

全国教育科学“十五”规划课题“自我教育与素质全面协同自主发展”研究成果

自我教育与教师成长

ZI WO JIAO YU YU JIAO SHI CHENG ZHANG

组 编 湖南省中小学教师

继续教育指导中心

主 编 廖寄章 黄昭明

副主编 陶佑钦 陈国良

丁常春

海南出版社

全国教育科学“十五”规划课题“自我
教育与素质全面协同自主发展”研究成果

自我教育与教师成长

ZI WO JIAO YU YU JIAO SHI CHENG ZHANG

组 编 湖南省中小学教师继续教育指导中心
顾 问 郑和钧 顾松麟
主 编 廖寄章 黄昭明
副主编 陶佑钦 陈国良 丁常春

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我教育与教师成长 / 廖寄章, 黄昭明编著. —海口:
海南出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5443-2244-7

I. 自… II. ①廖…②黄… III. 中小学—师资培训—研究 IV. G635.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 133223 号

自我教育与教师成长

主 编: 廖寄章 黄昭明
责任编辑: 古 华
出版发行: 海南出版社
地 址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号
电 话: 海口 (0898) 66630929
长沙 (0731) 4918670
印 刷: 长沙理工大印刷厂
出版日期: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
开 本: 730 毫米×960 毫米 1/16
印 张: 25.5
字 数: 424 千字
书 号: ISBN 978-7-5443-2244-7
定 价: 28.00 元

本书如有印刷装订错误, 可向承印厂调换

序言

一个国家的教师质量从根本上来说决定教育质量、人才质量和科技发展水平，最终决定国家的世界竞争力。教师承载着国家的希望，肩负着人民的重托，决定着孩子的未来。因此，教师是教育事业发展的脊梁。最近几年来，教师专业发展的问题逐渐成为国际性的重大课题和热门话题。当前，我国教师专业发展问题已经成为制约教育改革与发展的瓶颈问题之一，很多专家学者、教育工作者十分关注并着力研究这一课题，试图寻找最佳答案。

前不久，湖南省中小学教师继续教育指导中心顾松麒先生送来宁乡县教师学习与资源中心撰写的《自我教育与教师成长》书稿，并对该校及该书稿作了一些基本介绍。对于宁乡县教师学习与资源中心，我并不陌生。在2005年首次全国示范性县级教师培训机构申报时，该校正确的办学理念、成功的办学经验、良好的办学效益给我留下了十分深刻的印象。后来该校以突出的成绩和领先的分值一举得到国家教育部的认可，顺利跻身全国50强。

翻读书稿，深感本书视野广博，选题精当，研究深入，他们确为我省同类机构中突出的研究者。该书具有其独特的价值，为教师专业发展提供了一条有效途径——自我教育。

我认为，《自我教育与教师成长》的第一个价值是比较科学地揭示了教师自我教育的概念、意义、功能和原则；全面地阐明了教师自我教育的规律与过程、目标与内容、策略与模式、途径与方法；深入地剖析了教师自我教育与教师成长的关系，提出了教师自我发展规划的策略；生动地证明了“真正的教育自我教育”，“只有良好的自我教育才能教育别人”。任何一位以教师为职业的读者翻阅本书时，一定会情不自禁地回顾自己的职业历程，并参照印证，同时也会产生认同感，受到启发，获得教益。

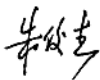
《自我教育与教师成长》再一个价值就是勇于探索前人没有探索的科学领域，可以说该书在一定程度上填补了教师专业发展中教师自我教

育研究这一空白。据介绍，该书自2005年初步确定课题方向，再经十数次研究讨论，确定全书纲要，后在全省物色学有专长、研有成果的作者精心撰稿。稿子收齐后，编委会组织人员反复研讨修改，历时3年，才得以完成这一艰巨工程。他们付出了大量艰辛，可谓筚路蓝缕；他们的开拓性、原创性，可谓有目共睹。

《自我教育与教师成长》的另一个价值是证实了我省教师专业理论队伍的可喜进步。在此之前，县级教师培训机构敢于对新课题进行大手笔地教学研究，主攻教师继续教育教材建设这一重要阵地并且取得突出成果的还不多。本书的成功推出，得益于省中小学教师继续教育指导中心、湖南师范大学等相关单位及省市教育部门的支持和指导，也得力于各参编人员及其单位的协作和帮助。作者们查阅了古今中外大量的专业书刊，有的甚至还到中小学校进行调查研究，掌握了丰富的材料，进行了大量的原生态教学研究。从所附参考书目和教学实例就可以看出作者们所作出的艰辛努力。宁乡县教师学习与资源中心的教育研究能力和组织协调能力得到了检验和提高。

