

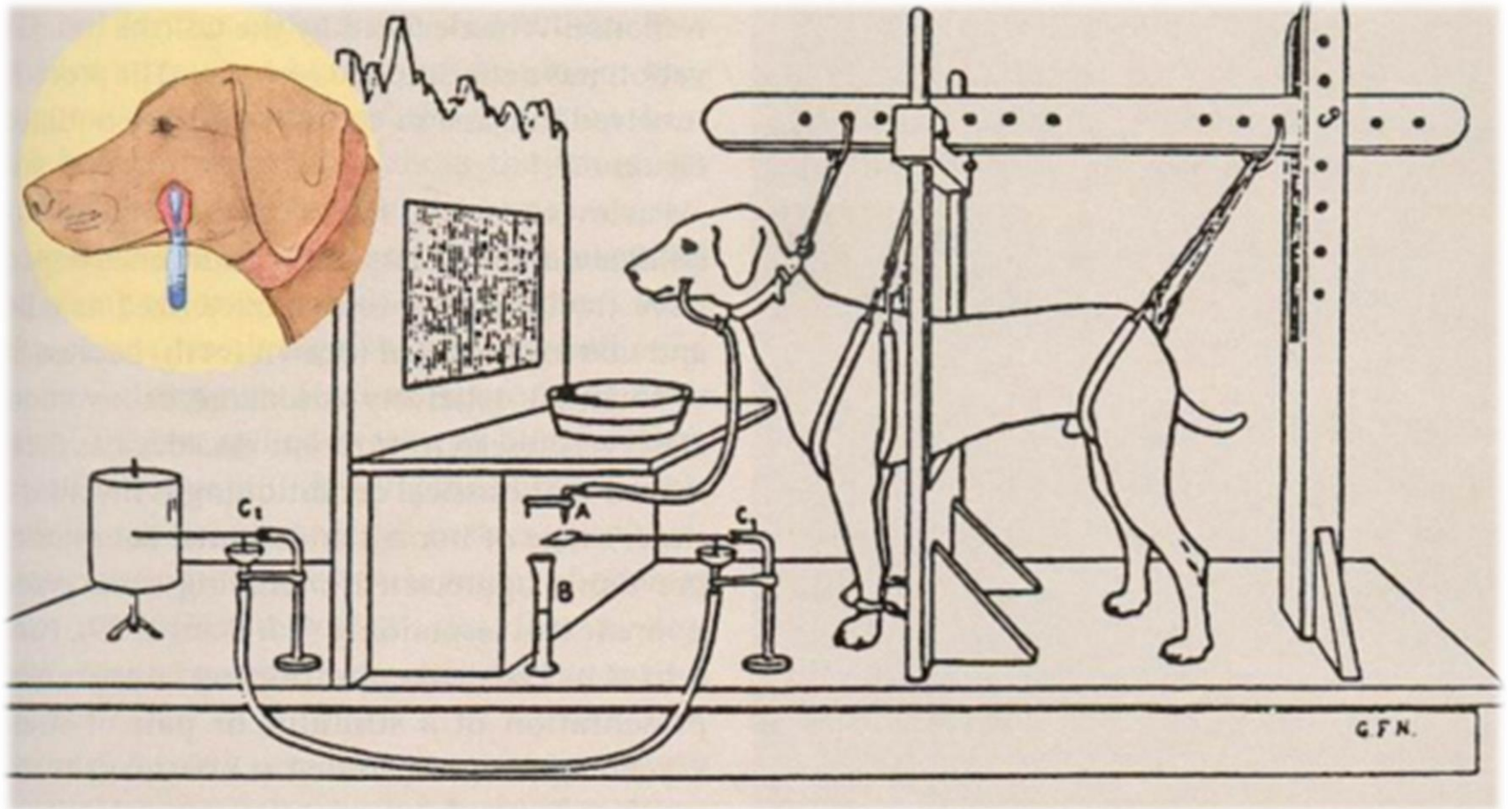
个性心理学

——7、行为主义/社会学习流派



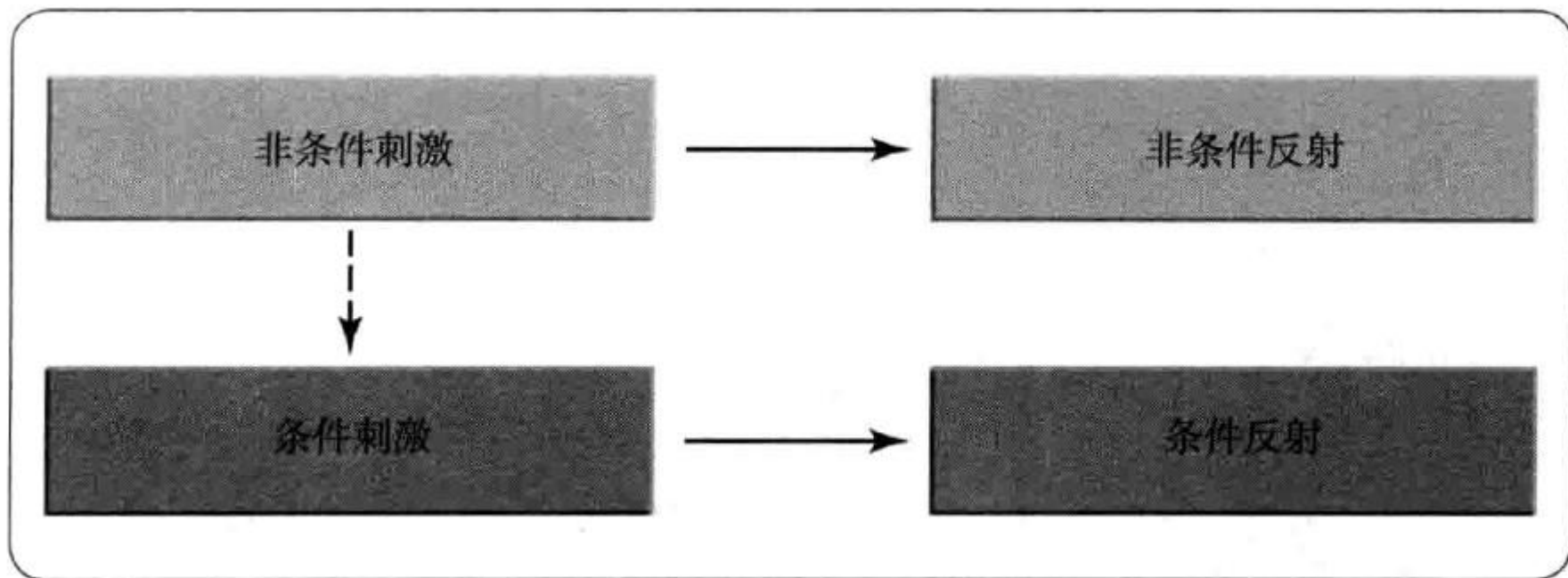
张萌 B.SC, M.SC, PH.D

巴甫洛夫的狗



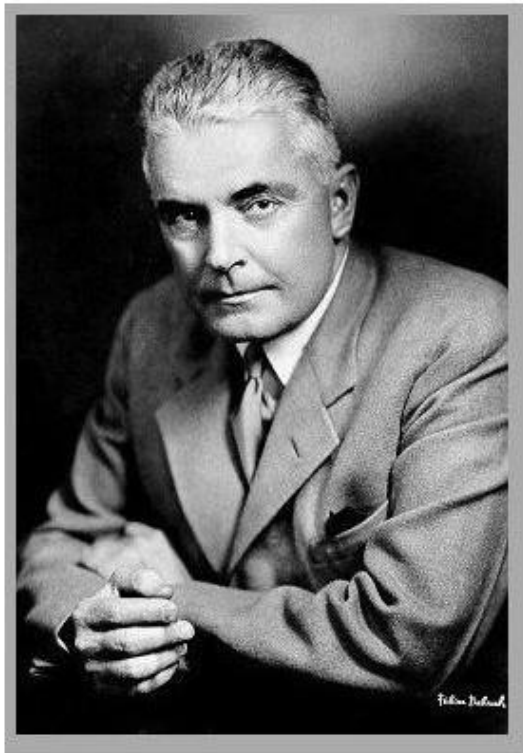
经典条件反射

经典性条件反射：通过让刺激与准备引起反应的事件配对呈现（S），动物就能对环境中的刺激做出反应（R）



约翰·华生/ John B. Watson

(1878–1958)



好斗的叛逆者、冒险家
(美国梦的实现者)

- “糟糕的学生”、叛逆的少年、虔诚的母亲、白手起家的美国人
