

提要：
凯利：人格建构理论
罗特、多拉德、米勒：社会学习理论
班杜拉：社会认知理论

理论观点：个人建构理论
研究方法：角色建构库测验
治疗技术：固定角色疗法

人格心理学
第五篇 认知与社会认知理论
主讲人：王芳
北京师范大学心理学院

George Alexander Kelly, 1905-1965
物理、数学---教育学---心理学 1931年心理学博士学位。大萧条时代，在西部农村巡回进行心理治疗。they wonder"what my life is like this? and what will it be like?"-----不论自己给对方的观点是否是有道理的，只要对方接受，对方就可以改变看问题的方式，从而改变其心理状态。毕业后在堪萨斯州大学任教十年，二战后长期在俄亥俄大学执教。
1955年《个人建构心理学》

第一节 凯利的个人建构理论

一、个人建构理论

(一) 人性观

- 人人都是科学家，认识世界的过程是提出假设、验证假设、修正假设、再验证的过程。
和弗洛伊德相反，凯利的人性观是朝向未来的，我们的行为不是由童年经验而是由对过去的预期所决定的。
影响人的不是过去的经历而是对过去经历的解读。

(二) 基本假设

- “一个人的行为是由其预测事件的方式所引导的。”（Kelly, 1955）
- 人格是由建构(construct)所组成的一个系统。

经验不是发生在一个人身上的时间，而是一个人如何解释发生在他身上的事件。
——赫胥黎

(三) 建构的实质

- 建构是人们试图解释世界时所使用的观点、思想、见解。
- 建构通常具有两极性。当一种特质被建构之时，他的对立面也被建构出来了。如，美与丑，高与矮。
Sense-making makes sense.

(四) 建构的意义

- 人用建构来解释事件并预测事件 面对一个人，一种情境——建构——形成习惯——行为方式和人格
- 一个人的人格就是他的建构系统
- 个体差异来自于个人建构的差异 建构：保守-开放；内向-外向；友善-敌对…… 不同的人，不同的建构。
建构可以两端都不同，可以只有一边相同。
- 建构相似的人易成为关系亲密的人 似乎是我们最在乎的方面，一端和另一端的特质。

有的人，建构复杂，有的人建构简单。

(五) 建构的分类

1、按重要性分：核心建构与外周建构

- 核心建构（core constructs）：人行为时最基本的建构，十分重要
- 外周建构（peripheral constructs）：并不十分重要，可以加以改变

2、按排列层次分：主导建构与从属建构

- 主导建构（Superordinate constructs）：适用范围较广泛，可以包含另一些建构
- 从属建构（Subordinate constructs）：适用范围较窄，属于下位建构

3、按通透性分：可渗透性建构与非渗透性建构 建构具有疆界。 比如：对于强迫的人，原则是很非渗透性的建构。

- 可渗透性建构（permeable constructs）：容许新事物纳入到适用范围中来
- 非渗透性建构（impermeable constructs）：拒绝新成分的加入

4、按可塑性分：紧缩性建构与松散性建构

- 紧缩性建构（tight constructs）：对事件的预测绝不可变 太松散：胡乱预测，无法考虑现实。
- 松散性建构（loose constructs）：预期是可变的、有差异的

5、按表达方式分：言语建构与前言语建构

- 言语建构（verbal constructs）：以言语来建构
- 前言语建构（preverbal constructs）：以非言语，如感觉来建构

(六) 对焦虑和心理异常的解释

1、对焦虑的解释

- 焦虑是对个体所遭遇的事件位于他的建构系统适应范围之外时所产生的体验。
- 一个人没有适当的建构去认识了解生活中的事件，因而不能去预测，便感到焦虑。

2、对心理异常的解释

- 心理疾病源于个人建构系统的缺陷或功能失调。
- 异常行为是一个虽已多次确定无效而仍反复被采用的建构系统。（Kelly, 1955）

凯利主张适度的可渗透，不能太不可渗透，不利于适应环境也不能。不能太可渗透--无法做出判断。

—……就…… 社会心理学上，称之为刻板印象，容易形成偏见。过度紧缩导致罔顾环境变化，做出相同的预测。

- 僵化地固着于某一建构系统的根源是焦虑、害怕和威胁。

(七) 健康人格

更少非此即彼，更多多角度观察。

- 有广阔的视野、对经验持开放态度 “世界上唯一不变的就是变化”
- 注重变化，不断寻求对世界的新理解
- 对自身的建构进行建设性选择和调节

REP Test/Role construct repertory test. 凯利方格 (Repertory Grid)
----角色列表，写下名字，----抽出三个角色，将其进行分类，----为什么这么分 (建构) (相似极相反极)----问道没问题了，重新收三张----得到核心建构、建构复杂性等等。分析其数量，内容，特性。
常用于，消费行为学访谈。

二、研究方法：角色建构测验 (REP)

结果分析：

- 建构数量
- 建构内容
- 建构性质

REP测验应用——生涯选择方格

9纸片、最喜欢、最不喜欢、最熟悉的职业名称，按喜好顺序排在方格中----抽三张、分两类、选择更倾向的一类，写出区分特征----重复，得到一系列职业特征。职业价值观。就每个职业在这些特征上的表现评分1-5----对最看重特征加权

