第一图书网, tushu007.com

<<自我效能（上下册）>>

图书基本信息

书名：<<自我效能（上下册）>>

13位ISBN编号：9787561734643

10位ISBN编号：7561734646

出版时间：2003-12

出版时间：华东师范大学出版社

作者：A · 班杜拉

页数：918

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<自我效能（上下册）>>

内容概要

自我效能是美国心理学家A·班杜拉最早于1977年提出的一个概念。
经过20年的理论探索和实证研究，他在1997年出版了《自我效能——控制的实施》一书，对自我效能问题进行了全面系统的论述。
在班杜拉的论著中，自我效能（self-efficacy）是和自我效能感（sense of self-efficacy）、自我效能信念（self-efficacy beliefs）、自我效能知觉（perceived self-efficacy）和效能信念（efficacy beliefs）等术语交替使用的，指的是个体对自己具有组织和执行达到特定成就的能力的信念。
因此，它是个体对自己能力的一种主观感受，而不是能力本身。
自我效能感是班杜拉创建的社会认知理论中的一个重要概念。
在这一理论中，班杜拉特别强调人是行动的动因（agent），特别强调人所具有的动因作用（agency），即人的能动性。
因此，他认为个体与环境，自我与社会之间的关系是交互的，人既是社会环境的产物，又影响、形成他的社会环境。
自我效能感就是人对自己作为动因的能力信念，它控制着人们自身的思想和行动，并通过它控制着人们所处的环境条件。
所以，自我效能是自我系统中起核心作用的动力因素。
在本书中，班杜拉对这一思想进行了深入的论述，并根据这一思想对自我效能的性质、结构、来源、自我效能感在个体一生中的发展、自我效能感起作用的途径和过程等基本问题进行了全面的阐述。
同时，班杜拉把自我效能感思想扩展到集体，分析了集体效能感在学校、社区、各种社会机构的成就，以至国家政治活动中的作用。

自我效能感不仅是一个理论问题，它和人类实践的各个领域都有密切关系。
班杜拉除了对自我效能的理论问题进行研究外，还非常关注自我效能感的应用研究。
《自我效能——控制的实施》的近一半内容是有关这方面研究的总结，阐述自我效能感在学校教育、提高健康水平、临床治疗、职业活动、管理和体育运动等领域的功能。

不论是理论探讨，还是应用问题，作者都以实证研究的结果作为论证的基础。
书中介绍了大量实验研究的材料。
这些实验在方法上也具有特色，实验设计和统计分析都相当严格，研究结果可确切地分离出自我效能和其他相关因素在行为成就中的作用。
建议读者对此也加以注意。

该书是一本自我效能感的专著，但它涉及归因、动机、目标、期望等许多有关人的。
心理特性和行为的理论问题。
因此该书可供所有对人的心理特性与行为问题感兴趣的心理学工作者和其他专业的学者阅读。
在书的应用部分，作者不仅阐述了自我效能在各个实践领域的作用，而且广泛地阐述了如何解决各实践领域中的问题。
这部分内容对各部门的实际工作者，如教师、教练、社区工作者、临床工作者、管理人员、各级领导等等如何做好工作，提高工作效率都有参考价值。

第一图书网, tushu007.com

<<自我效能（上下册）>>

作者简介

作者：（美国）A·班杜拉 译者：缪小春 李凌 井世洁 张小林

第一图书网, tushu007.com

<<自我效能（上下册）>>

书籍目录

总序 译者前言 中文版前言 序言 第一章 理论观点　人类动困的性质　三元交互因果关系中的人类动因　决定论和自我影响的实施　个人效能的相关观点 第二章 自我效能的性质与结构　自我效能知觉是一种生成能力　行为的积极产生者和消极预言者　对个人因果作用的自我效能观点　自我效能信念系统的多维性　自我效能的因果关系　效能判断和行动间不一致的原因 第三章 自我效能的来源　动作性掌握经验　替代经验　言语说服　生理和情感状态　效能信息的整合 第四章 调节过程　认知过程　动机过程　情感过程　选择过程 第五章 自我放能的发展分析　个体动因感的起源　自我效能的家庭来源　同伴及自我效能的扩展和证实　学校是自我效能培养的主体　青少年的转折经验带来的自我效能增长　成年人的自我效能　随年龄增长的自我效能再评价 第六章 认知功能　学生的认知自我效能　教师的效能知觉　集体学校效能 第七章 健康功能　自我效能知觉的生物学效应　健康促进行为中的自我效能知觉　预后判断和自我效能知觉 第八章 临床功能　焦虑和恐怖性障碍　抑郁　饮食失调　酒精和药物滥用 第九章 运动功能　运动技能的发展　运动行为的自我调节　集体团队效能　身体锻炼的心理生物效果 第十章 组织功能　职业发展和追求　职业角色的掌握　组织决策中的自我效能　职业角色扮演中的自我效能　集体组织效能 第十一章 集体效能　集体效能的测量　政治效能　媒体影响方式的使能作用　为社会文化变革提供条件　集体效能的破坏因素 参考文献 主题索引

