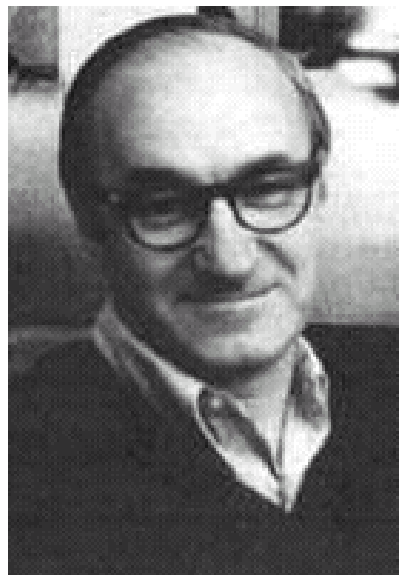


23. 《思想和行动的社会基础----社会认知论》  
(1986) [①](#)



班杜拉 (Albert Bandura, 1925~)

**【本书精华】**：本书是班杜拉对社会认知理论思想的系统总结。社会认知理论建立在社会学习理论上，但是它超越了社会学习理论，它的研究范围已经不再局限于传统的学习理论领域。班杜拉分析了人的发展、适应和改变，把人的能动性放在一个更为广阔的社会网络来考察，认为社会文化主要是通过榜样的示范作用来传递。

---

**【作者介绍】**

班杜拉 (Albert Bandura, 1925~) 是美国当代著名的心理学家，社会学习理论的奠基人。班杜拉出生于加拿大阿尔伯塔省的蒙代尔镇，他在镇上唯一的一所学校里读

完了小学和中学。1949年毕业于温哥华市的不列颠哥伦比亚大学，并获得了心理学的贝娄肯奖。之后赴美国依阿华大学师从斯彭斯（Kenneth W. Spence）研究学习理论，先后于1951年和1952年获得硕士和博士学位。班杜拉在依阿华大学攻读研究生学位期间，深受斯彭斯的行为主义影响，为其严谨、客观的科学方法所吸引。1953年，班杜拉来到维奇塔辅导中心（Witchita Guidance Center），开始了为期一年的博士后实习训练。同年应聘到斯坦福大学心理学系任教，并随西尔斯（R. R. Sears）从事儿童研究，1964年升任教授。在此期间，班杜拉受赫尔学派学习理论家米勒（N. Miller）、多拉德（J. Dollard）和西尔斯的影响，把学习理论应用于社会行为的研究中。其间除1969~1970年担任加州行为科学高级研究中心研究员一年外，班杜拉一直在斯坦福大学从事教学和研究工作。

班杜拉先后获得过很多的奖励和荣誉。1972年获得顾根海姆研究基金奖，1977年获得卡特尔奖，1980年获得攻击行为国际研究会杰出贡献奖和美国心理学会杰出科学贡献奖，1999年获得美国心理学会教育心理学杰出贡献桑代克奖，2001年获得行为治疗发展学会终身成就奖；2002年获得西部心理学会终身成就奖。1973年班杜拉当选为个体心理学会主席，1974年又被选为美国心理学会主席，1980年当选为美国西部心理学会主席，同年当选为美国艺术与科学院研究员，1989年被选为美国科学院医学部研究员，应邀担任《美国心理学家》、《人格与社会心理学杂志》等20余种杂志的编委。此外，还获得过包括不列颠哥伦比亚大学在内的16所大学所授予的荣誉学位。