三、治疗方法：固定角色疗法

- 治疗者在对来访者有了适当的了解后，共同研讨出一个具有某些人格特征的新人物，而后教给来访者这个新人物的人格素描，要求他在指定的时间内（通常为两星期）完全以该人物的角色来行为处事，就像演员在剧中扮演角色。

四、理论评价

○ 贡献

- 强调认知过程，视之为人格主要部分。
- 兼顾一般人格功能规律性与个人建构系统独特性。
- 提供了与其理论紧密联系的人格测量与研究技术 (REP 测验)。

○ 不足

- 未能引发研究拓展其理论。
- 对某些重要的人格方面的问题 (成长、发展、情绪等) 不予探讨或贡献较少。
- 未能与认知心理学的一般研究和理论建立关系。

第二节 社会学习理论

❖ 经典学习理论的不足

- 对人类的忽视
- 对动机、思想和认识的忽视
- 对学习的社会维度的忽视
- 对有机体主动选择的忽视

Julian Rotter; John Dollard;
Neal Elgar Miller.

一、罗特的社会学习理论 勒温的学生

(一) 期望价值理论 (expectancy value theory)

- 行为决策不仅是由是否有强化或者强化的大小所决定，还受到对行为结果可能性的预期所影响。
- $BP=f(E \cdot RV)$
 - BP-behavior potential: 行为发生的可能性
 - E-expectancy: 行为期望
 - RV-reinforcement value: 强化物的价值

(二) 控制点理论 (locus of control)

- 对于强化作用能否由自己的行为所控制，人会形成泛化期望 (Rotter, 1966)。
- 内控 (internal control) 者相信生活中的一般强化作用大都可以由自己控制；
- 外控 (external control) 者认为生活中的一般强化作用都由外力或他人所左右。
- 相比外控者，内控者具有更高的学业成就 (如 Cassidy, 2000)、更健康的身体 (如 Steptoe, 2001) 以及心理 (如 Bostic, 2001)。

东方人的命运观：

天定论与人定论外的第三种？

Negotiable Fate (Chaturvedi, Chiu, Viswanathan, 2009): 可议价的命运观。承认命运的力量，但同时有相信个人拥有一定的自主性。命运给我怎样的底色，我在这片底色上描绘地尽量好。

在中国的研究，持可议价命运观的人，相对人定胜天和听天由命观点的人，具有更好的适应性。

二、多拉德和米勒的社会学习理论

（一）习惯层级（habit hierarchy）

- 学习并没有改变行为，只是改变了习惯层级。

（二）内驱力（drive）

- 任何能够驱动有机体表现出一些活动的强刺激，它的消除或减弱的过程就是强化。

（三）挫折-攻击假说（frustration – aggression hypothesis）

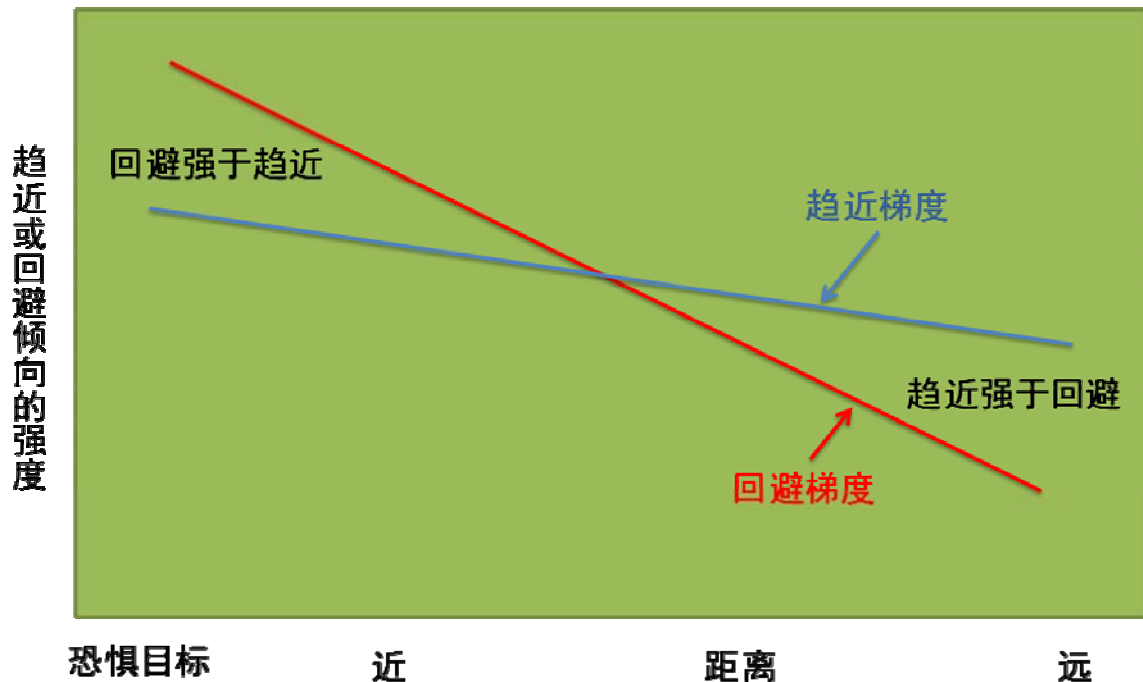
如果内驱力长期不被消减，那么……

- 在实现目标的途中受阻，产生的挫折感会增加攻击性。
- 攻击的对象不一定是挫折源，在很多情况下敌意会被转移到更为安全的目标上。
- 挫折并不是在任何情境下都导致侵犯，它只是导致了侵犯的情绪准备状态，也就是愤怒。
- 挫折感的核心不是简单的剥夺，而是相对剥夺。“不患寡而患不均”