《自我教育与教师成长》还有一个重要价值，即该书编者时刻为读者——广大中小学教师着想。书中既有理论的精要的分析讲解，更有贴近教师实际的丰富生动的实例等。全书七章共有案例122个，插图16幅，表格15张。虽然由多位作者撰写，但全书极少生僻的术语，呆板的说教，语言准确清晰，富有条理，有的章节还具有一定的文学色彩，一改同类书刊枯燥乏味的面目，使读者时时呼吸到一缕缕清新空气。因此，在阅读过程中，教师既可以侧重于对理论的深入解读，也可以侧重于对案例的多元评析。

我认为，《自我教育与教师成长》在理论与实践的深度融合上，在立足现实、面向未来、锐意创新的精神意向上，体现了诸多特点，希望在教师的专业成长过程中能“抛砖引玉”，为每一个教师的成长提供帮助。我祝愿本书能给教师送去新意和心意，能为我国教师专业发展添上一把力，抹上一缕新世纪的亮光，也期待本书的面世能引来志同道合者、批评者和帮助者。



2007年6月18日

序言

第一章 教师自我教育概说	1
一、教师自我教育的概念	1
(一) 自我——“我思故我在”	1
(二) 自我教育——“教是为了不教”	9
(三) 教师自我教育——“吾日三省吾身”	11
二、教师自我教育的历史考察	15
(一) 自我教育的源起——追根溯源	15
(二) 自我教育的正式提出和兴盛发展——两千多年的成长	17
(三) 教师自我教育的提出和研究——“致力于自我教育，才能教育别人”	22
三、教师自我教育的意义	24
(一) 教师自我教育是教育改革的呼唤——“真正的教育是自我教育”	24
(二) 教师自我教育是教师成长的需要——“成功保险公司”	29
(三) 教师自我教育是自我意识的驱动——“自我意识觉醒了”	33
四、教师自我教育的功能	38
(一) 能动功能——“我的一生就会这样度过吗”	38
(二) 定向功能——“方向越正确，动力就越大”	40
(三) 反馈功能——“情绪中”和“情绪后”	43
(四) 调控功能——“优点银行”与“心理大师”	47
五、教师自我教育的原则	49
(一) 主动性原则——“教学的艺术，在于激励、唤醒”	50
(二) 发展性原则——“永远不会有完整的人”	52

(三) 实践性原则——“实践长才干”	53
(四) 反思性原则——“思想的思想”	56
(五) 实效性原则——“细节决定成败”	57
第二章 教师自我教育的规律与过程	60
一、教师自我教育的基本规律	60
(一) 教师自我教育必须适应并促进社会发展——“老师拥有的是桃李满天下”	60
(二) 教师自我教育必须尊重并促进教师自我发展——“撞倒南墙不回头”	67
二、教师自我教育的过程	80
(一) 教师的自我认识——“认识你自己”	81
(二) 教师的自我要求——“迷上了教书”	84
(三) 教师的自我践行——“在成长中思考，在思考中成长”	86
(四) 教师的自我评价——“人贵有自知之明”	91
第三章 教师自我教育的目标	99
一、确立教师自我教育目标的依据	99
(一) 依据社会发展的要求——“社会呼唤学习型教师”	99
(二) 依据教育发展的要求——“改革聚焦课堂，成败系于教师”	101
(三) 依据教师自主发展的要求——“人最难超越的是自我”	103
二、教师自我教育的目标	105
(一) 教师自我教育的智慧目标——“教育智慧是教师教育的一种品质、状态和境界”	105
(二) 教师自我教育的能力目标——“会学习、会调控、会反思、会创新”	147
(三) 教师自我教育的品质目标——“自信、自强、自尊、自律”	153
第四章 教师自我教育的内容	161
一、教师自我教育的基本内容	161