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘　人们总是努力控制影响其生活的事件。
通过对可以控制的领域进行操纵，能够更好地实现理想，防止不如意的事件发生。
在原始社会，人们对周围世界的认识极其有限，因而基本上没有能力改变生活现状，他们只能求助于超自然的力量，并且认为这些动因操纵着他们的生活。
人们举行精心安排的仪式并执行各种行为准则，试图得到超自然力量的垂青或免受超自然力量的惩罚。
即使在当代社会，如果遇到极其不能确定的重要事件，许多人仍然采用迷信的仪式祈祷事态的发展能如其所愿。
当偶尔有几次不相干的仪式与成功的后果相伴出现，便很容易使人们相信是仪式影响了后果。
　在人类历史进程中知识的增长极大地提高了人们预测事件并对事件进行控制的能力。
对控制的超自然系统的信念已让位于承认人们具有塑造自身命运的力量的观点。
人类自我概念的变化和生活由超自然控制变为个人控制的生命观的变化带来了因果思维上的重大转变，新的启发使人类力量的运用快速地扩展到越来越多的领域。
人类的独创性和努力取代了对神灵的安慰性仪式，成为改变生活条件的手段。
利用所掌握的知识，人类建立了物理技术，使得日常生活得到巨大的改观。
人类发展出的生物技术能够改变动物和植物的基因构成。
人类创造的医学和社会心理技术提高了身体和情绪生活的质量。
人类设计出了社会系统，对易受强迫性或惩罚性制度控制的信念和行为类型进行限制。
这些权利和制度性保护扩展了信念和行为的自由空间。
　　对生活环境进行控制的努力几乎渗透于人一生中的所有行为之中，因为它提供了无数的个人和社会利益。
重大事件的不确定性使人高度不安。
就人们能对重大后果的产生发挥作用来说，人们能够更好地预测后果。
预测能力培养了适应的准备性。
不能对事件施加影响会对生活造成不利的影响，它将滋生忧惧、冷漠和绝望。
因此，保护所期待的结果并避免不受欢迎的后果发生的能力对个体控制的发展和运用具有有力的促进作用。
人们越能够对生活中的有关事件施加影响；就越能够将自己按照自己喜爱的那样进行塑造。
通过选择和创造对自己希望成为怎样的人的环境支持，人们对自己生活的方向产生作用。
当然，人类的作用处于社会条件之中。
因此，环境对有价值的生活道路的支持是由个体自身以及与其他人一起创造出来的。
通过集体行动，人们能够调节社会系统的特性和实践以改善生活。
　人类运用控制的能力是混合的赐福。
个人效能对生活质量的影响要依赖于生活的目标。
例如，由不可动摇的效能所驱动的革新者和社会改革家的生活，不是轻松的生活。
他们常成为讥笑、谴责和迫害的对象，即使社会最终从他们的不懈努力中获益。
许多获得了认同和盛名的人通过克服表面上难以克服的困难来塑造自己的生活只是为了进入新的社会现实，但对这些新的社会现实，他们只能实行较少的控制，进行拙劣的处理。
确实，有关名人和无名之辈的历史中充满着既作为生活的建设者又作为生活的牺牲品的个体。
　人类改造自然的能力得到极大提高，这不仅对当前生活同时也对后代产生了普遍性的影响。
许多提供当前利益的技术也包含着危险性，对环境造成巨大损失。
我们的技术能力对地球进行破坏或使地球上的许多地方变成无人居住的地区表明了人类力量的强度在不断增加。
当前公众极为关注的一个问题就是我们所创造的技术将把我们带向何方。
对自我利益的贪婪追求会对社会造成长期的破坏效应。

