

LUN ZI WO DE FA ZHAN

QING SHAO NIAN FA ZHAN XIN LI XUE YAN JIU

# 论自我的发展

——青少年发展心理学研究

周天梅 编著

 西南交通大学出版社  
http://press.swjtu.edu.cn

# 论自我的发展

——青少年发展心理学研究

周天梅 编著

西南交通大学出版社

· 成都 ·

---

图书在版编目 ( C I P ) 数据

论自我的发展: 青少年发展心理学研究 / 周天梅编著.  
成都: 西南交通大学出版社, 2007.8  
ISBN 978-7-81104-705-9

I. 论… II. 周… III. 青少年心理学—研究 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 128659 号

---

论自我的发展——青少年发展心理学研究

周天梅 编著

责任编辑	臧玉兰
封面设计	徐静
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮 编	610031
网 址	<a href="http://press.swjtu.edu.cn">http://press.swjtu.edu.cn</a>
印 刷	内江市龙华档案印务有限公司
成品尺寸	140 mm×203 mm
印 张	12.6875
字 数	295 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-81104-705-9
定 价	18.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

# 序

青少年时期是个体由儿童向成年的过渡时期，也是人生发展历程中一个独具特色的阶段。青少年期又被称为“自我的第二次诞生”、“自我的发现”时期，婴儿期所产生的自我萌芽在这一时期得到了前所未有的发展。青少年期的一切问题，既是以自我为核心而展开的，又是以解决好自我这个问题为目的的。青少年期自我的发展对于个体的一生来说都非常重要，由于它是个体人格稳定发展的奠基时期，影响着个体道德判断以及价值观的形成。同时，青少年自我的发展也与性格缺陷、犯罪和精神疾病等社会问题相联系。可以说，自我的发展影响着青少年实际发展的各个方面。因此，我认为作者对青少年自我发展的这一研究很有意义。

自1890年詹姆士在《心理学原理》一书中首次提出了将自我分为“主我”和“客我”之后，国外有关自我的心理学研究资料繁多，但各执一词，没有形成自我发展的完整理论。国内对青少年自我的研究有20多年，然而，有关青少年自我发展方面还没有比较完整的框架体系。周天梅同志有兴趣来做这一工作，这对青少年心理发展理论研究以及实践是有裨益的。

《论自我的发展——青少年发展心理学研究》的理论结构符合逻辑的理论体系。

首先，论述自我的实质，回答自我是什么的问题。作者从哲学、伦理学、教育学和心理学的角度论述了“自我”及其发展脉络。在哲学中，比较了西方的自身自我——精神自我——物质自

我——孤独自我发展与东方的非自我——社会自我——个体自我的发展不同；分析了伦理学中西方的人本主义的“自爱的、肯定真正的自我”与东方的道家的“无我、顺应的和幽默化的自我”及儒家的“自我价值实现的自我”。并着重通过对各心理学流派，即精神分析、人本主义、认知理论和符号相互作用论的“自我观”分析，提出了自我即自我意识，是人个体对自身或部分相关事物进行反映和意识活动的所有心理现象的总称。从心理形式上来看，自我表现为具有认识的、情绪的和意志的三种形式。属于认识的有：自我观察、自我概念、自我图式、自我评价等等，统称为自我认识。自我认识使个人认识到自己的身心特点、自己与他人及自然界的关系、个人在不断变化的条件下和他一生的时间内他始终是他自己。属于情绪的有：自我感受、自爱、自尊、自恃、自卑、责任感、义务感、优越感等等，统称为自我体验。属于意志的有：自立、自主、自制、自强、自卫自信、自律等等，可统称为自我控制。自我调节表现为个人对自己行为活动的控制、自己对待他人和自己态度的控制等。自我的三个方面互相影响，互相促进，构成一个统一的有机整体。同时，作者从主客体关系、时间关系、心理内容及心理形式角度分析了一个复杂的自我结构系统，丰富了对自我的理解。

