人格心理学复习 2014.6.20

* 【绪论】

用人格心理学知识分析热门话题

研究策略：整体统合性

内隐人格理论：

实体论者——自我归因：人格缺陷；反应：无助

渐变论者——自我归因：能力不够或策略错误；反应：改变策略

**人格研究的七大主题：**

1）人性哲学2）人格结构3）人格动力4）人格发展5）人格成因6）人格改变7）人格评量

1.人性哲学：人性善恶问题

1）性恶 精神分析学派；2）性善 人本主义学派；3）无善恶论 行为主义学派；4）人×情境 人与环境的交互作用

e.g. 路西法效应：用人×情境的交互作用解释：原本善良，在种种环境因素下由善变恶

2.人格结构：

1）特质论 量；2）类型论 质；3）维度论 两极

e.g. 信任是单维还是双维

3.人格动力：

1）生物驱力 精分、行为主义；2）自我实现 人本主义

e.g. 动机理论：亲和、权力、成就

4.人格发展：发展阶段、童年经历（早期记忆、生命故事——叙事方法）、问题人格

e.g. 怨恨理论：怨恨让人变得幸灾乐祸，是现代人的精神气质，生命价值让位于实用价值

问题行为儿童的家庭特征 矛盾性高

5.人格成因：

1）个体；2）环境：家庭、学校、社会；3）遗传与环境的交互作用：双生子

6.人格改变：争议——是否变？什么特征变？变的条件？如何变？

研究方法：家族史，选择性交配（动物），双生子，收养，早晚期行为比较

e.g. 延迟满足实验

7.人格评量：自陈，投射，情境

斜屋斜椅实验&场独立、场依存性

冷认知向热认知的转化：记忆重构与自我概念

防止过度自我关注 自我觉知

**人格理论的9个向度：**

1. 自由论-决定论：精分、行为（决定论）；人本（自由论）
2. 理性-非理性：精分、行为（非理性）；认知学派（理性）
3. 整体论-分析论：精分（整体）；特质（分析）
4. 遗传论-环境论：精分：生物性；行为：环境影响；米歇尔：人与环境交互作用
5. 可变性-稳定性：精分：5岁前可变；行为、人本：可变
6. 主观性-客观性：认知学派、人本主义（主体经验）；行为：客观环境影响
7. 主动性-反应性：精分：内部本能冲动；行为：外部刺激的反应
8. 均衡性-不均性：精分：需要满足，均衡；人本：自我实现，不断成长，不均衡
9. 可知性-不可知性：精分：探索内部状态；性恶：不探索O

**人格理论的原则**：1）核心性；2）广博性；3）简约性；4）验证性；5）提示性；6）实用性

e.g. 核心性：凯利“建构” 罗杰斯“自我” 马斯洛（需求） 弗洛姆（孤独感）；阿德勒 孤独感，自卑感 荣格：偏极人格 弗洛伊德：潜意识 霍尼 “焦虑”

广博性：品牌个性维度 大五 潜意识 需要层次

验证性：“无意识” 语词联想测验（荣格）

提示性：引发思考、带动研究

实用性：内外控 注重差异

解释现象：

引发事件，人格结构分析，心理反应与表现（认知归因，解释风格，情绪反应，行为导向），心理成因（家庭，学校，其他因素），预测未来，治疗方案

成瘾人格、延迟满足

**人格界定**

1. 定义：由一组稳定的、内在的心理特质组成，有其独特的心理机制或风格，并影响着人与环境的交互作用。
2. 基本特性：独特性（差异或典型性）、稳定性（形成，表现，特征）、统合性、功能性

麦克白效应：道德清洗/道德洁净

**现代人格心理学：**

1. 给人的印象：小领域，问卷调查，因素分析
2. 给人的印象：独立的专题研究的集合
3. 给人的印象：研究与技术层面更精细
4. 如何重现辉煌：跨学科、跨领域、跨情境