- 1913年，发表影响巨大的论文《行为主义者眼中的心理学》
- 1915年当选美国心理学协会主席
- 1920年，婚内出轨，离开心理学界，进入商界
- 最终成为了成功的广告经理（1930年7万美元年薪）

华生的行为主义宣言

在行为主义者看来，心理学是自然科学的一个绝对客观的实验分支。它的理论目标是行为的预测与控制。内省法不构成心理学方法的主要部分，心理学资料的科学价值也不依赖于它们从意识角度参与解释的意思。努力获得一种动物反应整体系统的行为主义者承认人与动物之间没有分界线。精细复杂的人类行为仅仅构成行为主义者整个研究计划的一个部分。

——《Psychology as the Behaviorist Views It》

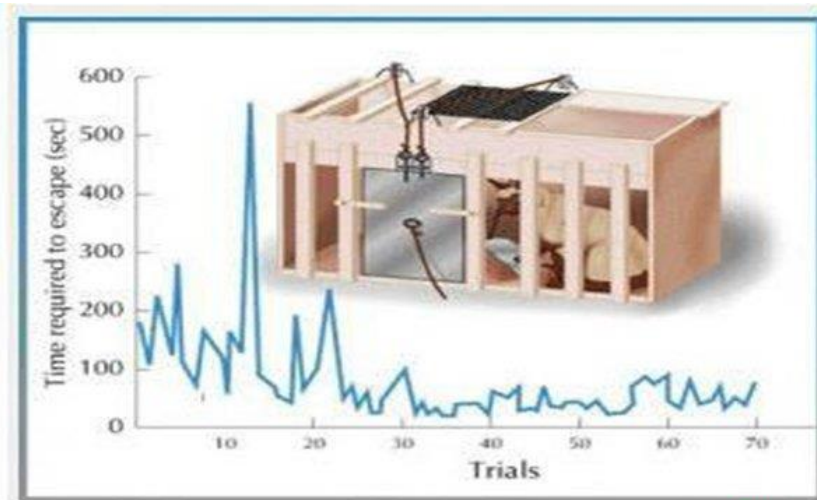
华生与行为主义



John Watson著名的论断，假如可以给他12个健康的婴儿

操作性条件反射

- 操作性条件反射关注某种类型的结果对行为出现频率的影响
- 桑代克(Thorndike)与猫迷笼
 - 效果率：导致满意结果的行为更可能重复出现，而导致不满意结果的行为不大可能重复出现。



桑代克迷箱

布 尔 赫 斯 · 斯 金 纳 / Burrhus F. Skinner

(1904–1990)



- 中产阶级出身，“温暖而稳定”的家庭
- 最初的职业规划是作家
- 勤奋的研究者
- 环境力量的坚定信仰者
- “斯金纳箱”

可与弗洛伊德齐名的社会思想家

“斯金纳箱”