(一) 自习专业知识——“明确知识”和“默会知识”	162
(二) 自练专业技能——“你也能写一本书”	170
(三) 自修专业情意——“我的眼里，根本就没有差生”	180
二、教师自我教育的重点内容	184
(一) 教师的自我反思——“蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”	184
(二) 教师的自我效能感——“人在一生中是动因的操作者”	190
(三) 教师的自我心理教育——“健康的一半是心理健康”	197
 第五章 教师自我教育的策略与模式	206
一、教师自我教育的策略	206
(一) 融入情境·感悟——“静悄悄的革命”	206
(二) 提出问题·研究——“将问题意识上升为课题意识”	212
(三) 选定伙伴·合作——“学习就是知识的社会协商”	217
(四) 联系实际·反思——“成长=经验+反思”	220
(五) 克服倦怠·调整——“从职业倦怠中重生”	234
二、教师自我教育的模式	240
(一) 内控模式——“认识—计划—塑造—控制—评价—激励”	240
(二) 教学研一体化模式——“学而不厌、诲人不倦、研而不休”	245
(三) 反思调控模式——“君子求诸己，小人求诸人”	252
(四) 网络学习模式——“求新、求变、多样化、快节奏”	260
 第六章 教师自我教育的途径与方法	274
一、教师自我教育的途径	274
(一) 学习——“学高为师，身正为范”	274
(二) 实践——“呼唤一种既可信又可愛的教师实践”	278
(三) 反思——教师专业成长的“助推器”	282
(四) 研究——“教师即研究者”	286
(五) 交流与合作——“1+1>2”	288
二、教师自我教育的方法	290
(一) 基于文本阅读的自我教育方法——“与书为友”	291

(二) 基于群体交流的自我教育方法——“在互动、合作中成长”	297
(三) 基于经验反思的自我教育方法——“镜像效应”	299
(四) 基于问题研究的自我教育方法——“老师, 用我的笔吧”	302
(五) 基于专业情意修养的自我教育方法——“明知这是一个梦, 还要做”	322
第七章 教师自我教育与自我发展规划	330
一、自我教育与教师成长的关系	330
(一) 教师自我教育制约教师的专业发展——防止“师源性伤害”	330
(二) 自我教育是教师新课程校本培训的灵魂——抓住培养教师 自育能力这个根本	338
二、教师自我教育的误区与对策	342
(一) 教师自我教育的误区——“闪电越来越响, 雷声越来越亮”	343
(二) 教师自我教育误区产生的原因——“超值”导致“失语”	345
(三) 促进教师自我教育的管理对策——“追忆往事, 教育自我”	349
三、教师自我发展规划	355
(一) 教师自我发展规划的意义——“凡事预则立, 不预则废”	356
(二) 教师自我发展规划的内容——自我分析、环境分析、目标确立、 策略拟定	356
(三) 制订教师自我发展规划的策略——持续的反思和动态的规划	358
(四) 教师自我发展规划书的撰写——单一型、综合型	363
四、教师自我发展案例评析	373
(一) 青年教师李云丽自我发展案例评析——“帮帮狐狸”	374
(二) 青年教师史彩平自我发展案例评析——“北去南来自在飞”	379
(三) 青年教师常作印自我发展案例评析——“理想徘徊在‘另类’的边缘”	384
(四) 魏书生现象的考察与分析——智慧的书生, 永远的书生	389
参考文献	397
后记	399

第一章 教师自我教育概说

在人类社会发展的进程中，教育传承知识，开启智慧，促进文明不断进步，促进社会不断发展，其地位始终是无可替代的。教育的制高点则是自我教育。个人把自我作为教育对象，自主进行自我评价、自我体验、自我调控，不断向更高的境界发展，最终实现自我超越，完善自我人格，这就是自我教育。苏霍姆林斯基曾说：“真正的教育是启发寻求自我教育的教育。”自我教育，能够充分发挥人现有的智慧，培养人特有的创新精神，学会学习，学会生存，学会合作，更好地完善自我。因此，我们可以说，自我教育非常必要也非常重要，离开了自我教育的教育并非真正的教育。

教育大计，教师为本。教师，是播火者；教师职业是影响人、造就人的职业。教师的根本任务就是在教育教学过程中不断促进学生的发展，与此同时，教师也需要在促进学生成长中使自己不断得到发展，从而使自己在从业过程中感受到幸福和快乐，使自己拥有精彩的人生。因此，教师更需要自觉加强自我教育，在指导和促进学生自我教育的同时，使自己成为自我教育的高手。