具身认知

心理绑架

定位：

最具争议性的神秘领域；最具应用性的研究领域；最具生活化的理论体系

**人格理论**：是心理学家们对人的一套看法，是人格心理学家用来描述或解释人的心理和行为的一套假设系统和参照框架。

大理论&小理论

大理论：对人格做宏大的整体的解释，完整而复杂

小理论：针对具体问题提出假设进行检验，解释范围有限 e.g.依恋，攻击

**取向（范式）**：系统的限定，限定在特定方面，用特定方法解决特定问题

六大理论取向&能回答的问题：

1）精分：潜意识

2）行为：行为的获得与改变

3）人本和存在：自由意志

4）特质取向：个体差异

5）生物学取向：生物学基础

6）认知和社会认知取向：行为一致性背后的认知过程

理论与理论之间的关系？

智者摸象，各亮一方

怎么用？

哪个好用用哪个！e.g. HR招人——特质取向；培养习惯——行为主义

为什么没有大一统？

1. 由人本身的复杂性和心理学科的不成熟决定；一个擅长解释一方面的理论可能并不适合解释另一方面。
2. 人格理论没有绝对的对或错，每个学说都有不可替代的贡献，也都有难以回避的弱的。没有绝对的真理，只有相对的事实。没有对错，只有是否为你想了解的问题提供了答案。
3. 没有一种取向能解释一切。选择一个基本取向，对其他取向保持关注（建立批判性）。

【串讲】

人格心理学的人格：

内向；低神经质；宜人（感性）；尽责；开放（尊重差异）

**对于人类，我现在知道了哪些以前我所不知道的？**

1. 潜意识
2. 关系：对发展、成长重要，亲子关系
3. 自由意志（控制感；自由的还是被动的）和责任
4. 幸福
5. 稳定性（跨时间的稳定性）和一致性（情境一致性）
6. 生物学基础
7. 文化与人格
8. 建构性：如何看待世界比世界本身是怎样的更重要
9. 环境与行为

* 【精神分析学派】

【Freud经典精分】

**人性观**：消极被动悲观

早期：潜意识理论——中心理念，精分治疗的基础，理论基石

意识，前意识，潜意识 “心理冰山模型”

潜意识是行为的主要决定者 潜意识动机+精神决定论

后期：人格结构理论 本我，自我，超我

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 本我 | 自我 | 超我 |
| 性质 | 生物 | 心理 | 社会 |
| 来源 | 遗传 | 经验 | 文化 |
| 层次 | 潜意识 | 潜意识和意识 | 潜意识和意识 |
| 原则 | 快乐 | 现实 | 道德 |
| 理性 | 非理性 | 理性 | 不合逻辑 |
| 实质 | 主观 | 客观 | 主观 |
| 焦虑 | VS自我：神经质焦虑（内因） | VS现实：现实焦虑（外因） | 道德焦虑（内因） |

**人格动力**：生本能&死本能

8种**自我防御机制**：歪曲事实，免除焦虑，潜意识——为应对焦虑

1. 压抑：最基本 思维压抑
2. 拒绝（否认）：“这不可能” 缓冲 脱离现实
3. 替代：转移到不具威胁的对象上 踢狗效应，虐狗虐猫 心理动力学
4. 反向形成：认同相反的态度和行为 表达相反的动机A来隐藏真正的动机B 越怕什么就越攻击什么
5. 理智化：用绝对理性替代情感表达 e.g.情绪劳动的、助人的职业，如老师、医生等不带感情地对人 现代理论：资源守恒理论 心理能力有限，保护自己的情感不被过度消耗
6. 投射：转嫁他人 “他恨我”
7. 升华：最积极 建设性
8. 合理化/文饰：酸葡萄+甜柠檬