操作条件反射（工具性条件反射）是基于

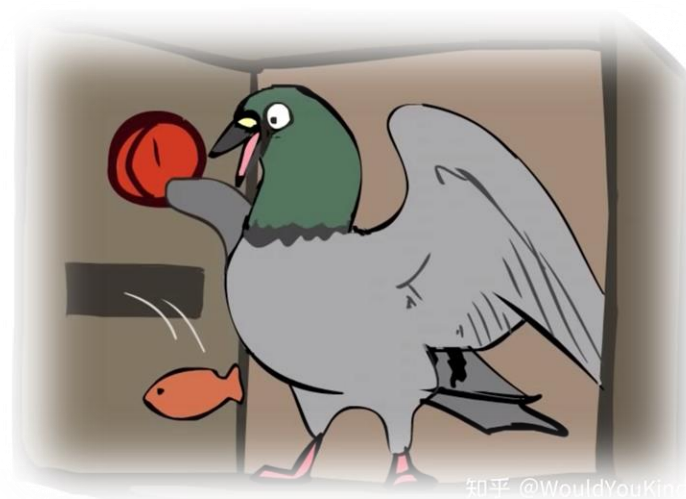
斯金纳的核心观点：斯金纳箱

- 自我、特质和需求都是不必要的概念，只要用操作性的方法就可以预测和控制可被接受的行为
 - 人们常常以为知道自己行为的原因，但其实并不知道（~~莫名点赞了弗洛伊德？~~）
- 行为（人格）改变的关键是强化/惩罚

	愉快刺激	厌恶刺激
给予	正强化	正惩罚
撤除	负惩罚	负强化

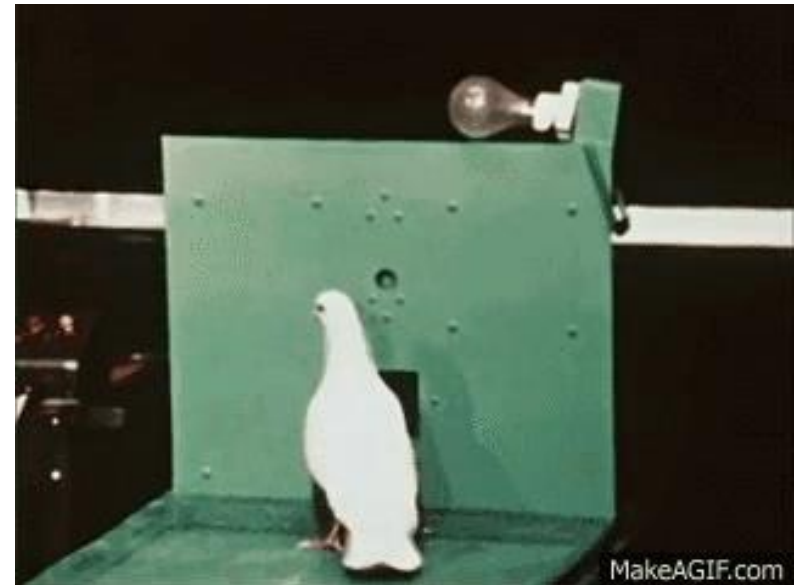
斯金纳的理论应用

- 增加行为频率：
 - 正强化vs.负强化
 - 部分强化效应：赌博的例子
- 减少（不好的）行为频率
 - 停止强化（消退）
 - 惩罚
 - 惩罚只能减少特定行为，但无法教给人“合适的”行为
 - 为了使惩罚有效，惩罚必须及时并前后一致
 - 惩罚可能有负面作用（泛化、厌恶施加惩罚的人、消极情绪等）
- 泛化与分化



斯金纳的理论应用

- 行为矫正
 - 代币法：首要强化物vs.次级强化物
 - 生物反馈法
- 行为塑造
 - 渐进式的学习
- 迷信的产生



朱利安·罗特/ Julian B. Rotter

(1916–2014)