一、教师自我教育的概念

成功是不可以移植的，今天的做法明天不一定适用，他人的方法拿来就用并非明智。“我这样做正确吗？”“可以这样更改吗？”“这是适合我自己和我的学生的吗？”自问、自觉、自发、自悟、自主，透过自我的观照找到自己，教师需要弄清“自我”“教育”“自我教育”“教师自我教育”所反映的事物的本质特征，知道它们各自反映着什么事物，它们之间的关系怎样，这样才会产生高效的自我教育。

（一）自我——“我思故我在”

有人曾作过一项调查：在常用词语中，人们运用最多的就是“我”，可见“我”是每个人最关心的。湖南一个电视台曾做过这样一个娱乐节目：在多人的会话当中不得出现“你”“我”“他”三个代词，否则受罚。但事实证明，没有人可以做到这一点，“我”总是不断从嘉宾口中冒出。虽然“我”这样频繁地被每一个人使用，但对“我”的认识却总是滞后，难怪人们会发出感慨“人最难的是认识自己”。

1. 自我的不同解释

“我”就是“自我”，“自我”却又与人们所理解的“我”有着很大的差别。其一，“自我”是独特的，像指纹一样，世界上不存在两个完全相同的“自我”，“自我”是与别人不同的实体存在和体验。“自我”意识到自己作为一个独立的个体，在身体机能、行为特征、心理特性、社会关系、技能技巧等方面都具有自身的独特性。如同同名同姓的两个“王洪”，此“王洪”会意识彼“王洪”的身材只有1.6米，略胖，脾气柔和，爱好围棋等，完全不同于自己这个“王洪”身体健壮、性情豪爽、酷爱运动，彼“王洪”也没有一个叫“王德清”的父亲，也非从事金融工作等。其二，“自我”是稳定的，“自我”是长期存在的，不管外界环境是否发生变化，也不管在身体机能、技能技巧等方面是否有了变化，“自我”都知道“我”还是“我”。其三，“自我”是发展的，“自我”作为一个实体存在，其所拥有的生理、心理等特质会不断地变化和被认识。如上例中王洪的“性情豪爽、酷爱运动”，由原来的“豪爽而粗犷、喜欢拳击”改变为现时的“豪爽中含有细腻、爱好登山”，这些心理特征总是被“王洪”所觉察、所认识。

“自我，或称自我意识，也称自我系统，是个体对自己存在的觉察，即自己认识自己的一切，包括认识自己的生理状况（如身高、体重、形态等），心理特征（如兴趣爱好、能力、性格、气质等），以及自己与他人的关系（如自己与周围人们相处的关系，自己在周围群体中的位置与作用等）”。^①“自我”既是认识的主体也是认识的客体。伴随人们对“我”的认识的缓慢进行，“自我”的概念随着哲学、心理学和教育学的发展也逐步完善，从不同角度得到解释。

（1）“自我”的哲学解释

哲学上出现“自我”一词还只是近代的事。由于哲学观点的不同，因此，对自我的理解和认识也存在很大的差异。早在17~18世纪，西方哲学家就对人的自我问题进行了思考，产生了不同观点。

17世纪哲学家笛卡尔认为“自我”是指自我意识本身，也就是一个精神，一个理智或者一个理性，对于它我们不需要通过外在知觉感知，因为它是内在自明的。“我思故我在”说的便是：“我”只要一停止思想，自身也就不复存在了。

18世纪哲学家康德则认为“自我（意识）”即“统觉的先验同一

① 魏运华著. 自尊的心理发展与教育. 北京：北京师范大学出版社，2004.

性”，也就是说自我不是认识的对象，而是认识对象所以成立的理由或先决条件，人只要去认识，去反思，就先天地能将意识与自身同一起来，自我逻辑先于任何确定的思维，它作为经验的先在过程的基础，在所有直观、表象和概念的综合活动中始终保持同一。所以康德将“自我”分为“经验的自我”和“先验的自我”两种。

在19世纪初期的黑格尔看来，自我是有生命的个体，自我如果不越出自身，不融合在他人之中，也就不会生成自己，真正地认识自己，所以自我意识只有从别人那里获得承认、确证，不可能在自己对自己的关系中形成，自我意识只有在自我和他我的相互理解、彼此承认的基础上才能形成。19世纪费尔巴哈和马克思都把“自我”当作一种社会存在。

自我的含义在当代有了超越性的发展。东西方对自我的理解趋于统一，都把自我看成积极主动的个体，使自我发展到“主体自我”的水平。自我不仅构成了世人眼中的世界的基石，而且成为人们与外部联系的纽带和全部人生态度的核心。在我国，上一代人口中的“自我”是：自我批评——自我反省——自我改造，而年轻一代口中的“自我”却是：自我意识——自我设计——自我实现。下面我们列表1-1把两代人“自我”的含义进行比较。^①