第一图书网, tushu007.com

运用社会力量将个体利益置于大众的共同利益之上，会引起大量的特殊利益，不再为解决更为广泛的社会问题付出努力。
如果没有对超越狭隘的自我利益的共同目标的承诺，控制的运用会退化为个人和派别力量的冲突。
人们要想实现所期待的共同理想并为后人保持一个适合生存的环境就必须同心协力。
简言之，人类控制的能力既可以产生积极的效果也可以导致不良的后果。
以往对自我证实性过程的分析单纯关注于人们的效能信念和行为如何受别人告诉的关于自己能力的影响。
其他证据也表明预后判断会影响如何治疗病人和告知他们什么。
在这些实验中，个体被随意地指定形成对他人或高或低的预期。
当他们具有了或高或低的期待时，他们会以证明最初的期待的方式对他人进行不同的治疗(Jones，1977；Jussim，1986)。
虽然在结论上有些差异，一般来讲，结果表明照料者在高期待条件下会比低期待条件下对病人更加关注，提供给病人更多的情绪支持，为自己发展能力创造更多的机会，提供更多的积极反馈。
相对于仅仅传递预后信息的照料，能提高病人个人效能水平、管理健康行为技能的各种照料会对健康功能的起落产生更大的影响。
如果言语预断由于缺乏能力而重复地被个人经验证明不能成立，单纯的言语预断效果只能保持很短的时间。
然而，以提高了的能力为基础的个人效能感会促进机能成就，这样他们自己的经验就证实了他们的能力。
临床交互作用是以双向方式影响变化进程的。
病人的进步加强了临床学家的积极期待和对治疗进程给予帮助的效能感。
与此不同，引起机能下降的消极期待会引起相互泄气的向下运动。
产生严重的永久性损伤的健康状况会使病人及其家庭产生破坏性的沮丧。
病人不得不重新组织他们的观念，从而学习其他重新获得对生活进行控制的方法。
他们需要关注于残留的能力而不是强调他们的无能。
必须以利用残存能力的方式重建目标。
奥泽(Ozer，1988)阐述了为减少由慢性神经病性损伤所产生的无能而建构目标的有效方法。
关注于功能改善而不是组织损伤程度有助于抵消自我沮丧。
通过将活动分解为可以实现的各种亚任务有助于避免对复元努力的失望和功能的提高。
一些效能感和希望的恢复使受损伤的人能更好地利用他们的能力。
对职业选择理论的比较验证　另外一个关注于效能信念对职业选择和发展影响的研究路线，涉及对几种可选择的理论的比较检验。
兰特和他的同事比较了职业发展和机能的另外两种理论的预测力和自我效能知觉的预测力(Lent，Brown & Larkin，1987)。
根据霍兰德(Holland，1985)的研究，令人满意的职业选择和成就依赖于个人的职业兴趣和职业环境的良好匹配。
艺术类型的人寻找艺术气息的环境，技术类型的人寻找技术性工作环境。
在杰尼斯和曼(Jenis & Mann，1977)提出的决策理论中，进行最终决策前对行为的不同进程的潜在结果的思考，特别是对不利条件的思考，使人能抵制随后出现的各种困难，因为他们已预见到了。
对消极方面的预先思考加强了对所作决策的信奉，从而使人在遇到挫折时能保持对职业追求的坚持性。
研究者通过对从事科学和工程职业的学生进行研究检验了各种预测因素的解释力。
效能知觉相对于能力和过去的学业成绩而言，对学生科学课程的成绩、对科学专业的坚定性，以及在科学和工程领域中认真地思考可以选择的职业的范围具有更重要的作用。
个人与环境之间的适合度和期待性的结果思考都不能预测学业成就或职业的坚持性。
如果人们怀疑自己具有在自己有兴趣的职业上取得成功的必要条件，单纯的。
匹配性在人们面临困难时并不能激发和支持个体。