（年龄增长，主要使用的防御机制会变：小时候多用替代、否认，后来用合理化、投射、否认、升华）

**性心理发展阶段**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 阶段 | 年龄 | 性敏感区 | 主要发展任务（潜在冲突来源） | 固着后成人性格特点（人格适应） |  |
| 口唇期 |  |  | 心理意义：与母亲第一次的心理分离 | 极端独立（产生基本不信任感，不信任任何人）  极端依赖（消极等待别人来解决问题） | 信任 |
| 肛门期 |  |  | 心理意义：控制和被控制；尺度；规则；遵守 | 强迫自制（外界给的控制太过苛刻）  毫无自制 | 控制（两极） |
| 生殖器期 |  |  |  | 男性阉割焦虑（通过获取成就或征服女人）  女性阴茎妒慕（通过成就证明不比男人差） | 权威（社会道德）：两极 |
| 潜伏期 |  |  | 防御机制的发展 | 无 |  |
| 生殖/两性期 |  |  |  |  | 理想的：生殖人格 |

**治疗层面：**三大技术：自由联想，梦的解析，移情分析（催眠只是辅助手段）

移情是治疗必经步骤。

**日常层面**：过失分析

**测量层面**：投射测验 罗夏墨迹，主题统觉，房树人

**评价**

1.科学性：个案；资料不完整不明确；对象太少；记录与报告有差

2.效果：临床实用

**贡献**

1. 建立3个联结：童年&成人，清醒思想&睡眠，正常&病态行为
2. 开辟潜意识新领域
3. 心理治疗新理论新方法
4. 开创西方人格心理学，从整体的角度看待人

【阿德勒的个体心理学】

**人性观**：人是理性的 可以主宰自己的命运，改变生活 社会性，合群倾向

**自卑感与心理补偿、追求卓越**

早期理论（生理）：器官自卑&生理补偿

中期（心理）：心理自卑&补偿 想象中的缺陷 从男性反抗到权力意志 无论男女都要更男性化（社会隐喻），冲破外界环境对我们的限制

后期（发展）：自卑感（心理动力）&追求卓越（主导动机）

**生活风格**：可以等同于人格 是个人追求卓越的方式

个体心理学的任务是分析人的生活风格，途径：出生顺序、早期记忆、潜意识梦境

**创造性自我**与**社会兴趣**

创造性自我：人格中的自由成分，使个体能在可供选择的生活风格和追求目标间进行选择。

社会兴趣：缺乏会产生——自卑情结or卓越情结（可能会过度补偿，病态）

母子交互作用性质

治疗方法以儿童为主，了解生活风格

**评价**

贡献：1.注重社会因素2.重点转向社会需要和文化影响3.创设了人本主义的人性基础：人能主宰自己的命运4.“学校心理卫生中心”的最早设立者之一

不足：有点像常识心理学1.追求卓越视为唯一动机过于简单绝对2.补偿作用为反抗自卑感而来，解释过于消极

【荣格的分析心理学】

VS弗洛伊德：

1. 对力比多的看法
2. 对童年经验决定论的看法
3. 对人性的看法

**人格结构**：人生来就有一个完整的人格，称为心灵=意识+个体无意识+集体无意识

个体无意识：以情结（对个人生活至关重要的特征，富有情绪色彩的一连串观念或思想）形式表现出来 方法：语词联想测验

集体无意识：主要内容是原型（对某一外界刺激做出特定反应的先天遗传倾向；内涵：人物，情景，抽象概念）

主要的原型：1.人格面具（提出“中年危机”）2.阿尼玛（男性心中的女性原型）和阿尼姆斯 3.暗影 4自性self（集体无意识的核心，原型中的原型，追求统一、平衡、整体性）