其次，论述了青少年自我发展理论，形成了有关青少年自我发展理论的研究体系。作者从考察青少年自我发展理论的历史嬗变入手，回顾了心理学不同流派对“自我”理论的研究，分析了从单维度到多纬度自我概念的理论模型，阐述了研究自我的三种范式。在此基础之上，分析了我国有关自我研究现状及未来发展趋势。为了强调青少年自我的“发展”，作者将青少年自我发展

阶段说列为独立的一章。一方面，论述了三种学说：一是以埃里克森、马勒、塞尔曼等为代表，以时间为发展的指向来描述自我发展阶段的系列说；二是以E·弗罗姆、D·里斯曼和C·W·格雷夫斯为代表，以性格类型的出发点来划分自我发展阶段的类型说；三是以沙利文、卢文格、凯根等为代表的“序列类型说”。另一方面，分析了青少年自我发展经历的四个阶段。

最后，讨论了青少年自我发展的阶段性特征及健康自我的培养，揭示了青少年自我发展的运作过程。自我的发展一直持续人的生命全程。在青少年期，个体的生理、认知机能和社会期望的变化第一次聚合在一起，使其整个自我系统的发展表现出了明显的阶段性特征，这尤为显著地体现在青少年自我概念、自我评价、自尊和自我控制的发展上。同时，青少年期的个体也面临着新的人生发展课题——自我同一性的发展，解决自我同一性对自我同一性扩散，成为这一时期个体所面临的主要心理社会任务。作者用三章的篇幅论述了青少年自我概念、自我评价和自尊及自我控制（它们分别构成了青少年期自我发展的认知维度、情感维度和意志维度）发展的阶段性特征、影响因素和培养。最后，分析了涉及到在过去、现在、未来这一发展的时间维度中青少年对自我的整合——自我同一性的建构。

从以上三部分，即自我的概念、青少年自我发展的理论、青少年自我发展的阶段特征的关系来看，逻辑结构严密，层次清晰，理论阐述充分精练，资料全面丰富，文笔流畅，融科学性和理论性一体，基本形成了一个系统的青少年自我发展理论体系。

鉴于我国展开青少年自我的研究尚处于起步阶段，本书肯定存在不完善之处。但我相信，本书的出版将会受到同行专家的关

注和欢迎。

周天梅同志多年从事心理学教学和研究工作，是我省心理学专业工作者中的佼佼者。希望她能以本书的出版为新的起点，为我国青少年心理学的研究和教学做出更多的贡献。

李 小 融

2007年7月于成都

## 目 录

第一章 绪论	(1)
一、青少年期	(1)
(一) 青少年期的含义	(1)
(二) 青少年期的划分	(3)
二、青少年心理发展的过渡性特点	(4)
(一) 青少年心理发展过渡性的物质基础——生理的发展变化	(5)
(二) 青少年认知发展的过渡性	(9)
(三) 青少年社会性发展的过渡性	(15)
三、自我发展——青少年的发展课题	(21)
(一) 青少年发展课题的含义	(21)
(二) 自我发展——青少年发展的课题	(22)
(三) 青少年是自我发展的关键期	(24)
四、自我发展在青少年发展中的作用	(28)
(一) 自我是青少年心理发展的内部动力	(28)
(二) 自我评价的性质制约着青少年心理发展的方向	(29)
(三) 积极肯定的自我体验是青少年心理发展的推动力	(29)



(四) 自我调节和控制能力直接引导青少年心理发展 .....	(30)
(五) 自我影响青少年心理健康的发展 .....	(30)
<b>第二章 自我的概念</b> .....	<b>(33)</b>
<b>一、自我的界定</b> .....	<b>(35)</b>
(一) “自我”的语词意义 .....	(36)
(二) 哲学上的自我观 .....	(38)
(三) 伦理学的“自我”蕴含 .....	(51)
(四) 教育学的自我观 .....	(56)
(五) 心理学的“自我”界定 .....	(62)
<b>二、与自我相关的概念</b> .....	<b>(74)</b>
(一) 自我与人、个人 .....	(74)
(二) 自我与主体 .....	(75)
(三) 自我与个体 .....	(77)
(四) 自我与个性 .....	(78)
(五) 自我与人格 .....	(79)
(六) 自我与自我意识、自我概念 .....	(81)
<b>三、自我结构的系统分析</b> .....	<b>(85)</b>
(一) 主客体关系维度的自我结构分析 .....	(85)
(二) 时间关系维度的自我结构分析 .....	(87)
(三) 心理内容维度的自我结构分析 .....	(88)
(四) 心理形式维度的自我结构分析 .....	(90)
<b>四、自我的特性</b> .....	<b>(92)</b>
<b>第三章 青少年自我发展理论研究</b> .....	<b>(97)</b>
<b>一、青少年自我发展理论研究的简史</b> .....	<b>(97)</b>
<b>二、青少年自我发展理论</b> .....	<b>(101)</b>