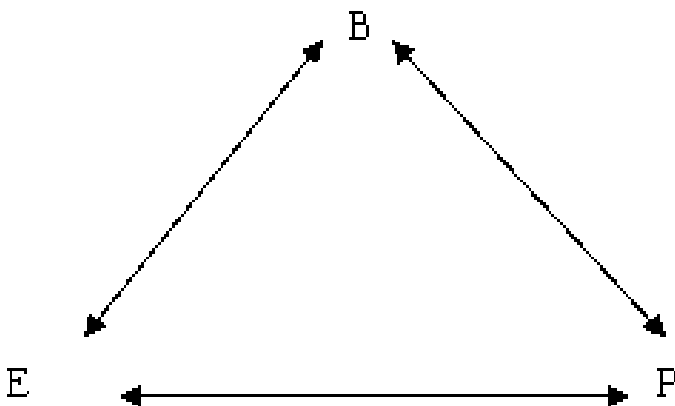
班杜拉的主要著作有：《青少年的攻击》（与华尔特斯合著，1959）、《社会学习与人格发展》（与华尔特斯合著，1963）、《行为矫正原理》（1969）、《攻击：社会学习的分析》（1973）、《心理学的示范作用：冲突的理论》（1971）、《社会学习理论》（1977）、

《思想与行动的社会基础——社会认知论》（1986）、《社会变革中的自我效能》（主编，1995）、《自我效能：控制的实施》（1997）。

## 【作品内容概述】

《思想和行动的社会基础——社会认知论》，出版于1986年。全书分为10章。各章主要内容如下：

第1章讨论的主题是三元交互决定论，是为全书立一基本框架，逐步深入分析研究人的认知因素及其与行为、环境之间的相互作用，这一主体思想贯穿了他的全部学术生涯。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。根据他的理论，人的行为、认知等因素以及环境三者之间构成的关系是动态的交互决定关系，三者之间的任何两个因素的双向互动关系的强度和模式，都随行为、个体、环境的改变而发生变化，而不是固定不变的，这就给三者之间的传统关系提出了更为辩证更为完善的关系论。如下图所示：



图中，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。例如，P与B表示个体

和其行为之间的决定作用：一方面，个体的信念、期待、情绪、目标、意向等主观因素影响、决定或制约着他的行为表现；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。在B与E关系中，同样，尽管环境作为行为的对象或现实条件决定着行为的方向及其强度，但行为也改变着环境以使其更加适应人的需要。P与E的关系表明，虽然个体的人格特征、认知机能等是环境的产物，但反过来说，环境的存在及其作用不是绝对的，而是潜在的，并取决于主体的认知把握。潜在的环境因素只有受到主体的注意或认知把握，才能被激活或转换为现实的环境力量对他的心理活动所产生的影响，类似于考夫卡所谓的地理环境和行为环境的划分。所以，要真正理解人类的行为现象，就必须放弃传统行为主义或精神分析的一元决定论的思想模式，前者认为行为是环境的产物，后者则认为行为是由个人内部的倾向决定的。两者都没有全面地涉及到环境和主体对于行为的作用。

在三元交互决定系统中，蕴涵了一种对人性的理解方式，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如何把握它，另一方面也要受到环境条件的制约而不是无限自由的，如“巧妇难为无米之炊”、“工欲善其事，必先利其器”，人们无法娴熟地操纵自己根本不熟悉的领域。因此，三元交互决定论包含着对人性的一种理解方式。对心理学理论家而言，人性观的重要表现在两个方面。首先，理论家如何理解人性，不仅决定了他的研究主题，并使他的人性感观所涵盖的范围以外的人类机能活动现象被排除在他的研究领域之外，而且也决定了他的研究方法，这样的方法必然又为他对人性的理解及其理论构建提供充分的证据，从而使他的人性感观及其理论走向片面化。例如极端行为主义者认为人性及其行为表现是环境的产物，他们自然不会研究人的自我指导能力，而他们的方法所提供的证据，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，但不可能为人的自我指导能力的存在及其作用提供任何证

据。其次，当心理学的理论和知识被应用于社会的生活实践时，理论家的人性观就选择性的决定了人类的某些潜能得到培养和实现，而其他潜能则被埋没或得不到开发，从而决定着人类最终会变成什么的真实面貌。

班杜拉的三元交互决定论的人性观使之必然要强调人的一系列基本能力，如符号化能力、预见能力、替代能力、自我调节能力、自我反省能力等。这些主体自我能力的分析，一方面构成了社会认知理论超越了传统行为主义的突破口，另一方面也使社会认知理论在某种程度上人本主义化。这或许实现了班杜拉试图建立一种人本主义的行为主义体系的理论理想。