**人格类型：**

2种心理态度（外向-内向）

4种心理功能（接收信息：感觉*存在*-直觉*存在的可能性及变化*+处理信息：思维*存在的是什么*-情感*存在的价值*）

加入：判断*计划、有规律*-知觉*变通、自然体验*

“性格决定命运”是荣格说的。

应用：“母女测验”MBTI（类型学测验）

4维度——态度倾向 接受信息 处理信息 行动方式

**评价**

理论价值：1.拓展了心理学研究的视野2.强调人格的整体性，对人类精神现象的高度尊重3.人格类型的研究开创了人格差异研究的新领域

不足：1.宗教色彩，晦涩难懂

【新精神分析理论】

反对以本我为核心、以性本能为动力的弗洛伊德式的生物主义和悲观主义，突出自我心理学、文化人类学、社会学的重要价值和乐观主义精神。

代表人物：

埃里克森（自我同一性）

霍尼（神经症文化决定论，女性心理学——子宫妒羡，人格结构——现实自我、理想自我、应该自我；精分社会学派的开创者）

弗洛姆（人文关怀，自由和安全冲突；逃避自由、疏离感、机器人化）

沙利文（人际关系）

【客体关系理论】在现代精分治疗界非常活跃

代表人物：克雷恩、马勒、温尼科特

特色：以人际关系为取向；强调社会关系及童年期来源；融合自我心理学、发心、认知，综合描述

客体：在情感上有特别意义的人或事物，愿望或行为指向的对象。

4个论点：对重要他人爱恨交织；好坏都是整体的一部分；依赖客体表征；客体关系的困扰

应用：关系自我（在建构关系中发展自我）；自恋型人格（全能上帝感没有被满足，放弃客体，自我想象）；依恋

“关系”在所有取向的治疗中都非常重要！

* 【人本主义学派】

第三势力（思潮） 强调自由意志：责任、人的价值，强调成长

两种取向：自我实现心理学（健康在于自我实现，成长）VS存在心理学（健康在于选择；罗洛·梅、弗兰克尔）

【马斯洛】

**人性观**：天性善良；坏环境造成邪恶和神经症；积极向上的倾向使人健康发展

**人格动力**：需要（类本能） 需要引起行为，受挫出现病态。

匮乏需要（基本：生理、安全、爱、尊重）VS成长需要（高级：自我实现）：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 匮乏需要 | 成长需要 |
|  | 基本：生理、安全、爱、尊重 | 高级：自我实现，最大限度地发挥个人潜能 |
| 1.出现时间 | 早 | 可能永远不出现 |
| 2.与外界的关系 | 不能脱离外界社会、他人 | 可以完全独立 |
| 3.满足后带来的效应 | 避免疾病 | 更加健康 |

应用：根据优势需要差异化（个别化）的激励

自我实现者只是自我实现需求占优势，但仍受其他需求的支配。

阻碍：约拿情结（害怕失败、害怕成功）

高峰体验：人们达到自我实现时的片刻体验。其特点是幸福感和成就感，是一种暂时的、无纷争的、非自我中心的完善和达到目标的状态。（存在认知的境界：存在就有价值）

VS高原体验（在一段时间内都是比较积极的状态）

**评价**

贡献：1.研究健康人和人性积极面2.需要层次理论广泛应用3.倡导整合的、以人为中心的心理学方法论

不足：经验概括和构想较多，实证不足

【罗杰斯】

**人性观**：本善；主观性；恶来源于社会

**人格结构：**

自我=真实自我=现实自我（个体真实的本体）；

理想自我：希望自己所具备的样子，是一个人认为重要和有价值的东西，是个人努力追求的发展目标（来源：他人、社会、价值观等）

自我概念：个体对自己的知觉和认识，即如何看待自己（来源：他人评价*反馈*+自己的感受*经验*）；*与行为相一致，可以通过外界、行为改变*（比自我的影响更大）

理想自我与自我概念的差异：不太远——对自我满意、接纳；太远——对自我否定

**人格适应**：健康成熟的人——自我概念&现实自我，自我概念&实际经验，现实自我&理想自我 相符或相近

Q分类技术：先按现实自我概念分类，再按理想自我概念分类，计算相关（看治疗前后相关系数的变化，可以检验疗效）自比性测试

**人格动力**：自我实现的倾向（障碍：价值的条件化——自身价值确立在他人评价或外部强化等条件的基础上&自我不协调——个人感受到自我概念&现实自我，自我概念&实际经验，现实自我&理想自我之间出现差距。*是适应不良和病态行为的根源。*）

自我是保守的、保护性的，会采用一定的防御行为使自我不受到威胁：否认、曲解

**临床应用**：来访者中心疗法（强调“关系”而非技术）

治疗三要素：共情+真诚（I statement，XYZ表述）+无条件的积极关注

**评价**

贡献：1.积极取向2.健康人格3.对心理咨询与治疗的巨大影响4.对教育和企业管理的巨大影响（以学生为中心的教育）

批评：1.对人性本质做出过多假设，不均衡，太多地假设了人们是积极的2.抹杀社会实践的重要性，忽视人格发展的矛盾斗争3.治疗技术的有效性质疑（太多人在用，光靠建立关系创设氛围是否能解决问题）4.研究方法过于主观（Q分类虽然相对量化，但还是自比性的）

