第五篇 认知与社会认知理论

**第一节 凯利的个人建构理论**（George Alexander Kelly）

凯利生平：

* 1905年出生于美国堪萨斯州
* 教育经历：
  + 物理、数学→教育学→心理学
* 获博士学位之后在堪萨斯州立大学任教十年
* 二战后，长期在俄亥俄大学执教
* 1955年出版《个人建构心理学》
* 1965年逝世

一、个人建构理论

* 理论要点（建构）
  + 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
  + 理论评价

（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。

人是面向未来的，而不是过去。不可能被过去的童年经验所束缚，只会被如何看待过去所束缚。不是经验现实影响人的行为，而是怎么去解释和思考的心理现实，心理现实更重要。

（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。
* “Sense-making makes sense”

（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

选定一种建构来解释人和事之后，慢慢的会形成一种行为模式，成为人格。建构系统不同，人格存在差异。

* 个体差异来自于个人建构的差异

没有两个人使用完全相同的建构系统，一端一样另一端不同也会存在差异。有些人的建构系统非常复杂，有些人则非常简单，对待人的态度有差别。

* 建构相似的人易成为关系亲密的人

具有类似或接近的建构系统，那么预测和解释事情的方式态度想法接近，价值观接近。

Eg. 亲密关系：如果想找个不一样的，那么两个人的思想都是一样的——要找一个不一样的。

（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（coreconstructs）：人行为时最基本的建构，十分重要（eg.有些人的核心建构是宗教信仰，封建社会是男女大防，小朋友的核心建构是好和坏）
* 外周建构（peripheral constructs）：并不十分重要，可以加以改变（只要核心可以保证，外周重要性其次）

2、按排列层次分：主导建构与从属建构（建构的适用范围）

* 主导建构（Superordinate constructs）：适用范围较广泛，可以包含另一些建构（好vs.坏）
* 从属建构（Subordinate constructs）：适用范围较窄，属于下位建构（粗心vs.细心）

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

建构解释事物之后马上要做预测，假设联结紧密。一…，就…，环境变化，仍采用一般情境下的适用方法

* 松散性建构（loose constructs）：预期是可变的、有差异的

限定边界条件，过于松散导致建构是胡乱预测的，没有适用范围

5、按表达方式分：言语建构与前言语建构

* 言语建构（verbalconstructs）：以言语来建构（用文字符号表征）
* 前言语建构（preverbalconstructs）：以非言语，如感觉来建构（前言语或非言语）

（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。

遇到新的问题无法用已有的理论解释，要重新作出假设。

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（看事物多角度、灵活多变，非紧缩不可变系统）
* 注重变化，不断寻求对世界的新理解（理论和假设顺应环境不断变化）
* 对自身的建构进行建设性选择和调节

二、研究方法：角色建构测验（REP）

* Role construct repertory test 凯利方格（repertory grid）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 父亲 | 母亲 | 姐妹 | 同学 | 老师 | 邻居 | 女友 | 男友 | 上司 | 自己 | 相似○ | 相反● |
| ○ |  | ● |  | ○ |  |  |  |  |  | 聪明 | 笨拙 |
|  | ○ |  | ○ |  |  | ● |  |  |  | 外向 | 内向 |
| ○ |  |  |  |  | ○ |  |  | ● |  | 友好 | 敌对 |

结果分析：

1、建构数量：建构的复杂和简单

2、建构内容：

3、建构性质：怎么对待他人，可以预测他的行为

* REP测验应用——生涯选择方格

九张纸片，分别写下最喜欢、最不喜欢、最熟悉的职业名称，并按照喜好顺序写在方格里。打乱后任意抽取三张，按某一标准将其分为两类，即其中两个更相似，选择你更倾向的那一类，并把区分它们的特征写下来。打乱后重复上述步骤，基本都比较完之后可以得到一系列的职业特征（建构），此即你的职业价值观，即你在选择职业时看重的方面。就每个职业在这些特征上的表现评分，1代表完全不符合，5代表完全符合。给你最看重的特征加权（职业的最终选择时平衡满足的职业）。计算每个职业的总分。

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（角色扮演是行为主义，理论是人本主义→“建构”认知角度）

* 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：拒绝承认思想是重要的，外部世界的刺激才是重要的。
  + 对学习的社会维度的忽视：单独被试，没有同伴
  + 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\*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。
* 测量：Locus of Control Scale（Rotter，1966）
* 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）。
* 天定论与人定论之外的第三种？

“When fate hands you a lemon, make lemonade.”