表 1-1 两代人“自我”的含义比较

上一代	年轻一代
自我批评——自我反省——自我改造	自我意识——自我设计——自我实现
是方法意义上的“自我”，指的是批评、反省和改造的方式	是主体意义上的“自我”，强调以自我为主体来设计和选择
强调自己的受动性，自我的价值表现为自我压抑、自我贬损和自我否定	强调自我主动性、积极性和建设性，自己肯定自己
强调非独立性，自己之外有一个君临于自己之上的绝对主体，下达批评、反省和改造的命令	强调独立性和本原性，自己就是自己的定义者和评价者
自我在他们眼中是一个监督者，是“绝对主体”命令的執行者	自我是他们眼中的世界的基石，是前提和条件，是出发点也是归宿，是手段也是目的

哲学是从“蕴含其内”的角度去看待和研究“自我”的。“自我”就是人对自身主体地位的自我感和自我意识。没有这种自我感和自我意识，也就没有关于对象的认识，没有自我与对象的区分，也就不可能形

① 张晓静著. 自我教育论. 哈尔滨：黑龙江教育出版社，2004：48.

成主体和客体”。^①

(2) “自我”的心理学解释

心理学上的“自我”是指人格中通过知觉与外部世界发生联系的那个方面。最值得一提的是弗洛伊德主义关于“自我”的理论主张。20世纪初的心理学家弗洛伊德以及早期的一些精神分析理论家，从心理学的角度发展了“自我”的概念，指出“自我”是指人格的有机方面，弗洛伊德把人格结构划分为本我、自我、超我，自我在本我的基础上发展起来，他认为本我可以看作是人格的生物成分，自我是心理成分，超我是社会成分。

【案例1-1】

第一次做饭

妈妈因为加班需要晚点回家，10岁的小强放学回到家感觉肚子饿，放下书包直奔厨房，冰箱里什么也没有，柜子里的食物也早吃光了。小强决定做饭，他回忆平时妈妈做饭时的情景，舀了米淘了后，掂量着放的水差不多，就将锅子放到灶上煮起来。妈妈回家后，非常欣慰。小强第一次煮饭就成功，高兴得三天没有合得拢嘴。

在这里，小强因肚子饿而开冰箱、翻柜子，这是“本我”的体现。因为没有现存的食物，小强意识到必须通过自己的努力来获得食物，于是开始做饭，并回忆妈妈做饭的程序而进行工作，这就是“自我”的体现。饭做好了，获得了成功，获得了母亲的赞赏，“成功”“赞赏”就是小强内心的自我理想，这样“超我”就形成了，此外，小强肚子饿，没有做过饭，但看过母亲做饭，这是“真实的自我”。能够做饭，获得成功和赞赏则是“理想的自我”。

(3) “自我”的教育学解释

如果说哲学和心理学把“自我”看成是贯穿于整个人类史中的问题，那么教育学则把“自我”看成是人类发展到一定的历史阶段的产物。从教育的角度来说，“自我”并不是指个人，亦即不是指“我”。“我”只是一个客观存在，是一个受环境支配的存在。而“自我”则是指被“我”意识到的和在现实生活中表现出来的独立的主体。

综上所述，“自我”是一个有机的认知结构，它包括主体的“自我”

^① 张晓静著. 自我教育论. 哈尔滨：黑龙江教育出版社，2004：49.

和客体的“自我”，即对自己活动的觉察者和被觉察到的自己的身心活动，也就是指一个人通过经验、反省和他人的反馈，把个体表现出来的各种特点、习惯、能力、思想、观念等组织起来，逐步加深对自身的了解和认识。这种认识是个体通过观察并分析外部活动及情境、社会比较等途径获得的，是一个多维度、多层次的心理系统，贯穿于整个经验和行动中。

2. 自我的结构

从自我的不同解释来看，自我好似在空中飘着、在水里淹着，明明看见，却无从知晓得清晰分明。要使对“自我”的感知从“雾里看花”的朦胧转化为清晰、明朗，就必须将“自我”细化，对自我的结构进行剖析。

(1) 自我的层次结构

我们认为，“自我”的含义包含着4个层次，^①即身体的自我、认知的自我、社会的自我和主体的自我。弄清这四个方面的“自我”，是我们探讨“自我”概念的前提。我们不妨从实例来了解。

