

人格心理学  
第四篇 认知与社会认知理论  
主讲人：王芳  
北京师范大学心理学院

## 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。

#### （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。

#### （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。

#### （四）建构的意义

- 人用建构来解释事件并预测事件
- 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
- 建构相似的人易成为关系亲密的人

#### （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

- 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
- 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）

- 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

- 有广阔的视野、对经验持开放态度
- 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

### 二、研究方法：角色建构库测验（Role Construct Repertory Test, REP Test），又名凯利方格（Repertory Grid）

结果分析：

- 1、建构数量
- 2、建构内容
- 3、建构性质

### 三、治疗方法：固定角色疗法

- 治疗者在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

### 一、罗特的社会学习理论

#### （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

Step toe, 2001) 以及心理 (如 Bostic, 2001)。

补充: **Negotiable Fate** ( Chaturvedi, Chiu, Viswanathan, 2009): 承认命运的力量, 但同时又相信个人拥有一定的自主性。

## 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。

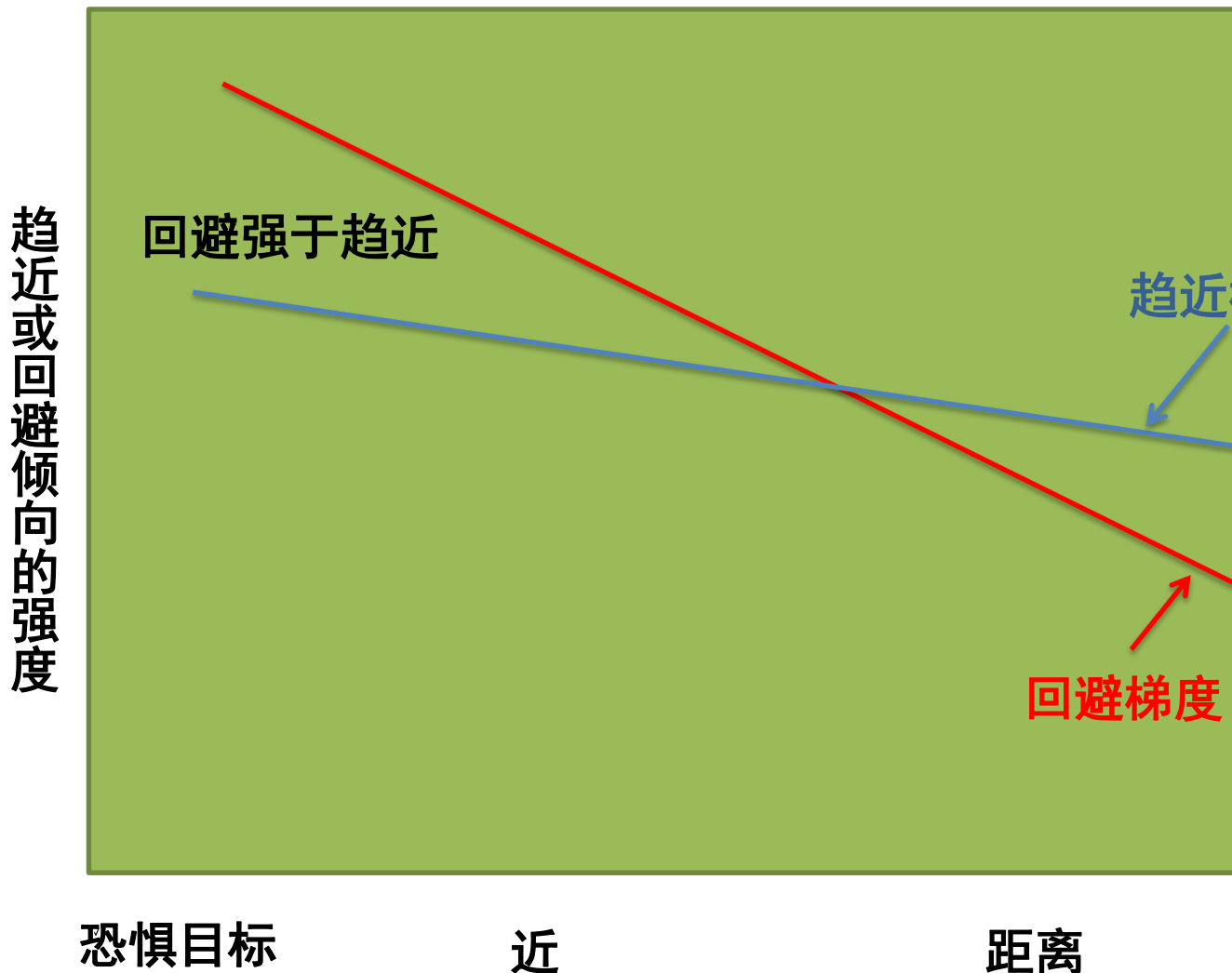
### (二) 内驱力 (drive)

- 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)

- 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。

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



## 第三节 班杜拉的社会认知理论

### 一、交互决定论 (reciprocal determinism)

- 行为是个人与环境交互作用的结果。
- 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。

## 二、观察学习

- 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
- 班杜拉的学习实验（1963）

## 三、自我调节（Self Regulation）

- 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。