---

(一) 精神分析的自我发展理论·····	(101)
(二) 特质理论——奥尔波特的统我或自我·····	(118)
(三) 人本主义的自我发展理论·····	(121)
(四) 社会认知的自我图式理论·····	(133)
(五) 前苏联心理学对自我意识的研究·····	(140)
三、自我概念研究的理论模型·····	(143)
(一) 自我概念成份维度的元分析与单维自我概念 理论模型·····	(144)
(二) Shavelson 等人建立了自我概念多维度多层次 模型·····	(146)
(三) 20 世纪 80 年代自我概念多维度多层次模型的 研究进展·····	(147)
(四) 20 世纪 90 年代自我概念多维度多层次模型的 研究进展·····	(150)
四、研究自我的方法·····	(154)
(一) 特质研究范式·····	(154)
(二) 精神分析研究范式·····	(160)
(三) 社会认知研究范式·····	(162)
五、我国自我研究的现状与未来发展趋势·····	(163)
(一) 我国自我研究的现状·····	(163)
(二) 自我理论研究的发展趋势·····	(166)
第四章 青少年自我发展阶段说·····	(170)
一、自我发展的序列说·····	(171)
二、自我发展的类型说·····	(185)
三、自我发展的序列类型说·····	(189)
四、青少年自我的发展阶段·····	(210)

<b>第五章 青少年自我认识的发展</b> .....	(218)
一、青少年自我概念的发展.....	(218)
(一) 自我概念的功能.....	(218)
(二) 婴幼儿自我概念萌芽.....	(224)
(三) 青少年自我概念的发展.....	(228)
二、青少年自我评价的发展.....	(239)
三、青少年自我认识的问题及其调试.....	(247)
(一) 影响青少年自我认识发展的因素.....	(247)
(二) 青少年自我认识的问题.....	(252)
(三) 积极自我认识的培养.....	(256)
<b>第六章 青少年自我体验的发展——自尊</b> .....	(267)
一、自尊概述.....	(268)
(一) 什么是自尊.....	(268)
(二) 自尊的结构.....	(272)
(三) 自尊的分类.....	(275)
(四) 自尊对青少年发展的影响.....	(277)
二、青少年自尊的发展.....	(287)
(一) 儿童自尊发展的总模式.....	(287)
(二) 青少年自尊的发展.....	(289)
三、青少年健康自尊的培养.....	(293)
(一) 影响青少年自尊发展的因素.....	(293)
(二) 青少年健康自尊的培养.....	(305)
<b>第七章 青少年自我控制的发展</b> .....	(316)
一、自我控制的概述.....	(316)
(一) 自我控制的定义.....	(316)
(二) 自我控制心理机制的理论.....	(318)