Negotiable fate(chaturvedi, chiu, viswanathan, 2009)：承认命运的力量，但是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（habithierarchy）心理实体，如果在某个特定时间情境作出的习惯行为就处于习惯层级最高级。

* 学习并没有改变行为，只是改变了习惯层级。

（二）内驱力（drive）

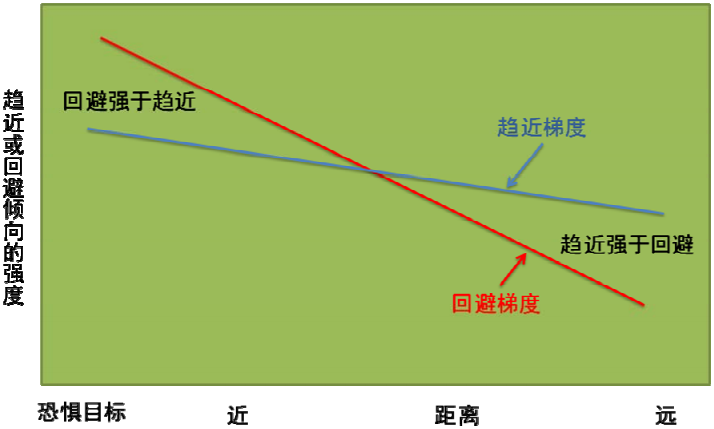
* 任何能够驱动有机体表现出一些活动的强刺激，它的消除或减弱的过程就是强化。

得不到会一直想要，产生一种内驱力想要得到，一直处于心理紧张，内驱力减弱会感觉到快乐，就是强化。有需要才有快乐，有渴望才有满足。

（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。替罪羊
* 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（他有但我没有）。

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



Go

Stop

趋近和回避的动机都会从近到远发生一些变化，无论积极还是消极都会从近到远都会下降，害怕的下降较快。

解释水平理论：时间远近造成心理距离不同，心理距离远其加工方式较为抽象——说不出具体的事情，只有较为抽象的东西，eg.意义等；心理距离近的加工方式较为具体和下位——想的都是很细节的东西，eg.穿什么去等。

**第三节 班杜拉的社会认知理论**

个人经历：

1925年出生于加拿大；

1949年在不列颠哥伦比亚大学获学士学位；

1952年在衣阿华大学或博士学位；

1953年开始在斯坦福大学心理系主任，直至退休；

1974年当选美国心理学会主席；

1980年因研究者、教授、理论家的身份领导了美国心理学的发展而获得美国心理学会杰出贡献奖……

一、交互决定论（reciprocal determinism）

* 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。行为反过来也影响环境和个人。

实际上想要强调的是：行为反过来会对环境造成影响，个体主动选择了环境，所以环境对个体的行为产生影响——①我们是选择了什么样的环境影响我们，②环境会由于我们的行为发生改变

行为（B）

环境（E）

个人（P）

* 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（obsevervational learning）：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（vicarious reinforcement）：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
  + 班杜拉的观察学习实验（1963）
* 观察学习实验（Bobo Doll Experiment, 1963）
  + 实验阶段：观看一段影片，内容为一个成人对充气玩偶进行攻击。
  + 三组儿童：
    - 榜样受奖组
    - 榜样受惩组
    - 无后果组
  + 测验阶段：自由活动
    - 无诱因阶段
    - 正面诱因阶段：给所有打玩偶的孩子奖励，然后继续录像。

观察学习的存在，只要观察就能学习，且学习的结果相同，只是根据自己的决定其是否做出该行为。

* 特别关注：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
    - 影视作品中充满了暴力场面
    - 媒体对于暴力事件的宣传报道引发模仿
  + 许多证据显示，看影视增加了人们（儿童和成人）攻击行为的倾向。哥特效应自杀
  + 电视暴力儿童？
    - 原来可以这样做（模仿）
    - 如果他们可以，我也可以（减少抑制）
    - 此刻应该感到极度愤怒（过度反应）
    - 都杀掉算了（漠视生命）
  + 对控制媒体暴力的建议
    - 鼓励创造更多有建设意义的节目和电子游戏
    - 通过实现检测节目的内容，为孩子示范非攻击性行为并奖励非攻击行为。

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。不一定根据外界的标准，还有自己内在的标准
* 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（自我效能高的人会更容易挑战高难度的任务，并取得更大的成功）
  + 过去成败经验：多的成功体验会提高效能感
  + 替代经验：看别人，观察学习替代获得
  + 言语说服：成功学
  + 对情绪唤醒状态的归因：生物反馈训练，控制自我情绪

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。