【案例1-2】

热情开朗的吴志颖

吴志颖是位身材矮小、大眼睛、机灵活泼的学生。他每天打半小时篮球以期个子长高。通常情况下，他对同学们叫他“萝卜头”非常愤怒。他学习成绩好，特别是对数理逻辑有独特的敏感性，能根据老师的案例举一反三进行学习，能自由运用不同的学习方法。学校开设了综合实践课程，吴志颖最喜欢参与社区服务，每周周五下午，他会组织、联络一些班干部或小组同学，去社区作环保宣传、为敬老院带去歌声等。吴志颖的热情、开朗、聪慧，以及积极的情绪感染了同学们，同时也为他自己获得了好人缘。

第一层次，身体自我。吴志颖同学现时的“身材矮小、大眼睛”以及希望将来的身材不再矮小，甚或对同学的善意玩笑有些反应过激，这就是吴志颖的身体自我。身体自我是个体过去的、现在的和未来的成长经历的一个概括性描述。身体自我正常形成对发展积极的个性有重要作用，对身体的发育和健康状况都有一定作用。

① 张尧静著. 自我教育论. 哈尔滨：黑龙江教育出版社，2004：69.

第二层次，认知自我。吴志颖的灵活运用学习方法，举一反三进行学习，不断进行综合实践活动，则是认知自我的具体体现。认知是指个体从他所处的环境中的客体和事件中了解和获得意义的过程。儿童对他们自身的态度以及对他们自己的认识，是他自身认知的增长及周围人对他态度的结果。孔子“十五而志于学……十而从心所欲不逾矩”，非常形象地揭示了认知自我的发展过程。当认知自我发展到一定阶段，个体将对理想、观念、意识形态产生情感，并逐步形成坚强的人格。

第三层次，社会自我。吴志颖同学认识到环保的重要和服务他人是美好的，因此，他主动参与社区服务活动，这就是社会自我。社会自我是指在社会发展到这样一个时代，在这个时代，社会环境所能提供给个人的条件，足以容纳个人更多的意志，为个人提供更多的选择机会，个人根据自己的意志，在可供充分选择的环境中实现自己，不但使自己成为个人的主宰者，而且成为社会历史活动的主体，成为个人在社会中和在自己的私人生活中的存在方式和活动方式的决定者。社会自我是参与社会的一个最基本的社会组成单位，这个最基本的单位以主体的面目出现，主动地参与社会生活，并在其中寻求自我完善。

第四层次，主体自我。吴志颖具有积极的心态，认为自我有能力完成各项活动并尽了自己的努力，由此，他体现了自己的价值，并获得了认可和赞赏。这是他主体自我的体现。主体自我是通过个体的自尊表现出来的，也可以说主体自我就是具有自尊的自我。没有自尊的个体不可能成为真正的主体。

自我是多种观点（身体、认知、社会、自尊）的协调，在发展的一定阶段，“其中的一个观点也许支配其他观点，同时一个观点的消极见解可能被另一个观点的积极见解所缓冲，使个人能够保持相对稳定和相对积极的自我映像。当环境变化和新事物出现时，个人会随着他的发展继续修整他的自我概念”。

通过对上述4个层次的“自我”进行分析，我们对“自我”才有如下认识：自我就是具有反省能力的人对自身主体地位的自我感和自我意识。它是行为的调控者，也是过程（知觉者、认识者）和内容（被知觉者、被认识者）的统一体。这一定义既揭示了自我的产生，又揭示了“自我”这一概念的3个要素：反省能力、主体地位和自我意识。三者缺一不可。具有反省能力是前提，产生自我意识是关键，而确立主体地位则是标志。

第一要素，反省能力。自我具有反省能力，即自我能回过头来审视

自己，把自己当作认识对象。这种反省能力是人类调控其行为的关键。它有两个特点。一是自己反省自己、审查自己的特点。二是主体自我和客体自我的区分，使知觉者和被知觉者的区分更明确、具体。

第二要素，主体地位。自我是主体对自身的关系，一切都是从主体出发，相对主体而言的。与“自我”相对应的概念是“非我”。“非我”指从主体出发，相对于主体而言的客体，包括它的一切关系。自我与非我表现为以主体为基准的内部与外部的区分，主体自身是自我，主体以外的一切存在都是非我。能够自觉意识到自身与环境的内外关系，意识到自己在这种关系中是主导者，自我就具有了主体地位。