---

(三) 自我控制结构·····	(321)
(四) 自我控制的特征·····	(323)
(五) 自我控制对个体发展的影响·····	(325)
二、青少年自我控制的发展·····	(330)
(一) 儿童在动作、认知和情绪情感控制中的发展 ·····	(331)
(二) 青少年自我控制的发展特点·····	(333)
三、青少年自我控制发展的影响因素及培养·····	(338)
(一) 青少年自我控制发展的影响因素·····	(338)
(二) 青少年自我控制能力的培养·····	(344)
<b>第八章 青少年自我同一性的建构·····</b>	<b>(351)</b>
一、自我同一性的基本问题·····	(352)
(一) 自我同一性概念的理论基础·····	(353)
(二) 自我同一性的基本含义·····	(354)
(三) 自我同一性的状态·····	(359)
二、青少年自我同一性的建构·····	(365)
(一) 青少年早期的自我同一性解构·····	(366)
(二) 青少年中期的自我同一性重构·····	(370)
(三) 青少年晚期的自我同一性巩固·····	(372)
三、青少年自我同一性建构的影响因素·····	(375)
(一) 个体因素·····	(375)
(二) 家庭因素·····	(377)
(三) 学校因素·····	(379)
(四) 文化与种族因素·····	(381)
四、自我同一性的形成——同一性对同一性扩散·····	(383)

## 第一章

---

# 绪 论

青少年期是人生的一个重要发展阶段，是从儿童向成人的过渡时期，也是人生的黄金时期。这一时期，个体的整个身心处于发展之中。而与儿童相比，青少年的社会地位和社会角色发生了重大的变化，其突出的特点为过渡性、封锁性、动荡性和社会性。自我成为青少年极为重要的发展课题，它不仅直接关系着本阶段心理与社会适应，而且对成年后生活具有重要意义。

## 一、青少年期

### （一）青少年期的含义

青少年期在英文中是“adolescence”，导源于拉丁文“ado-

lescere”。“adolescere”原意为“生长”或“达到成熟”之意，其含义是“成长为成年人”（grow up into adulthood）。在人类个体一生的发展历程中，童年期是人生发展的成长期或幼稚期，成年期是人生发展的成熟期，而青少年期则是个体从不成熟走向成熟、从儿童走向成人的一個过渡时期。

“青少年期”这个术语最初是与生理成熟联系在一起的。古希腊、罗马和中世纪的作家常把青少年同体力强健、英姿焕发联系在一起，同时也把青少年与行为不端、头脑幼稚相联系在一起。19世纪的心理学家常把青年期称为唤起情感的内心危机期，认为它是一个充满激情的幻想时代，这样就加进了心理方面的因素。美国人类学家和民族志学家米德（Mead）1927年对居住在萨摩亚岛的未开化民族的调查表明，那里看不到文明社会的那种青少年期现象，因而认为所谓青少年期是成人所期待的行为方式和儿童所期待的行为方式之间的鸿沟所造成的一种社会现象。米德从生物学成熟的观点加上社会的和文化的成熟来评价青少年期，这是青少年研究的一个重大的转折。美国的心理学家奥苏贝尔（Ausubel, D. P.）称青少年期是“在生物性和社会性的成熟方面，由儿童向成人的过渡期”。日本心理学家荫山庄司认为，应从两点来考察青少年期的基本意义：青少年期是必然面临性成熟的时期；青少年期是准备步入成人行列的时期。前苏联青少年心理学家科恩指出，青少年期是完成一个人的生理成熟的时期，是自我意识蓬勃发展、形成世界观、选择职业和开始参加成年人生活的时期。我国心理学家朱智贤认为，青少年期是个体身心发展的成熟期，是走向独立生活的时期，是一个人开始独立决定自己生活道路的时期。很明显，近几十年来青少年心理学者多倾向于从生理、心理和社会三种因素综合地理解青少年期。

青少年期起止年龄的界定在发展心理学中一直存在分歧。分歧产生的原因主要在于存在着多种青少年期的界定标准，如生物学的、认知的、情感的、教育的以及法律的等。采用的界定标准不同，所确定的青少年期的起止年龄也就不会完全一致。采用生物标准和法律标准所界定的青少年期的起止时间基本一致。一般而言，青春期开始的时间在十二三岁，到十七八岁个体开始获得生殖能力则意味着青春期的结束。在大多数国家中，法律规定十二三岁个体进入少年期，在十八岁左右获得法定的成人资格。但有的界定标准之间差距较大，例如，以完成正式教育作为青少年期的终止时间和以生物学标志确定的青少年期的终止时间会相差数年之多。<sup>①</sup>

