

中国教育学会教育科研“十一五”规划重点课题
《中小学学生自我教育和自我管理实验研究》成果

自我教育论

主 编 周韞玉

© 华文出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

自我教育论 / 周韫玉主编. -- 北京 : 华文出版社,
2010.10

ISBN 978-7-5075-3343-9

I. ①自… II. ①周… III. ①自我教育—研究 IV.
①G44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第202289号

自我教育论

主 编: 周韫玉

责任编辑: 张力慧

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮 编: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com>

投稿邮箱: hwcbs@126.com

电 话: 010-58336259 010-58336230

经 销: 新华书店 印 刷: 天津午阳印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16 印 张: 26.25 字 数: 320千字

版 次: 2010年10月第1版

印 数: 0001-1000册

标准书号: ISBN 978-7-5075-3343-9

定 价: 38.00元

版权所有, 侵权必究

编委会名单

编委会主任 贺乐凡
编委会副主任 刘永胜 周韞玉
主 编 周韞玉
副 主 编 薛 峰
编 委 (按姓氏笔画为序)

于 荣	于献会	王文雅	王 平	王 军
王 琪	王振江	方铭琳	冉乃彦	申建民
吕宗伟	刘 军	刘振海	刘 婧	李广江
李玉珍	李雅东	宋开亮	邹 竣	张玉堂
张 楠	杨浪浪	饶建中	徐建平	桑艳芝
桑海燕	黄 芳	黄泰山		

前言

《自我教育论》是中国教育学会“十一五”教育科研规划重点课题《中小学学生自我教育与自我管理实验研究》实验的主要成果，分为上下两篇，上篇为《自我教育理论》，是实验成果的理论概括；下篇为《自我教育实验》，是实验的实践总结。

《中小学学生自我教育与自我管理实验研究》课题，2006年5月立项。课题组广泛吸收有志于中小学学生自我教育的学校、教师和科研人员参加实验研究，历时四年半。在教育理论工作者、实际工作者、中小学学生和家长的紧密结合、联合攻关，取得了可喜的成绩。

参与本课题研究的共计77个单位，其中高中校22所，初中校19所，小学校24所，技校2所，大学院校6所，其他单位4个，涉及全国15个省、市、自治区，参与本课题实验的教师、学生和家长共计42630人。其中教师2317名，中小学学生23218名，家长17095名。这是目前为止我国专门就中小学学生自我教育进行的最大规模的实验研究。

我们的基本理念是联合国教育发展委员会1972年提出的：“未来的学校必须把教育的对象变成自己教育自己的主体，受教育的人必须成为自我教育的人；别人的教育必须成为这个人的自我教育。这种个人同他自己的关系的根本转变是今后几十年内科学与技术革命中教育所面临的最困难的一个问题。”和苏霍姆林斯基提出的：“只有能够激发学生进行自我教育的教育，才是真正的教育。”

开展实验前，我们认真研究了国内外自我教育研究的现状和发展的趋势，确定本课题实验的研究方向和切入点，即将我国自我教育的社会取向（如修身、慎独、自省、反思等）和国外自我教育的个体取向（如激励、展现、沟通、分享、自评等）融为一体，并在继承我国自我教育优良传统的基础上创新。

我们对教师和家长的基本要求是：激励学生自我教育是教师和家长的神圣职责。

我们对学生的要求是：正确地认识自我，积极地开发自我，不断地超越自我——每天进步一点点，做最好的自己。

实验采用单因素实验法，即在实验中只在自我教育、自我管理方面施加影响，其他教育、教学活动照常进行，研究加强学生自我教育、自我管理与教育、教学质量提高之间的关系。实验结果的评价，只与本班及本人前后进行比较，不设对照班，防止将实验班办成变相重点班。

对参与实验的班级和学生（包括教师和家长），实行全程跟踪。有的实验校建立实验日志，记录实验过程，积累实验数据和第一手资料。活动都要有记录，结论要有数据和资料的依据。

实验过程历时4年零9个月，经过参与实验的师生家长的艰苦努力，已经完成了实验预定的各项任务。通过定性和定量分析证明，实验目标已经达到。

参加实验的学生德智体等方面健康发展，素质教育得到落实，93.81%的学生和91.38%的学生家长认为学生在自我教育和自我管理方面有进步。

教师和家长在教育理念和教育方法方面，有明显的进步。

四年多的实验研究，涌现出许多好的思想、好的方法和好的经验，对22751名学生，2207名教师、干部和16959名学生家长进行的开题调查和研究，获得了4647849个有效数据，对2946名学生，2591名学生家长和959名教师和干部进行的结题调查和研究，获得了576868个有效数据。这500多万有效数据，为准确认识中小学教育和学生现状、印证实验研究效果和推广实验研究成果提供了依据。

理论方面有所突破。我国的教育工作者过去对自我教育的理论进行过多方面的研究，曾形成比较系统的理论体系。他们的观点基本上是正确的。但是，这些思想和观点，往往停留在思辨的层面，有的还没有得到我国具体教育实践的检验和印证，有些观点很多教师甚至还没有接触过；有些观点虽天天在讲，但认识并不清晰。这次实验在两个方面都有了突破，其一是在理论与实践结合的高度上，使自我教育和自我管理的思想，得到较大规模教育实践的检验和印证，增强了理论的坚定性；其二是对自我教育的理解更加准确、清晰，过去人们也谈自我教育，认为它就是我们过去对班级的管理和教育，这种理解是不全面、不准确的。其实自我教育的本质是作为主体的人自己对自己的教育。把教育的对象转变为自己教育自己的主体，让每个人自己当自己的老师。这是参与实验的教师们所确立的崭新理念。这种理念的推广将会对我国自我教育理论研究产生深远的影响。

