于儿童会随心所欲地奖励自己, 采纳和持续坚持不现实的高标准尤其令人关注。相比之下, 如果儿童被置身于成人溺爱、同伴的自我要求宽松、得不到社会表彰的情景中, 他们就不会严格要求自己。

示范影响的不一致 由于不同的人或同一人在不同场合例示的标准不一致, 使行为标准的学习过程变得复杂起来。但是分散的示范本身并不会导致观察学习出现问题。如前所述, 某些榜样的行为可能被视为不合适的, 是可以拒斥或不值得奖赏的, 因此即使这些榜样出尽风头, 人们也不会从他们那里获取行为标准。在各种各样的榜样中选择标准, 使那些产生显著影响的榜样的范围减小了。

当自我评价标准激活时, 有效的心理功能的发挥既需要概括,

也需要合适的辨别，这依赖于行为的性质和行为的条件。不考虑情景因素而坚持同样的标准，需要严格的约束。只要他人示范的评价标准的变化可以预测，并且标准不一致的理由能得到理解，看上去反复多变的标准实际上对自我产生的是一种一致的影响模式。观察者可以通过有选择地模仿来学习行为标准，以及在何时何地适当地应用这些标准。当人们知道什么标准是人们所期望的，但是看到他人坚持这些标准的程度不一样时，不一致的标准之间最有可能产生冲突。在这种条件下，榜样示范的不一致损害了对标准的采纳 (Allen & Liebert, 1969 ; Hildebrandt, Feldman & Ditrich ,1973 ; McMains & Liebert, 1968)。

范例与说教之间的矛盾 虽然行为标准可以单独由示范或说教来传递，但这两种方式通常联合起作用。人们并非总是对自己提倡的信条身体力行。例如，在家庭中，有些父母过着简朴的生活，但是对孩子的生活要求较宽松。另外有些父母，一方面期望自己的孩子坚持需要经过长时间的努力才能达到的成就标准，一方面又自我放纵。在其他一些情境中，言教和身教之间的矛盾也经常出现。

对标准传递的已有研究方法是，让成人对儿童规定高标准或低标准，同时要求他们多奖励自己或少奖励自己 (Hildebrandt et al. , 1993; McMains & Liebert, 1968; Rosenhan et al. , 1968)。当高标准一致性地被规定和示范时，儿童倾向于采纳严格的标准，对自己的奖励也比较少。当成人既对自己的行为要求宽松，又对儿童提出宽松的要求时，儿童对自己的平庸表现会相当满意。

不一致的实际行动可能呈现多种方式。在虚伪的行动中，榜样为他人设置严格的标准，但是对自己要求很宽松。在宽宏大量的形式中，他们对自己设置的标准要高于他人。在言教和身教之间的任何矛盾，都将减少高标准被采纳的可能性。在上述两种类型的不一致中，虚伪带来的影响更大些。宽松的要求使儿童对自己的要求也较低，但是虚伪鼓励儿童放弃行为标准，并根据利己的原则奖励自己。

由于虚伪的不一致会引起那些被施加严格要求的人的愤恨和反对，因而它损害行为标准的采纳。这类矛盾也为违反行为规范提供了

自我宽恕的理由。如果榜样不能遵守自己所倡导的信条，为什么他人要这样做？但是，那些给不公正的标准提供辩解的理由的因素，能够减少抵触反应。能力就是这样一种因素。如果榜样的能力和手段有限而期望他人能有更好的行为表现，这是可以谅解的。但是，如果榜样自己有能力而又不尽力去做，对别人的要求却严厉，这就会引起别人的愤怒了。结果，虚伪的行为表现降低了榜样的吸引力，增加了人们对他所倡行的标准的抵触（Ormiston, 1972）。