人类学习的基本方式是什么？或者说人类行为是如何发生的？对此，班杜拉虽不否认传统行为主义主张的由反应结果引起的学习现象，他称之为亲历学习，但认为更普遍、更有效的学习方式是观察学习。两种学习方式的探讨分别构成第2、3章的论题。

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，人类无需惩罚或者奖励就能够形成新的行为。这就与斯金纳的强化说相矛盾。于是班杜拉就用观察学习这一概念来解释这个实验的客观现实。

观察学习是班杜拉所描绘的5种人类基本能力中替代学习能力的具体表现形式，建立于人的类本质的基础上的，这种类本质保证了个体的直接经验与人类普遍经验之间的同一性，从而使行为者的行为与其结果之间的关系，对观察而言具有等价性。因此，任何由直接经验引起的学习现象，都可以通过观察别人的行为及其结果在替代经验的基础上发生。

观察学习主要是一个信息加工的过程，其中观察者将有示范原形的行为结构及其环境事件的信息转换成符号表征，作为观察者日后表现这种行为的内部指导。从这个

角度看，观察学习可以分为4个子过程：（1）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，因而是示范事件影响观察者从而产生观察学习的入口，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。要观察他人进行学习，个体首先必须注意所需要学习的事件，观察的细致程度也就决定了学习示范事件的相似程度。另外，榜样本身的特征也对观察者的注意过程有所影响。（2）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）符号表征并储存于记忆之中以备后用的过程。在这个过程中，认知演习（cognitive rehearsal）也起着重要作用，即将示范事件或行为在头脑里像放映电影一样放一遍。保持过程是以班杜拉提到的人类五种基本能力中的符号表征能力为基础。（3）生成示范行为：是观察学习的操作技能方面，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。（4）动机过程：动机涉及行为反应的获得与表现的分，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。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，这也是班杜拉与传统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，但是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。

观察学习的适用范围并不限于外显的行为反应，情绪表达、思想、态度等也可以通过观察学习获得，这就是所谓抽象的观察学习。此外，观察学习在若干方面也促使

着个体创造性的发展：（1）作为创造活动基础的知识 and 技能可以通过观察学习获得；（2）个体在观察对象不同的新特征；（3）个体可以在观察创造性榜样的过程中受到启发而产生灵感；（4）对榜样的创造活动的观察，有助于观察者领悟人类创造潜能，从而培养和开发自己的创造性。

在社会认知理论看来，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。班杜拉将由反应结果而获得的学习称作亲历学习（enactive learning）。与传统行为主义不同，社会认知论强调认知等因素在亲历学习中的作用，而前者则否定认知因素的存在，认知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，取决于反应结果的功能价值。首先，反应结果对反应主体具有信息功能。行为反应是主体对环境施加的影响力，一旦介入环境之中必然引起这种变化，而且这种变化作为行为反应的结果，与引起这种变化的行为反应具有必然的共变关系。反应结果向行为主体反馈着这种共变关系的信息，从而使反应主体作出在特定情景条件下必需作出什么反应才能获得奖赏性结果的假设，并构成他下一次反应的内部指南。由反应结果引起的学习正是这样一个持续不断的双向作用的过程：个体从反应结果得出关于结果与反应之间的关系的认识，由这一认识所指导的反应及其结果又有选择地加强或否证着这一认识，从而不断改善和提高个体的行为技能。由此看来，由反应结果引起的学习也是一个信息加工过程，可以看作是观察学习的一个特例，只是其观察对象不是别人而是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。其次，反应结果对反应主体具有动机功能。行为反应的未结果，通过被符号化而表征于个体当下的认知表象中，就可以转化为目前行为的动机。所以，在由