第一图书网, tushu007.com

一致性仅仅与职业思考和职业决策的范围相联系。
与之相似，对困难的预期不一定在出现对自己克服困难的能力自我怀疑时加强坚持性。
惠勒(Wheeler，1983)比较了自我效能和预期价值理论对于职亚偏好的相对预测能力。
人们判断自己完成不同职业要求的能力。
他们也对这些职业提供舶结果类型和这些结果的价值进行判断。
结果的范围包括收入、安全、社会地位、表现首创性的自由和运用自己的特殊能力的自由、工作任务的柚类、学习新能力的机会、升职和做领导的机会、情趣相投的同事、特殊工作的社会津贴。
这些归属于工具性价值概念中的各种益处代表了社会认知理论中的结果期待，结果表明被认为可以通过不同职业获得的结果和效能知觉两者都与职业偏好相关联。
然而，效能信念对职业偏好的作用更大。
对于女性这一点特别适用，她们更多将职业喜好基于自己的效能知觉而不是依据工作所带来的潜在利益的诱惑。
正如前面提到的，在社会认知理论中，效能知觉是人类思想、动机和行为的决定因素之一。
兰特、洛佩兹和贝施克（Lent，Lopez &Bieschke，1993)检验了效能信念和结果期待对各种职业所必须的数学技能发展的相对影响程度。
数学效能知觉在控制了数学能力的影响后对预测数学兴趣、选修数学和科学课程的意向和上述课程的成功具有预测作用。
个人效能信念可以直接或通过对兴趣的作用影响课程的分数。
结果期待能够预测兴趣和选修的意向，但却不能预测学科的分数。
先前的分析关注于从各种可能的选择中进行职业选择的决定因素。
效能信念对职业道路的影响作用在进行职业选择的文化环境的选择上得到进一步证实。
辛格(Singer，1993)考察了在西方国家求学的亚裔学生是愿意回国还是在旅居国开始新的职业生涯这一问题。
那些回国工作的人在祖国文化中具有更强的处理自己职业生涯的效能感并认为能在祖国获得更理想的结果。
相对而言，那些留下来的人更相信自己具有在新文化环境中能获得事业成功的效能，不论他们进行职业追求的文化环境如何，他们都期待同样的结果。
然而，当把效能信念和结果期待的作用合起来分析考虑二者之间的关系时，只有效能信念可以预测人们选择何处作为事业发展的场所。
不同的研究路线的结论一致表明效能知觉对职业生涯具有强大的作用。
它能预测认真考虑的职业选择的范围、职业兴趣和偏好、提供各种职业所需要的知识和技能的课程学习的注册人数、困难领域的坚持性、在所选领域的学业成就，甚至对开展职业生涯的文化环境的选择。
在控制了实际能力、先前准备和成绩及兴趣水平后，严格的经验性检验证明效能信念具有独立的作用。
……

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

序言当代社会正在经历着非凡的信息、社会和技术变革。
在整个历史进程中社会变革本身并非新生事物，新的是变革的强度和不断加快的速度。
巨大变革的快速周期需要连续的个人和社会更新。
这些挑战性的现实促进了人们塑造自己未来的效能感。
当代的许多理论将人们描述为由环境事件协调的内部机制的旁观者。
人被剥夺了任何主体感。
而实际上，人是自发的、具有抱负的有机体，他们能够塑造自己的生活，并能影响组织、引导和调节社会事件的社会制度。
　本书探讨了人们通过自己的行动产生所期待结果的能力信念实施人类动因作用的问题。
它相当详细地回顾了效能信念的起源、结构，其影响人类健康和成功的过程，以及这些过程如何发展起来并有助于人的改善。
自我效能知觉在多侧面的社会认知理论中具有重要作用，但它并不是行动的唯一决定因素。
本书证明了效能信念与其他社会认知因素共同起作用以调节人类的适应和改变的许多途径。
　社会中发生的剧烈变革正在形成新的自相矛盾。
一方面，人们具有更多的知识、方法和社会权利对自身的发展和影响他们生活的条件实施个人和集体性的控制。
另一方面，随着国家间相互依赖的不断增加，当今社会的社会和经济生活主要受来自远方的事件的影响。
人们相互之间联系的全球化为人们对个人的命运和国家的生活进行控制提出了新的挑战。
这些跨国的现实正在创造一种新的世界文化，它对影响生活质量和社会未来的集体效能提出越来越多的要求。
　在本书所提到的人类动因概念中，自我效能知觉在社会结构影响的宽泛网络中发挥作用。
然而，这种分析超越了情境主义观点，这种观点认为人们将其行动适应于他们从中发现自己的社会情境。
人既是社会环境的产物也是其生产者。
简言之，他们有能力选择和形成自己所处的社会环境。
较之情境主义观点，交互观点能更好地解释人的特征与所处环境之间的交互式因果关系。
在这一观点中，社会结构影响主要通过自我系统起作用而不是表现关于人类行为的相互竞争的概念。
由于影响是双向的，社会认知理论不接受自我和社会之间以及社会结构与个人动因之间关系的二元论观点。
　人类的生活是高度相互依赖的。
人们的个人行为会对他人的幸福产生影响，同样，他人的行为也会影响自己的幸福。
人们必须协同工作以便使自己能生活得更好。
因此，社会认知理论将对人类动因的分析延伸到集体动因的运用。
它通过家庭、社区、组织、社会机构甚至国家的共同效能信念和志向起作用，于是人们能够解决面临的问题，并通过一致的努力改善生活。
本书考察了当前破坏集体效能发展的生活条件，以及人们努力重新获得一些对生活进行控制的方法的新的社会条件。
　理论根据解释力和预测力进行判断。
在最后的分析中，心理学理论的价值也必须通过它改善人们生活的能力进行评判。
自我效能理论为在各种生活条件下进行社会应用提供了大量的知识。
应用的范围和种类证明了这一观点的解释和作用的普遍性。
我希望对个人和集体能力的更好理解能有助于指引人类发展和变化的理想进程。
　……

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<自我效能（上下册）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com