

## 第四章 认知流派

### 【知识结构简图】



### 【考点指南】

本章属于重点复习章节，需要大家掌握主要人物（凯利、罗特，班杜拉，米歇尔等人）的核心概念、主要理论观点，理论评价等知识。常见的题型是单选、名词解释，简答、论述。

1.凯利的个人建构理论：建构，CPC 循环（华南师大 347，2019，单选；湖南师大 347，2017，名词解释；河南大学 347，2016，2017，简答）

2.罗特的社会认知理论：行为预测、控制点（河南大学 347，2019，名词解释；华中师大 347，2019，简答；北师大 347，2020，简答）

3.班杜拉的人格理论：观察学习、自我效能、自我强化（杭州师大 347，2019，单选；湖南师大 347，2019，名词解释；华中师大 347，2019，简答；北大 347，2020，简答；北师大 347，2019，论述）

4.米歇尔的社会认知论：图式理论（中国政法大学 766，2016，简答）

5.威特金的认知方式论和心理分化理论（湖南师大 347，2018，名词解释）6.认知信息处理理论（西北师大 347，2019，名词解释）

### 【知识精讲】

#### 一、凯利的个人建构理论

##### （一）理论观点

##### 1.人性观

凯利对人性的假设是“人是科学家”。

##### 2.人格概念

人格的核心概念是建构。建构或构念，是人们用来解释世界、分析世人的观点，是人们用来对事件整理分类的一种概念，也是人们看待并控制事件的思维模式。它对现实作出预测。

##### 3.人格结构

人格结构是由一组独特结合的建构群所组成的复杂系统。个体差异就表现在个体所拥有的建构性质，数量、质量和组合方式的不同上。

##### 4.基本假设与推论

凯利以一种高度组织化且结构化的方式提出他的人格理论。他的整个理论有一个基本假设和十一项推论。

①基本假设：是指个体的心理过程是由其预测事件的方式所引导的。

②11种推论：在这一基本假设下，凯利提出了11种推论：

A.结构推论；B.个性推论；C.组织推论；D.二分推论；E.选择推论；F.范围推论；G.经验推论；H.调节推论；I.片段推论；J.共同推论；K.社交推论。

## 5.人格动力

凯利认为，当个体遇到新的情景时，其产生的行为具有CPC循环的特征。CPC是循环过程的三个周期，即详察（consider）—预断（preemption）—控制（control）。

（1）详察指接触事物的最先时间表现为小心谨慎地审察该事物或情境，尝试各种构念，对情境做出尽可能的解释。

（2）预断指暂时先确定一种想法即在所有构念中选择一种。

（3）控制是实现建构的阶段，将所选择的建构付诸行动。如果我们选择了正确的构念，我们的“理论”就得到了证实，如果我们选择了不正确的构念，我们必须加以重新纠正。

凯利描述了人如何从认知向行动的转化过程。通过CPC循环，人们会在自己的生活中减少不确定性，逐渐形成人格，并获得良好的适应。

## （二）理论评价

### 1.学术贡献

- （1）丰富了人格理论的认知向度
- （2）发展了有效的人格评价工具
- （3）研创了独特的认知心理疗法

### 2.理论缺陷

- （1）忽视了人格中的非认知因素
- （2）角色建构测验的使用局限
- （3）理论系统中的未决问题

## 二、社会认知论

### （一）罗特的社会认知论

#### 1.行为预测理论

罗特用行为潜能、期望、强化值、心理情境来解释而会预测人类的行为。他认为，“一种行为在某种情境下发生的可能性，是由个体对该行为的期望和强化值共同决定的”。用公式表示为： $BP=f(E \times RV)$

（1）行为潜能（BP）：对于某一个体而言，某种行为在一个特定的社会情境下发生的可能性的。同一种行为，在不同的情境下，对不同的人 and 不同的目标而言，其潜势是不一样的。

（2）预期（E）：表示一个人认为在某种特定情境下如果选择了某种行为，它能够带来某种相应的强化的可能性，也即他对自己在该情境下做出该行为会得到该结果有多大信心、多大把握。预期指的是一个人在主观上认为自己会成功的可能性，而不是他的真实的成功可能性。

（3）强化价值（RV）：行为者认为某种行为所带来的强化结果或强化物的相对价值的大小。强化的效价表示某一物品或结果对于某个特定的个体所具有的心理价值，而不是它的实际价值。同一物品对于不同人来说，其强化价值可能很不一样。

（4）心理情境：对某一行为发生率的预测一定要与特定的心理情境密切联系。事实上，没有哪一种行为在任何情境下都可能带来同等的强化效价。如果要比较准确地预测一个人的行为的话，仅仅知道行为在一般情况下相对稳定的表现方式是不够的，还必须详细考察当事人所处的具体的心理情境中的各个因素。

#### 2.人格结构

罗特提出了两种类特质，也叫问题解决的类化预期：人际信任和控制观。

解决问题的类化预期：是个体在过去独特经验的基础上所形成的较持久的问题解决的预期倾向。每个人都会在这两个类特质上表现出差异性。

(1) 人际信任：是指个体对他人言语承诺的信赖程度；

(2) 控制点：也称为强化的内外控，是指个体日常生活中对自己与周围世界关系的看法。

①内控者：相信凡事都是由自己掌控的，将成功归于自己的努力或能力，把失败归于自己的疏忽或能力不足，即将行为的结果视为自己的努力或个人的特质。内控者面对问题更倾向于主动去解决，因为他相信个人的努力能有所作为。