示范性促进因素 榜样的个人效能如果在高水平的标准传递中得到证实，那么预示个人效能的榜样特征会使榜样示范的作用增强。当榜样有社会地位和权利时，他们所例示的标准就更有影响力（Grusec, 1971; Mischel & Liebert, 1967）。观察者的特征也会影响榜样示范过程。那些倾向于个人控制的儿童，与那些把自己的行为看成受外部调节的儿童相比，更倾向于采纳示范的高标准（Soule & Firestone, 1975）。当面临着几个相互排斥的标准时，那些看中成就的儿童，倾向于拒斥宽松的成就标准，而易于选择有挑战性的标准（Stouwenberg & Parke, 1970）。

4. 行为标准的推广

如果行为准则从不超越适用它的具体行为，其被推广的空间就很少。事实上，社会发展的一个主要目标是培植可以推广的准则，使这些准则能够在各种各样的活动，包括将来会发生的活动中，引导行为的自我调节。通过变换所执行的活动的类型，规定相似的行为自我评价规则，一般性的准则最容易确立起来（Bandura & Mahoney, 1974）。这样，共同的准则就从具体的活动中分离出来，其方式就像从特定的可能具有不同内容的榜样中提取规范一样。成就规范的发展使这一过程类型化。赞赏高标准的成人期望孩子们学习什么都一往无前。儿童采纳了一个概括性的优秀标准后，就会把这一标准应用到新的学习活动中，用以评价自己的学习成绩。

已拥有的技能概括能力使人们能够适应许多新的情境。结果，在一种具体活动中习得的东西同样能够应用到其他情境中。有些证据表明，即使是从单项任务中获得的行为准则，在一定程度上也能够推广

使用。那些通过模仿采纳高标准的儿童，倾向于在以后的场合中应用相似的标准，即便所处的情境和从事的活动有所不同（Lepper, Sagotsky & Maller, 1975；Sagotsky & Lepper, 1982）。

前面的讨论清楚表明，人们并不是偶然、被动地从对他们产生影响的事物中观察行为准则的，而是从不同的活动和不同的情景中、不同的人乃至同一人所规定、示范、教授的大量评价中，来获得一般标准。因此，人们必须对矛盾的信息进行加工，形成概括的标准，以此来评判自己的行为。标准为自我定向机制提供了基础。

5. 标准的连续传递

行为的文化标准代代相传，在一定程度上是通过社会性和符号性的榜样的延续实现的。在雅各比和坎贝尔（1961）的一项早期的研究中，这一连续的传递过程已得到很好的描述。在这个实验中，一组人采纳判断环境事件的人为标准，然后从该组被试中分离出一部分被试作为原始的榜样，接着逐渐在该组中加入新成员。这些新成员没有看到人为标准被传递给新成员，尽管在后继组中原始标准产生了某些偏差，但是在原始的榜样被全部替换以后，还有四五拨成员始终保持了这一标准。

自我评价性标准通过榜样的延续来传承的方式，已被密歇尔和利伯特的研究（1966）所证实。他们发现，那些采纳成人提出的高标准的儿童，后来把这些标准示范和应用到了同伴身上。马特森（1965）的研究同样显示，观察榜样或慷慨或俭省地奖励自己的行为，不仅影响成人观察者奖励自己行为的尺度，而且影响他们奖励他人的慷慨程度。

实验室的研究结果支持了现场研究，为标准的文化性示范提供了资料，尽管在文化采纳过程中不仅仅简单的模仿（Hughes, Tremblay, Rapoport & Leighton, 1960）。在那些自我提高的价值规范占主导地位的社区中，人们坚持高自我要求，为他们能够完成高要求而感到自豪和愉悦。相比之下，在那些自我满足占主导地位的相邻社区中，人们不管自己的行为表现如何，都对自己慷慨奖赏。