目标，安全、易识别、例：国际关系问题。

（四）趋近-回避冲突（approach-avoidance conflict）

---真正革命者不是渴望平等的人，而是渴望到不平等的顶层的人。



启发：
向别人提要求时要提前。

第三节 班杜拉的社会认知理论

一、交互决定论（reciprocal determinism）相当于班杜拉的人性观：融合了行为主义和认知心理学的观点。

- 行为是个人与环境交互作用的结果。环境、个人与行为发生三向交互作用。行为是个人与环境交互作用的结果。行为反过来也会影响环境和个人。行为（B）、环境(E)、个人（P）。
- 个人与环境以交互作用的方式彼此影响，每个人的人格特点是个人和情境变量持续的相互作用的结果。人可以主动选择环境，可以改变环境。

二、观察学习 研究电视对于人的影响。

- 观察学习：通过观看他人（榜样）而习得复杂行为的过程。又称榜样学习、模仿学习。
- 原理-替代强化：由于看到他人行为被强化，而代替了自己行为的强化，所以观察者也能学习到示范者的行为。

观察学习的好处：

- 效率高、错误率低
- 间接学习，不必亲身经历，即可明白该怎么做

班杜拉的社会学习实验（1963）

充气玩偶---榜样打BOBO---榜样受奖/受罚/无反馈---儿童和BOBO（无正面诱因）---正面诱因（对孩子击打BOBO的行为予以正面反馈）---无正面诱因组：击打BOBO的行为，受奖>无反馈>受罚
正面反馈组：击打行为全部升高，各组间无差异***
-----无论观察到的行为受到何种反馈，儿童都会产生同等程度的学习，一旦得到正面诱因的触发，就会表现出来。

社会背景：1960s 美国涌现出各种新思潮和新的表达方式。狂飙突进的时代和艺术创造vs道德观念与个人成长。1968年美国电影分级制度。
PS：我不知道这种分级制度与班杜拉有何关系没有。

Focus：
影视作品及媒体中的暴力
---社会学习中其主要作用的是大众媒体。

（1）影视作品中充满了暴力场面
（2）媒体对于暴力事件的宣传和报道。

--- 1961年“哈瓦那劫机事件”以及之后美国劫机事件的爆发和创新。

“降落伞劫机”“气压弹”

自杀会引起模仿：

“歌德效应”：青少年看完《少年维特之烦恼》之后引发自杀。

玛丽莲梦露自杀后：当月自杀者增加了200起（美国）。&张国荣...

尤其名人自杀，---媒体的美化，细节报道。

【（原来可以这样做）模仿；（如果他们可以，我也可以；破窗效应）减少抑制；（此刻应当极度愤怒）过度反应；（都杀了算了）漠视生命】

WHO, 2000: 媒体报导自杀事件时的“六要六不要”原则。

关于网络游戏: ---

社会心理学研究(与精分相反): 宣泄不会导致欲望的消减, 敌意会引发更大的敌意。

三、自我调节 (Self Regulation) ---体现了班杜拉的研究向认知取向靠拢 ---人的行为不是外界环境的函数, 还受自我强化的影响

- 自我调节: 个人通过对自己行为的自我反应来调节自己行为的过程。
- 原理-自我强化 (self-reinforcement): 根据行为是否达到内在标准而进行的自我肯定或惩罚。

四、自我效能 (Self Efficacy)

- 个体对自己从事某项工作所具有的能力和可能做到的地步的一种主观评估。
- 结果预期和效能预期
 - 结果预期 (outcome expectations): 人对自己的某一行为是否会导致某一结果 (强化) 的推测, 即在多大程度上相信某事能发生。
 - 效能预期 (efficacy expectations): 人对 **自己** 进行某一行为的实施能力的推测, 即在多大程度上相信自己能使某事发生。
- 自我效能感的来源
 - 过去成败经验
 - 替代经验
 - 言语说服
 - 对情绪唤醒状态的归因

五、班杜拉人格理论评价

- 贡献:
 - 把强化理论和信息加工观点有机地结合起来, 突破了传统行为主义学习理论的框架。
 - 自我效能理论的建构与发展, 弥补了某些认知人格学者对个体内在动机因素的忽视。
 - 提出了很多现受到广泛研究的重要概念。
- 不足:
 - 不适合于解释和说明陈述性知识的学习和复杂的、高难度的技能训练的过程, 而仅适于解释和说明观察、模仿等社会性学习的过程。