②外控者：相信凡事都不是自己能左右的，把成功归因于幸运，把失败归因于外部因素，即将行为结果视为运气，命运或其他力量的作用。外控者面对问题则可能听天由命，因为他们相信自己是无能为力的。

## (二) 班杜拉的社会认知论

### 1. 理论观点

#### (1) 观察学习理论

在社会情境中个体的行为学习乃是经由观察学习和模仿而产生。观察学习是指通过对他人行为的观察而产生学习，在观察学习中，被观察的对象就是“榜样”或“示范者”。

观察学习的四个阶段：

①注意阶段指在观察学习时，个体必须注意榜样所表现的行为特征，并了解该行为所蕴涵的意义，否则无法从经由模仿而成为自己的行为。

②保留阶段指个体观察到榜样的行为之后，必须将观察所见转换为表征性的形象（把榜样行动的样子记下来），或表征性的语言符号（能用语言描述榜样的行为），才始可以保留在记忆中。

③再生阶段指个体对榜样的行为表现观察过后，纳入记忆，其后再就记忆所及，将楷模的行为以自己的行动表现出来。换言之，在观察早期的注意与保留阶段，不仅由榜样行为学到了观念，而且也经模仿学到了行动。

④动机阶段指个体不仅经由观察模仿从榜样身上学到了行为，而且也愿意在适当的时机将学得的行为表现出来。

观察学习的特点：

①不一定具有外显的行为反应。

②不依赖直接强化。替代性强化，或没有强化。

③具有认知性。观察学习基本上是认知过程。

④不等同于模仿。模仿仅仅指的是学习者对他人的行为及其后果中获得信息；而观察学习既可能包含模仿，也可能不包含模仿。

#### (2) 自我效能论

自我效能是指个体相信自己能完成某项任务的能力的信念。它是个体情境特异性的主观感受。

自我效能的四个来源：

①行为成败经验：先前的成败经验会影响自我效能的高低，成功会产生高预期，失败会产生低预期；

②替代经验，观察他人的行为获得关于自我可能性的认识，当一个人看到或者想象与自己水平差不多的示范者获得成功时，能够提高其自我效能的判断，增强自信心，确信自己有能力完成相似的行为操作；

③言语劝说，包括他人的暗示，说服及告诫，建议、劝告以及自我规劝。言语劝说用以说服人们相信自己的能力，确立行动的目标，去做以前不曾做过的事情。效果取决于劝说者的声望、地位、专长以及劝说内容的可信性；

④情绪唤起或生理唤醒，高度的情绪唤起和紧张的生理状态会降低对成功的预期水准，焦虑水平高的人往往低估自己的能力；

⑤情境条件，不同环境提供给人们的信息是大不一样的，陌生情境容易引起焦虑，降低效能感。

Tips:

第⑤条为补充的来源。

自我效能感的四个功能:

- ①决定人们对活动的选择以及对活动的坚持性;
- ②影响人们在困难之前的态度;
- ③影响新行为的习得和已习得行为的表现;
- ④影响活动时的情绪。

## 2.理论评价

### (1) 理论贡献

①班杜拉明确地区分了人类学习的两种基本过程，即直接经验的学习和间接经验的学习。②班杜拉突破了传统行为主义学习理论的框架，把强化理论和信息加工理论有机地结合了起来。

③班杜拉所提出的自我效能构成了人的主体因素的核心，并渗透、弥散于人类机能活动的各个方面，弥补了某些认知人格学者对个体内在动机因素的忽略。

④以实验方法来证实其理论观点，也为其理论增添了信服度。

### (2) 理论局限

①它不适合解释和说明陈述性知识的学习和复杂的，高难度的机能训练的过程，而仅适于解释和说明观察、模仿等社会性学习的过程。

②他忽视了遗传与成熟的作用。

Tips:

虽然班杜拉作为新的新行为主义代表人物，但由于他在传统的行为主义人格理论中加入认知成分，因此在 Jerry M. Burger 主编的《人格心理学（第七版）》与郑雪主编的《人格心理学》中，班杜拉的人格理论被归为行为主义这一章中；而在许燕主编的《人格心理学》中将班杜拉理论归为认知学派；在叶奕乾主编的《现代人格心理学（第二版）》中，则将班杜拉的人格理论放在行为主义学习论和认知论这一章中讲解。

## (三) 米歇尔的社会认知论

### 1.人格结构

米歇尔不主张人格特质的普遍性，认为除了情境因素和观察学习之外，还需要关注“社会认知学习的个人变量”:

A.能力; B.编码策略和个人建构; C.预期; D.主观价值; E.自我调节系统和计划。

### 2.人格的认知—情感系统理论

对情境，特质，行为动力，以及人格结构的稳定性重新进行了讨论。该理论认为，个体在不同情境下所表现出来的差异正是内部稳定而有机的人格结构的反应。

认知—情感单元包括人们心理、社会和生理众多方面，已经证实的单元包括：A.编码; B.期望和信念; C.情感; D.目标和价值观; E.能力和自我调节规划。

## (四) 对社会认知论的评价

### 1.理论优点

(1) 重视实验研究; (2) 指向人类社会行为; (3) 强调认知因素; (4) 强调情境中的人格。

### 2.理论不足

- (1) 社会认知论与精神分析的影响力相比还有一些差距。
- (2) 对个体的发展缺乏系统化的注意。

### 三、对认知理论的总体评价

#### (一) 重要贡献

- 1.将实验研究技术带人人格研究。
- 2.将人格与认知问题有机结合。

#### (二) 主要缺陷

- 1.人格研究的去人格化倾向。
- 2.认知理论范式缺乏系统性。