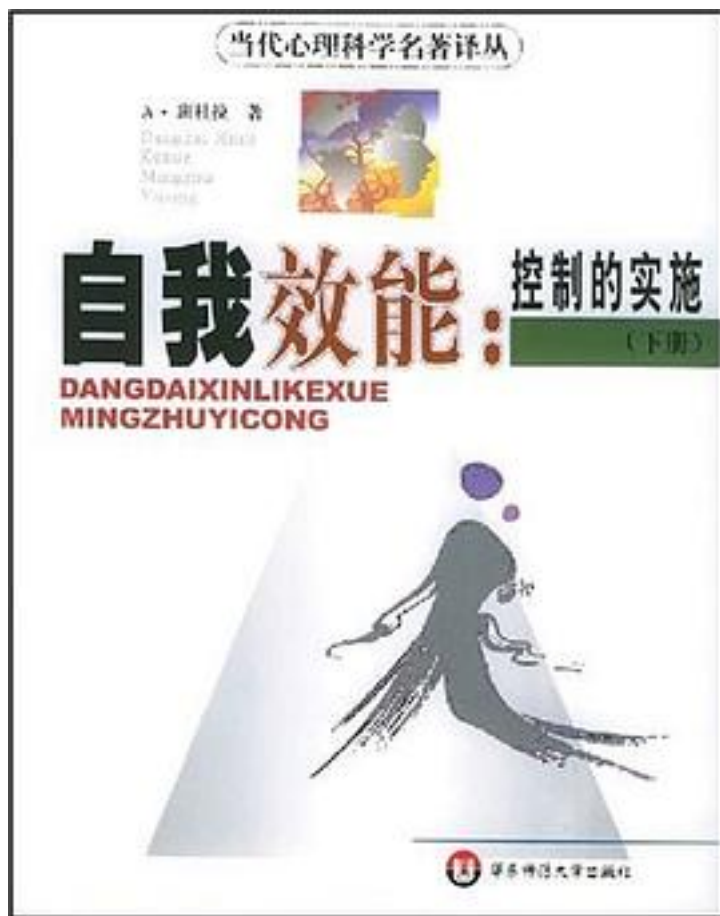


自我效能（上下册）



[自我效能（上下册）_下载链接1_](#)

著者:A·班杜拉

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2003-12

装帧:

isbn:9787561734643

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。

作者介绍:

目录:第一章 理论观点
人类动因的性质
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 自我效能的发展分析
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
• • • • • ([收起](#))

[自我效能（上下册）_下载链接1_](#)

标签

心理学

自我效能

积极心理学

班杜拉

行为学

心理

Bandura

自我

评论

很厚的书，一个心理学理论用了87万字阐述。没通读，精读自我效能感来源这部分。学心理学就是为了提高生活质量，而自我效能感是自信的具体分析，计划有意去提高。

:B848.4/1145-1

翻译得很差劲！但是书真是好书！

Self-Efficacy: The Exercise of Control by Albert Bandura.: Worth Publishers.

粗略翻了一遍，对每个人的自我效能评价系统解释的挺清楚的，但是如果成年人已经建立的评价系统偏低，没有讲解可以纠正这个系统的方法

读大师作品

读起来很难理解，要不是写论文，才不看这种书呢！

上册已看了大半，收获很多。介绍自我效能是什么，以及如何运用，在后半段理论性很强，需要很静心才能看。

解答了我太多太多的疑惑，我关于自我效能低下，习得性无助，低自尊的各个顽疾本书都做了详细阐述和给出了明确可行的意见，真的堪称立竿见影改变认知！！！唯一的问题就是翻译可怕……有时候甚至出现语病……

把那个主体、环境和行动的三角模型看明白了 基本就懂了。

2014.8.27接触

这是一本接近学术研究的著作，非常晦涩、难读。不适合需要了解自我效能的大众。

自我效能无非是讲个体关于自己能否以及在多大程度上胜任某项任务的信念。班杜拉所分析的产生缘由以及考虑对策并无甚新奇深刻之处。但是看的时候我非常容易对号入座，唉，不得不承认自己是个自我效能比较低的渣渣。

啊...太不通俗了呢,作者是很厉害的呢

专业的心理学书籍，主要讲人类对自我效能的评价在观察模仿学习这种行为中所起到的

作用

非专业人士不适合观看，太像论文，重点解决是什么为什么的问题，没有讲解怎么样，个人不推荐

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

[自我效能（上下册）_下载链接1](#)

书评

版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。 作者：知行合一（来自豆瓣）
来源：<https://www.douban.com/note/731326458/>
班杜拉对自我效能感的定义是指“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度”。班杜拉认为除了结果期望外，还有一种效能期望。结果...

[自我效能（上下册）_下载链接1](#)