【人本主义的新进展】

**实验存在心理学——恐惧管理理论TMT**

死亡恐惧是人类动机的核心源泉，问题的主要根源。

焦虑缓冲器假设：增强自尊，坚守文化世界观，对亲密关系更忠诚

死亡凸显性假设如果某一心理结构提供缓解死亡焦虑的功能，那么启动死亡觉知会促使个体对该心理结构功能需求的增长

**实证的人本主义——积极心理学**

研究人的发展潜力和美德等积极品质

研究内容：积极情感体验（SWB）、积极人格（塞利格曼）、积极的社会组织系统

主观幸福感：个体主观上对自己已有的生活状态正是自己心目中理想的生活状态的一种肯定的态度和感受=积极情绪（多）+消极情绪（少）+生活满意度（认知）

意义幸福感

财富 幸福悖论

* 【特征-类型取向】不关心人格的来源是什么，而是把人格当作行为的来源来研究，通过行为来测量人格。只关心人格结构。

【特质取向】

【奥尔波特的特质理论】

美国人格心理学之父 发表名著《人格：心理学的解释》，标志着人格心理学诞生。

共同特质+个人特质（首要：枢纽，通常只有1个；中心：一些，7个左右；次要）

**词汇学假设**：所有人格属性会被编码到自然语言中；某一属性在语言中的代表性和重要性具有一致性；人格描述中形容词占主导；语言是研究人格的可靠媒介。

人格词表Allport-Odbert list

*机能自主*

【卡特尔的特质理论】心理元素周期表

分类：共同&个别；表面&根源（16个，以相同原因为基础的具有关联性的特质）；体质&环境；能力&气质&动力

**因素分析**——16PF

【艾森克的特质理论】

人格层次模型：类型（一般因子，三个超级特质）、特质（群因子）、习惯反应（特殊因子e.g. 守时）、特定反应（误差因子，某次不同寻常）（根据人格构成元素对行为影响力的大小）

三个超级特质：内外向、神经质、精神质 EPQ（4个分量表ENPL）

N反映正常行为，高分情绪不稳定，低分情绪稳定

P所有人都存在，程度不同。高精神质的人有不受欢迎的社会特质，但本人又往往高创造性，如天才、艺术家

L本身可能就是一种稳定的人格功能，得分随年龄提高（ENP得分随年龄降低）

【**特质**-大五人格】

OCEAN of Personality是模型，不是理论

实证取向：big five

理论取向：FFM（The Five-Factor Model）

因素：外倾性*生理*、宜人性*人际*、尽责性*工作*、神经质*情绪*、开放性*智能*

跨语言-跨文化研究：2种假设（个体差异及命名应该一样VS词汇是文化特异性的）+2种取向（共性VS特性）

应用：临床；工业组织；教育发展；婚姻生活

**评价：**

1. 特点：1）不是完整的人格理论2）描述而非解释（循环论证：通过行为判断有某种特质，又用特质来解释行为）3）强调行为的规律而非动力和发展4）注重变量而非个体
2. 假设：1）词汇假设自下而上（非理性的，从数据来，命名又是主观的）2）因素分析法假设，数据驱动GIGO
3. 解释力：够宽而不够精
4. 擅长和适合描述陌生人的人格，但没法说明更深入的东西