## （二）青少年期的划分

青少年时期并不是一个完全同质的发展阶段，在这一阶段，不同年龄的青少年的心理发展水平、特点以及发展的社会背景都会存在明显的差异。同时，个体在青少年期的不同阶段所面临的任务与发展主题也不尽相同。因此，西方青少年心理学家通常将青少年期进一步划分成三个亚阶段：（1）青少年早期（11~14岁），大致相当于初中教育阶段；（2）青少年中期（15~18岁），大致相当于高中教育阶段；（3）青少年晚期（18~21岁），大致相当于大学教育阶段。

在我国发展心理学界，林崇德一般把青少年期界定为十一二岁至十七八岁这一发展阶段，相当于中学教育阶段，并将青少年划分为两个亚阶段：十一二岁至十四五岁这一阶段称为少年期，

<sup>①</sup> 张文新主编：《青少年发展心理学》，山东人民出版社 2002 年版，第 5~6 页。

又称青春期；十四五岁至十七八岁这一阶段称为青年初期。这个阶段，正是处于青春发育时期，所以又称为青春发育期。

## 二、青少年心理发展的过渡性特点

青春是美好的，青春期是人的一生中最宝贵而又有特色的时期，是人生中的黄金时代。青少年最突出的表现是朝气蓬勃，风华正茂，富有理想，热情奔放，身心都在迅速成长。这一时期的主要特点有：过渡性、闭锁性、动荡性、独立性、发展性、继承性、创造性和社会性。其中，过渡性是青少年心理发展的最根本的特点。

青少年期是个体从不成熟的儿童期向成熟的成年期过渡的时期，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性与依赖性错综复杂、充满矛盾的时期。其生理、心理和社会性几方面都表现出过渡性的特点。这种过渡性常常会使青少年处于幼稚性与成熟性、依赖性与独立性、情绪性与理智性、盲目性与自觉性、理想性与现实性的矛盾之中。勒温（Lewin. K.）认为，青少年期是由儿童的“心理场”向成人的“心理场”过渡的时期，青少年便是介于儿童和成人之间的“边缘人”（marginalman）。

下面就青少年生理、认知和社会性等三个方面的发展变化来讨论青少年心理发展过渡性特点。<sup>①②</sup>

---

① 林崇德、李庆安：《青少年期身心发展特点》，北京师范大学学报（社会科学版），2005（1），第48～56页。

② 林崇德主编：《发展心理学》，浙江教育出版社2002年版，第363～397页。



## （一）青少年心理发展过渡性的物质基础——生理的发展变化

青少年期的生理变化，是由于青少年正处于青春发育期（adolescence puberty）。青春发育期这个阶段，既不同于儿童，又不同于成人。它的最大特点是生理上快速的成长，急骤的变化。个体从出生到成熟，其生理发育时快时慢。有两个阶段处于增长速度的高峰期（peak period），一个是出生后的第一年，另一个就是青少年期。在科学上称“人生的两次高峰”。

青春发育期生理上的发展变化是多种多样而又十分显著的，但归结起来，不外是身体外形、内脏机能和性的成熟等三类变化，总称为“三大变化”。

### 1. 身体外形剧变

身体外形剧变是青春发育期最明显的特点，也是青春生理发育的外部表现，既包括身高、体重的变化，又包括第二性征的出现。

身体迅速地长高，是青春发育期身体外形变化量最明显的特征，称为青春期生长陡增（puberty growth spurt），或简称生长陡增（growth spurt）。在青春发育期之前，平均每年增高3～5厘米，但在青春发育期，每年长高少则6～8厘米，多则11～12厘米。男女青少年在身体长高的变化上是不一样的。但到青春发育的前期就发生了明显变化。女孩从9岁开始进入生长发育的陡增阶段，11～12岁时则达到了陡增高峰；而男孩的这一过程要比女孩晚将近两年，从11～12岁起才奋起直追，终于在14岁前后超过女孩。身高长到一定的年龄就不再上长了，女性一般长到19岁，至多长到23岁；男性一般长到23岁或24岁，有的甚至长到26岁。