反应结果引起的学习中，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，并以认知为中介和基础。可见，在一般学习论观点上，社会认知理论与传统行为主义之间存在着原则性分歧，因为后者否认认知等主体因素的存在和作用，它必然假设，反应结果对行为的塑造是一个自动作用的过程。

班杜拉把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，在本书的第4章从宏观上探讨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。究其实质，创新事物的社会传播过程乃是社会水平上的观察学习。从个体直接经验和人类普遍经验之间的关系以及人类生存方式的基本特征来看，就作为类存在物的人而言，人的一切行为方式或技能，最初都必然是通过各行为领域内的先驱性个性的试误学习获得的。一旦某一生活领域内的行为技能被这些个体习得并以他们为载体而成为人类的普遍经验，那么其他个体就可以以这些个体为榜样通过示范学习而获得这些技能，而不必重复他们最初的试误学习过程。因此，对任何一个行为领域而言，人类普遍经验不是一个固定、僵化的实体，而是一个不断扩展、不断变化的过程。那些处于人类普遍经验外围的、可能被掌握的潜在生活方式和行为方式，最初只能通过试误学习获得。但对现实社会个体而言，他对作为普遍经验而已被人类掌握了的行为方式，则可以通过便捷的观察学习获得。

现代通讯技术，特别是电子传播媒介的发展，无论在速度上还是广度上都大大扩展了观察学习的社会模式及其对个体和社会的发展所具有的重要意义。通过卫星电视播送，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向世界的每一个角落。从另一个方面看，任一现实的社会个体，其日常生活环境和生活事件都是相对稳定、有限的，因此，对于作为整体的社会实在，个体只能通过各种传播媒介来把握。正是对社会实



在的这种把握，才构成了个体日常行为的认知基础。个体对社会实在的把握越来越依赖于符号环境，符号示范作用对个体的影响就越为深广。

本书的第5章专门探讨了反应结果引起学习的物理基础和社会基础，也就是各物理事件和各社会事件之间的因果关系系统。任何一个物理事件或社会事件的产生都不是孤立的，都必有其前因后果，一旦这些因果关系作为知识被人掌握，人就可以预言，当某一事件产生时将会导致什么。这就使人能够主动地、有方向性地对环境事件采取干预措施，从而在未来物理实在之前就预先地保证了即将实现的物理实在对人的需求的满足，并表现为作为人类行为区别于动物行为的根本特征的目的性和意向性。

人的行为普遍地受其结果的调节，自我调节就是个体通过计划、预期等来激活、指导和调控自己的行为。这是人类的生活的基本事实，任何有关人类行为规律的理论研究都不能对此加以否认或忽视。例如，一般来说，行为主体倾向于重复表现为他带来奖赏结果的行为，而放弃或抑制无效的或为他带来惩罚结果的行为。对人而言，因为人具有认知能力，从而使人类的行为结果获得了三种性质不同的表现形式，即外部（直接）结果、替代性结果和自我生成的结果。它们分别以三种不同的心理机制实现对人类行为的调节作用，从而构成人类行为的三个相对独立的动机系统。本书的第6、7、8章分别对这三个动机系统分别予以讨论。

在关于外部结果对行为的调节，一直是传统行为主义的最根本的原则性研究选题，但传统行为主义的强化概念及其关于强化对行为主义的自动作用假说，无论是在理论上或是在实践上，都最终导致了传统行为主义的危机。而斯金纳认为，强化并不是一个对行为规律的解释术语，而只是对行为的一个描述性的术语，即对行为结果通过某种关系（即强化偶联）获得引发并保持相应行

为的潜力这一行为现象的描述。强化偶联在性质上是一种认知关系，即行为主体对什么行为将会导致任何具有奖赏性的结果的信念或预期，或反过来说，是行为主体关于什么样的行为结果才能对相应行为具有强化效应的认知把握。这就是所谓期待学习，它构成了外部直接结果调节人类行为的动机系统的心理基础。事实上，前述反应结果的信息功能和动机功能，正是从不同方面对同一期待学习现象的理论说明。