“大一Big One”？

两个高阶因素：

Alpha因素：宜人性、尽责性、情绪稳定性（社会赞许的特质）——stability稳定性

Beta因素：开放性、外向性（更多与个人成长有关）——plasticity可塑性、适应性

HEXACO模型：多了一个honesty-humility

黑暗人格三合一DT：自恋（自我夸大、特权及优越感）+马基雅维利主义（冷酷、操纵他人）+精神病性（感觉寻求、低共情、低焦虑）

【类型取向】

1.A-B型人格：TABP（缺乏耐心和容忍，易产生敌意情绪）&TBBP（耐心、放松、自由闲散） AIAI反应&冠心病

2.C型人格：癌症易感型（过度合作、隐忍、自我牺牲、克制压抑、小心翼翼、无攻击性、常常过分要求自己并顺从他人，表面看起来冷静、理性、稳重）没说机制

3.D型人格：Distressed Personality 负性情感+社交抑制 与冠心病有关

4.T型人格/感觉寻求型人格：建设性的T+；破坏性的T-

心理特点：感知缩小；冲动冒险；非遵从性（建设性发展or破坏性发展）；外向；创造想象力强

感觉寻求量表=刺激和冒险寻求（户外运动）+体验寻求（非常规非相容的生活风格）+去抑制（脱离控制，疯狂派对，赌博，性活动的偏好）+厌倦易感性（例行公事的嫌恶）青春期后下降

【生物学流派】

**生理机制**

1. 大脑与人格
2. ENP的生理基础：内外向&上行网状激活系统（内向者天生唤醒水平高）；神经质&自主神经系统/边缘系统？精神质&雄性激素分泌？（没定论）
3. 杏仁核&慢性焦虑、恐惧、社会性和性
4. 额叶&社交理解、自我控制
5. 生物化学与人格：各种激素

**遗传基础**

家族研究（共享环境） 双生子研究（环境等同假设，不典型） 收养研究（代表性，选择性安置） &潜在问题（现在认为都问题不大）

**进化渊源**

进化心理学：运用进化论思想解释人类心理起源和本质的学科。是一种元理论。

心理机制是进化的产物：1）是自然选择*对生存有利*和性选择*对繁殖有利*的结果，人类适应环境的产物；2）某些特定的心理机制由于有助于人类的祖先适应复杂多变的自然环境，解决生存和繁殖问题，因而在进化过程中被保留下来

心理是一系列的适应器（e.g.生理：饥饿-制造出对糖类和脂肪敏感的适应器；心理-恐惧和愤怒-站或逃），且具有模块性。

**研究主题：**

1.进化&择偶偏好：男—看重繁殖能力，女-看重资源；代价不同

2.进化&亲代抚育：e.g.投资儿子还是女儿？假设家境好投资儿子，差投资女儿，未验证；为什么有人杀死自己的孩子？（资源有限下绝望的选择）祖辈投资存在差异吗？（母系亲属比父系亲属好，父子关系不确定假设：外婆*双重确定*、外公、奶奶、爷爷*双重不确定*）

3.进化&个体差异：每种人格特质在不同情境下有优劣，多样性是必要的

4.进化&社会行为：利他主义、合作、攻击

【认知与社会认知理论】

【凯利的个人建构理论】认知角度

**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。

人格是由建构（人们试图解释世界时所使用的观点、思想、见解；具有两极性）组成的一个系统。

建构的意义：1.用建构来解释事件并预测事件（反对童年经验决定论）2.人格就是建构系统3.个体差异来自于个人建构的差异（建构不同；建构的两端不同；建构简单or复杂）4.建构相似的人易成为关系亲密的人