- 生于纽约，犹太商人家庭的第三个儿子
- 大萧条时期家道中落（暂时放弃心理学的梦想）
- 阿德勒的邀请
- 研究生师从勒温
- 最早接受正统临床心理学训练的学者
- 二战后于俄亥俄州立大学任职，开创社会学习理论
- 1989年获得美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖

将学习理论与人格理论相结合

社会学习理论

- **行为潜能**（在某一特定场合做出某种反应的可能性）不仅是由是否有强化或者强化的大小所决定的，还受到对行为结果可能性预期的影响

行为潜能 (BP)

=

期望 (E)

+

强化值 (RV)

社会学习理论

- 强化值

- 人们偏好一种强化胜过其他强化的程度

- 可随着情境的不同而变化

- 例如，如今你有多想出去旅游？

- 对个人而言稳定存在的偏好

- 你是一个workaholic person还是一个family person？

- （人格可以被解释为，某人总是赋予特定强化物以高价值）

社会学习理论

- **期望**：个体对于某一行为是否得到强化的信念
 - 行为主义者关注实际的奖励与惩罚，罗特则更关注奖励与惩罚的预期；预期影响了个体其后的行为——人们对现实的印象比现实本身更重要
 - **明确的期望**：对某一确定行为在某一确定时间及地点产生确定结果的信念
 - **泛化的期望**：人们关于自己的行动一般会导致怎样的强化和惩罚的想法
 - **控制点**：内控取向vs.外控取向
 - 是一种广义上的人格特质

控制点与心理健康

- 有心理障碍的人一般比无心理障碍者更外控取向 (Lefcourt, 1982)
- 有研究调查了不久前被诊断为癌症病人的抑郁水平，发现(Marks, 1986):
 - 对于外控取向的病人来说，诊断结果越严重，就越抑郁
 - 对内控取向的病人，疾病的严重程度对其感受到的抑郁程度没有影响
- 控制点得分与抑郁得分之间的平均相关为0.31，外控取向和高水平抑郁相关 (Benassi, 1988)
- 最近有自杀念头的病人对直接导致自杀念头的经历的描述有更多外控词语 (Melges, 1971)
- 外控型的青少年和大学生报告的自杀念头比内控者更多 (Burger, 1984; Evans, 2005)
-

阿尔伯特·班杜拉/Albert Bandura

(1925–2021)



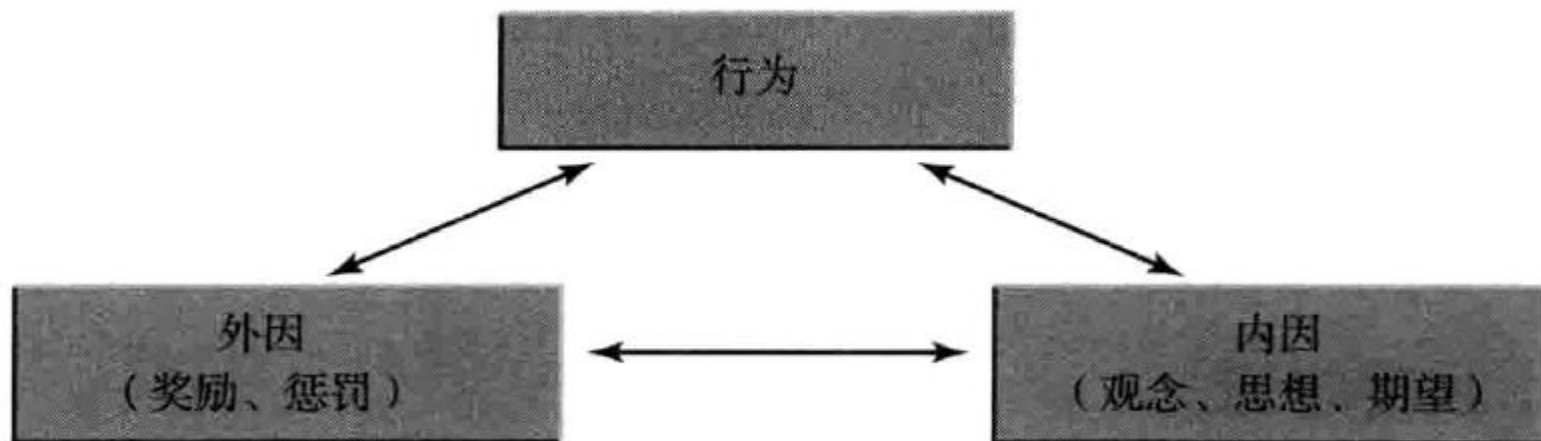
- 父母十几岁从东欧移民至加拿大，没有读过书，但重视教育
- 本科是生物学专业（1949年）
- 后入美国艾奥瓦大学专攻心理学，1952年获博士学位
- 1973年当选个体心理学会主席、1974年当选美国心理学会主席、1972年获美国心理学会临床心理学分会杰出科学贡献奖、1980年获美国心理学会杰出科学贡献奖