家庭、社会传递榜样 传统上，心理学的理论假定，行为标准

是通过亲子关系传递的。在一篇挑战性的论文中，莱斯（1965）把基于家庭传递榜样的理论与那些强调系统的组织结构的理论作了比较，并且对家庭榜样不能充分地解释社会化过程提出了几条理由。假定，代与代之间的差距至少为 20 年，那么在父母向自己的孩子传输价值观和标准，与这些标准被传递给下一代之间，就有很长一段时间。这样会使社会的变化非常慢。但是事实上，社会范围内的规范行为的变换经常在一代之内就发生了。因此，莱斯认为，亲子关系不可能是文化传递的主要动因。行为标准的传递主要靠系统的组织结构如教育的、宗教的、政治的、法律的机构等来传播，并且为集体的约束力所调节。在莱斯看来，变革发端于社会水平，但是在家庭中出现的变化就不太遵循社会的顺序。例如，在公共场所的种族歧视和对投票权的侵害，借助于最高法院的裁决来改变，要比等着有偏见的父母向他们的孩子灌输易于接受的态度快得多。孩子们对少数种族的态度转变，要等到他们成为餐馆侍生和汽车司机的 30 年或 40 年之后。

与莱斯的主要论点相一致，社会认知理论认为价值和标准来源于各种影响渠道，并为社会机构的支持所推动。因为社会机构拥有极大的奖惩权力，集体的约束力能够使行为发生迅速而广泛的改变。但是，社会系统理论并不能充分解释标准为什么这样多元化，即使在同类人构成的亚群体中也是这样。标准出现差异是因为父母、教师和其他人必须充当向社会上的年轻人贯彻机构规定的人。不管是出于什么原因而不赞许机构的奖惩规定的人，都会损害标准更广泛的社会传播。父母为强劲的社会约束力设置障碍，有时经常抗拒接纳新的价值观。

一个综合性的社会传播理论同时也必须解释，文化机构颁布的行为标准是由什么产生和支持的。它们是社会成员共同影响的结果。社会系统的变化经常由价值观的坚定倡导者引发。他们所提倡的价值观，在很大程度上是从那些反对流行的社会做法的人那里仿效而来的（Bandura, 1973；Keniston, 1968；Rosenhan, 1970）。

在讨论人格的社会化理论的局限时，莱斯指出，用这样的方法，

社会变革只有在代与代之间的传播被打破时才出现。这一批评也适用于那些假定父母的价值观被孩子全然接纳并原封不动地传给后代的理论。实际上，社会学习是一种连续的过程，在这个过程中，习得的标准被提炼和修改，并且会纳入新的标准。儿童反复地观察和学习的不仅是父母的标准，而且包含兄弟姐妹、同伴和其他成人的标准。而且，大众媒体中提供的符号性榜样，也构成了家庭影响之外的重要影响源。因此，儿童的价值观和标准所反映的可能是各种各样的影响源的综合影响，而不仅仅是未经改变的家庭传统。即便行为标准独立地起源于家庭，经过家庭的代代相传也会发生显著的变化，因为在每代儿童中，他们获得的行为标准是从父母和兄弟姐妹那里获得的标准的综合物（Bandura, Ross & Ross, 1963）。尽管莱斯对家庭传播观点提出的某些批评值得商榷，但是他认为社会机构在维持和改变价值观方面比家庭具有更大的影响这一观点是可以接受的。

6. 社会参照性比较

对于多数活动的充分性，还没有绝对的衡量标准。跑完一段路程所用的时间，或者在某些成就任务中的得分，为自我表扬提供的信息是不充分的。即使它们是根据内在的标准来衡量的。因此，一名考试得了 115 分并且希望自己在某一群体中占据前十分之一名次的儿童，在不知道他人考得怎样的情况下，就没有有意义的自我评价的基础。当行为的充分性被理智地界定后，对自己行为的评价需要在三种主要信息源之间进行比较。这三种信息源是：行为水平、内在标准、他人的行为表现。

规范性比较 以他人为参照的比较，在不同的任务中呈现不同的形式。在某些有规律的活动中，以代表性群体为基础的标准规范，被用于确定一个人的相对水平。用百分位数或偏离平均数的程度表示的标准达成情况，被提供给不同年龄、性别、教育水平和居住区域的团体。这些用于自我评价的常模的值，取决于抽样的代表性，以及作为比较标准对任一给定个案的合适程度。如果常模群体在这些方面对要比较的群体不具有典型代表性，这个常模就会起