第三要素，自我意识。主体的形成和发展，人的自我感和自我意识的形成和发展是同步的。自我感使人同其他一切存在物区别开来，并把人置于主体地位，逐渐地，人才具有了自我意识，它是自我产生的重要因素。自我意识就是对自我的反省意识，对自己区别于他物的性质、地位、作用以及由此形成的与他物关系的意识。只有形成了自我意识，才有主体与客体的真正区别，形成真正的主体，也才会意识到自我与非我的区别，产生真正的自我。自我感和自我意识是一个人树立自信、自强、自尊、自律意识的前提。这样的自我意识就是主体意识。人只有有了这样的自我意识，才能自觉地发挥他的才能，成为有价值的独立的“我”。

把“自我”划分为“私我”和“公我”，为我们认识自我提供了不同的视角。“私我”指隐秘的、躲藏的自我方面，是他人很难知晓的；“公我”指社会的、公开的方面，表现在他人面前的，是与他人的关系密切相关的。过去人们探讨资本主义社会时，有人把“私我”看成自我的全部，而在谈论社会主义社会时，有人却把“公我”与自我等同看待，这都是把自我的某个方面看成是自我的全部，这都是片面的。事实上，自我的两个方面是同时存在于同一个人身上的，只是其程度大小不同而已。

(2) 自我的心理结构

正如任何事物都有多个侧面，自我是一个多跨度多层次的复杂心理系统，从心理结构上分析，自我则由3个成分构成，即认知、情绪、意志，分别称为自我认识、自我体验和自我调控。自我认识属于自我的认知成分，指个体对自己生理、心理和社会方面的认识。自我体验属于自我的情绪成分，指个体对自己的一种情绪体验，在自我认识的基础上产生，反映个体对自己所持的态度。自我调控属于自我的意志成分，指个

体对自己外显行为和心理活动的制止和引导过程。在上述案例中，吴志颖认识到自己身材矮小，并希望自己能高大些，认识到自己性格开朗，知道自己聪颖，善于组织活动等，这些都是自我认识的体现。吴志颖有良好的心态，对自己的学习、组织能力充满自信，并因被认可而获得多方面的满足，以及对自己身材的不满意等，则是自我体验的结果。另外，他要求自己每天练习篮球，主动开展实践活动，举一反三地学习，进行自我教育等，则反映了自我调控的特点。

3. 自我的特性

自我具有独立性。自我是唯一的、独立的，人们总是通过自己区别于他人的特征来理解自我，即使是双胞胎，两人言谈举止、着装服饰几乎一样，弟弟仍是弟弟，哥哥仍是哥哥，也不能成为一个自我，而是各自的自我。当自我的独立性不能满足，如学校的教师没有任何一位被肯定任意一方面，个体便会发动自我去表现自己，或通过论文撰写、家长沟通等途径，或依靠能言善辩、唱歌跳舞等特长，以表明“自我”不是无区别可言。

自我具有多样性。人不能离群索居，要受社会规范的约束，所以自我是个性与社会性的统一。如西方强调个人主义，崇拜个人英雄，我国传统讲究“人情世故”，在认识自己与他人的关系方面，西方侧重于自己与他人的区别，我国则侧重于自己与他人来往联系。可见，因文化的不同，人们对自我的认识会有惊人的差异，而自我的多样性主要体现在不同文化的人对于认识自我的角度不同。

自我具有能动性。自我常被看作一种动力和行为的源泉。人要认识世界，自我是内因，世界是外因。自我总喜欢自以为是，自行其事，而对别人的评品，自我会产生逆反心理或调整行为。自我总是不断评价自己，社会交往中自我经常对自己的能力、动机等进行评价，并由此产生自豪感或自卑感、嫉妒心等。自我寻求实现，所谓“天生我材必有用”就是很好的例证。每一个人在社会活动中都想成为一定的“人物”。所以，自我的能动性表现为个体不仅能根据客观的评价和自己实践的反馈信息形成对自我的意识，而且能通过自我来调控自身的心理与行为。

自我是一个含义复杂的概念，我们必须全面、多方位、多层次地进行透视，才能加深对自我的理解。为了便于整体把握，我们借助图1-1对自我及其层次作如下简单概括。^①

^① 张晓静著. 自我教育论. 哈尔滨：黑龙江教育出版社，2004：82.