脚踏实地的“农民的儿子”

社会认知理论

- 从传统行为主义人格观点向偏向认知的方向演进

班杜拉的交互决定论模型



社会认知理论

- 想象

- 人类用符号和预见来指导行为

- 为什么你不会杀人？

- 自我调节

- 多数行为是没有在外部强化和惩罚的情况下发生的
 - 人们的日常行为主要由“自我调节”的机制所控制

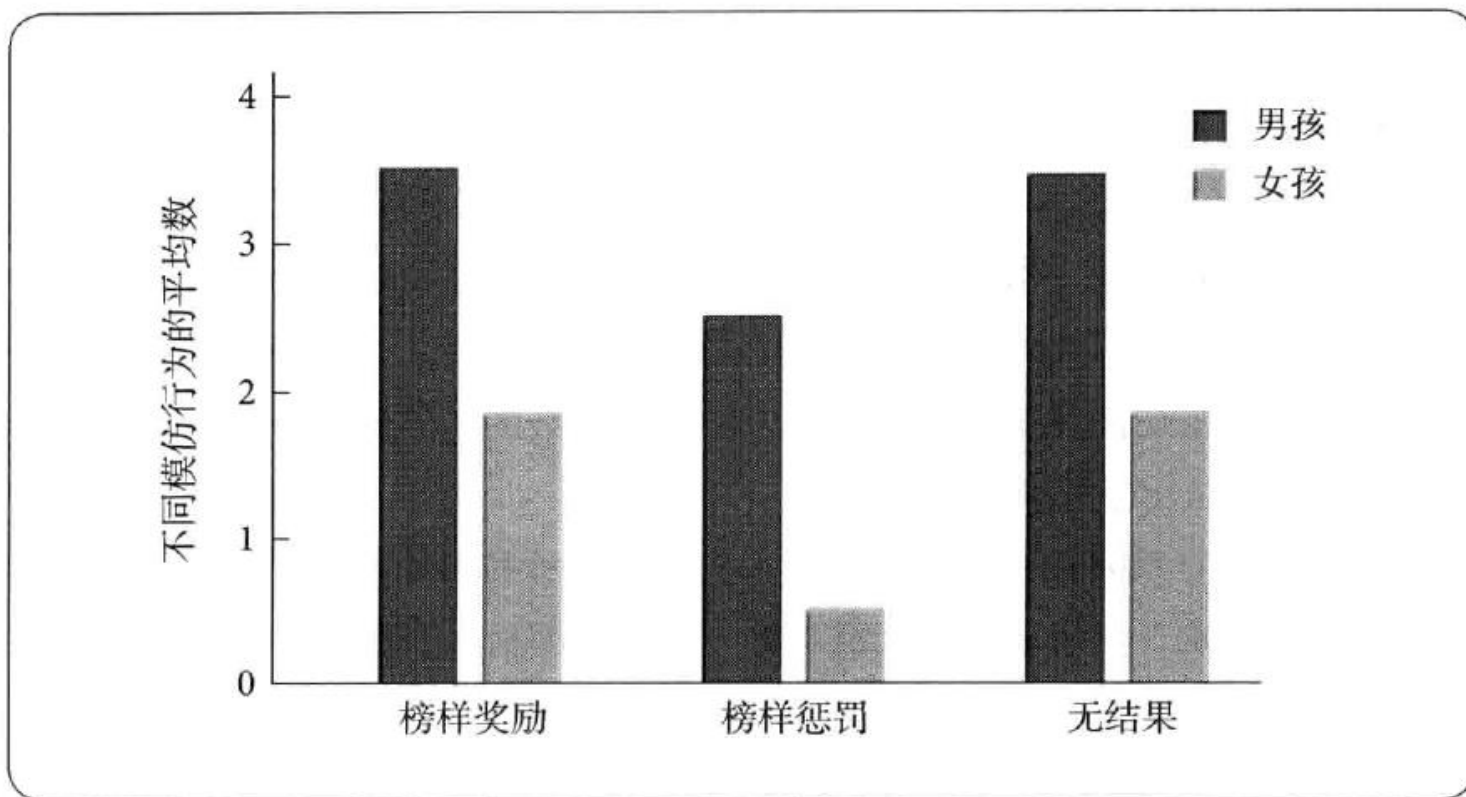
- “我拿不到第一名，可是我还是想跑完马拉松”