建构的分类：5种

1.按重要性——核心（最基本、重要、不可改）&外周；

2.按排列层次——主导（适用范围广泛e.g.好-坏）&从属（e.g.粗心-细心，胖-瘦）；

3.按通透性——可渗透性（疆界薄e.g.科学-不科学，健康-变态）&非渗透性（拒绝新成分加入e.g.同宗-异姓）；

4.按可塑性——紧缩性（对事件的预测绝不可变，假设联结紧密，一…就…；刻板印象）&松散性（预期可变；极端-精神病一直松散）

5.按表达方式——言语&前言语（以非言语如感觉来建构，不太确切，模糊e.g.安全-不安全）*反映出意识和潜意识内涵 不能言传，只能意会——被淹没*

解释焦虑（事件位于建构系统适应范围之外）和心理异常（建构系统缺陷或功能失调，异常行为，根源是焦虑害怕威胁）

健康人格：1.开放而富有弹性的建构系统，灵活，很少用非此即彼的，有一定的可渗透性2.对生活理性又清醒，注重变化，愿意改变建构系统3.建设性选择和调节自身建构

**研究方法**：角色建构库测验（凯利方格，REP test）e.g.生涯选择方格 *有个人式和团体式*

相似极 相异极（问：在哪个重要方面，两个人相似而和其他一个人不同）

分析：建构数量、内容、性质

**治疗方法**：固定角色疗法

**评价：**

贡献：1.强调认知过程（变化，可能性），视之为人格主要部分2.兼顾一般人格功能规律性&个人建构系统独特性3.提供了与理论紧密联系的人格测量与研究技术（REP测验）

不足：1.未能引发研究拓展其理论2.对某些重要人格方面（成长、发展、情绪）不予探讨3.未与认知心理学建立关系

<补>“认同”障碍：研究思路和方法∈认知取向；人性态度∈人本主义；治疗方法接近行为主义（角色扮演）

【社会学习理论】

经典学习理论的不足：忽视——人；动机、思想、认识；学习的社会维度；有机体主动选择

【罗特的社会学习理论】

1. 期望价值理论：行为发生的可能性=强化物的价值\*行为期望
2. 控制点理论：对强化作用能否由自己的行为所控制，形成泛化期望——内控or外控（补充：negotiable fate讨价还价的命运观：承认命运的力量，但同时又相信个人拥有一定的自主性 e.g.临时抱佛脚）*内外控&归因*

*认知行为疗法*

【多拉德和米勒的社会学习理论】

1. 习惯层级：学习没有改变行为，只改变了从事行为的可能性排序。
2. 内驱力：强化能够降低内驱力（为什么会发生作用）
3. 挫折-攻击假说：1）在实现目标的途中受阻，产生的挫败感会增加攻击性2）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3）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，即愤怒*情绪的唤起——中介变量*4）挫折感的核心不是简单的剥夺，而是相对剥夺。（挫折教育是否合适？不一定！）
4. 趋近-回避冲突：随着目标的趋近，越来越害怕它到来（可以用解释水平理论来解释：心理距离——远：加工抽象、上位；近：加工具体） 应用：提前约人

【班杜拉的社会认知理论】社会认知学派把人格等同于表现出来的行为，关注行为背后的认知过程。

1. 交互决定论：是立论基础、基本假设、人性观

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影响彼此，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。（因为个人的选择对环境产生了影响；以前很少关注行为到环境，行为到个人的作用）

1. **观察学习**（榜样学习、模仿学习）：通过观看他人而习得复杂行为的过程

原理：替代强化

好处：1）效率高、错误率低；2）间接学习，不必亲身经历即可明白该怎么做

Bobo doll实验

解释暴力儿童，影视作品及媒体中的暴力（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）

控制媒体暴力：鼓励创造更多有建设意义的节目和电子游戏e.g.天线宝宝，芝麻街；通过事先检测节目的内容，为孩子示范并奖励非攻击性行为；分级

歌德效应：媒体报道自杀后，自杀率上升

解释校园枪击案，沉迷于暴力游戏

*替代学习：杀一儆百，杀鸡给猴看 对中性人事的情绪反应（和观察学习是一个概念）*

1. **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（根据行为是否达到内在标准而进行的自我肯定或惩罚）

直接强化→替代性强化；外部强化→自我强化

1. **自我效能**：个体通过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（多大程度上相信某事能发生）&效能预期（多大程度上相信自己能使某事发生）

自我效能感的来源：1）过去成败经验；2）替代经验；3）言语说服；4）对情绪唤醒状态的归因

具有领域特殊性e.g.有人际效能感，没有体育效能感；不等于自尊

**评价：**

贡献：1.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2.自我效能理论的构建和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3.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。