社会认知理论

- 观察学习（替代学习）：
 - 除了经典条件反射和操作性条件反射，人们还能通过对别人行为的观察、阅读甚至只是“道听途说”来学习
- 问题：
 - 儿童在电视上、电影里和游戏里看到的暴力，会不会导致他们学会攻击行为？



波波玩偶实验



来源: Bandura, 1965

社会认知理论

- 观察学习（替代学习）：

- 学习(learning)vs.表现(performance)

- 学习谈恋爱

- 通过观察学会的行为是否会被表现出来取决于对结果的预期

1. 预期会得到奖励的行为（在观察对象身上看到）会倾向于表现出来

2. 预期会被惩罚的行为则不会被表现出来

行为主义/社会学习流派的优势与批评

- 优势：

- 坚实的实证研究基础

- 创建了实用的心理治疗方法

- 1. 客观的疗效判定标准

- 2. 特别适用于特定的人群（如儿童）

- 3. 治疗效率高

- 结合认知变量，扩大了可解释的现象范围

行为主义/社会学习流派的优势与批评

- 批评：
 - 对人格的描述过于狭隘，忽视了遗传的作用
 - 人类的特殊性
 - 归因、认知失调
 - 改变行为就一定代表治疗有效吗？

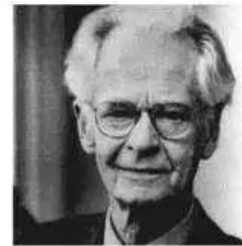


HOMEWORK

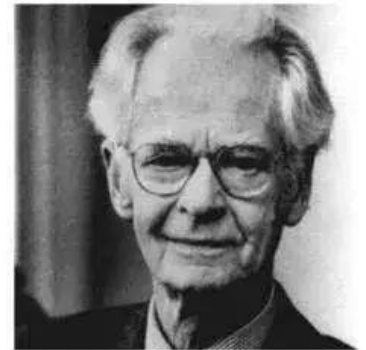
- 评价：行为观察法
- 行为主义/社会学习流派相关研究
 - 性别角色行为的个体差异
 - 攻击性的观察学习
 - 习得性无助
 - 控制点



小老鼠嘿嘿嘿



小鸽子嘿嘿嘿



小猫咪嘿嘿嘿

斯金纳三连