《自我教育论》是参与实验的4万多师生和家长共同劳动的结晶。具体撰稿的有：

贺乐凡 全书审稿统稿。

上篇《自我教育理论》

周韫玉 第一、第二、第四、第九章

黄泰山 第三章

王振江 第五章

方铭琳 孙 琪 第六章

冉乃彦 第七章

孟立香 第八章

刘 婧 第十章

陈志弘 第十一章

申建民 第十二章

徐建平、叶霸、翁胜华 第十三章

李惠珍 第十四章

石新路小学、清丰中学、邯郸29中、海拉尔五中、海拉尔铁路三中、燕山大学附中、濮阳县实验小学、海拉尔谢尔塔中心小学、安徽亳州丹华小学、海拉尔哈克小学等参加了《自我教育理论》附件中“自我教育评价工具”的编制。

下篇《自我教育实验》

实验方案、开题调查分析、结题调查分析、结题报告、结题工作总结由贺乐凡撰写。

北京顺义区一中、宋开亮、朱文杰、申久云、付志敏、王平、于献会、衢州二中、孟立香、王洪云、邯郸29中、黄泰山、贾世忠、杜淑琴、司文娟等参加了《自我教育实验》中“自我教育推动学校发展”书稿的撰写。

在实验过程中,除各实验校和实验单位外,我们得到了中国教育学会、中国教育学会教育管理分会、北京教育学院、《现代教育报》《教育前沿》杂志、海拉尔区教育局、濮阳县教育局的指导、支持和帮助。在此仅致深深的谢意。

《自我教育论》编委会

2010•9



目 录

上 篇 自我教育理论

第一章	自我教育论的研究对象和理论基础/2
第一节	自我教育论的研究对象/2
第二节	自我教育论的理论基础/3
第二章	自我教育过程中的主客体关系/10
第一节	教育过程中的主客体关系/10
第二节	自我教育过程中的主客体关系/11
第三章	自我教育的意义/20
第一节	自我教育的含义/21
第二节	自我教育在教育中的地位/23
第三节	自我教育在教育中的作用/24
第四章	教育的原则/27
第一节	自我发展与社会要求相结合的原则/27
第二节	理想与现实相统一的原则/30
第三节	自我激励的积极性原则/33
第四节	知行统一的原则/37
第五节	持之以恒的原则/40
第六节	自律与他律相结合的原则/42
第五章	我国自我教育的优良传统/47
第一节	我国古代的自我教育思想/47
第二节	我国近代的自我教育思想/52



第三节	我国当代自我教育的现状和趋势/55
第六章	国外自我教育的思想/60
第一节	国外自我教育思想的历史回顾/60
第二节	国外自我教育思想的发展轨迹/63
第三节	中外自我教育思想的异同比较/66
第七章	自我教育的年龄特点/72
第一节	自我教育年龄特点划分的依据/72
第二节	不同年龄自我教育的特点/78
第八章	自我教育自我管理的方法/86
第一节	自我教育自我管理方法具有多样性/86
第二节	自我教育自我管理的一般方法/87
第三节	创设自我教育的情境/95
第九章	自我教育评价/98
第一节	教育评价/98
第二节	自我教育的评价/102
第十章	个性与自我教育/112
第一节	能力水平与自我教育/112
第二节	认知风格与自我教育/113
第三节	人格倾向与自我教育/114
第四节	气质性格与自我教育/117
第五节	特殊环境下的性格与自我教育/118
第十一章	教育者的自我教育/120
第一节	教育者自我教育的概念及国内外研究状况/120
第二节	教育者自我教育的必要性及基本途径/121
第十二章	自我教育与教学质量/132
第一节	提高教学质量是学校教育的中心任务/132



第二节	自我教育是发挥学生主体作用的前提/134
第三节	自我教育促进教学质量的提高/135
第十三章	自我教育与德育实效/139
第一节	基础教育改革中的德育实效问题/139
第二节	激励学生自我教育，提高德育实效/143
第十四章	自我教育与心理健康教育/154
第一节	概述/154
第二节	自我教育促进学生身心健康发展/167

附 件/172

对学生进行全面的、客观的评价/172
中学生自我教育自我管理测量工具/180
双向教育评价工具/185
学生“四自”+“发展”等评价工具/188
学生“一日学习”自主管理与评价/192
燕大附中学习小组评价/195
提高学生自我评价实效的策略评价/197
小学生班级建设评价量表的研究/199
小学生课间文明习惯的评价探索/204
《自我教育调控评估表》，助我成功/211
小学1~6年级学生习惯养成评价标准/213



下 篇 自我教育实验

- 《中小学学生自我教育和自我管理实验研究》实验方案/224
- 《中小学学生自我教育和自我管理实验研究》结题报告/231
- 《中小学学生自我教育和自我管理实验研究》工作总结/248
- 《中小学学生自我教育与管理实验研究》开题问卷调查分析/255
- 《中小学学生自我教育和自我管理实验研究》结题问卷调查分析/307
- 自我教育推动学校发展/354
- 一、谋划未来 把握现在
 - 高中生自主规划与自我调控能力研究的实践与思考/354
- 二、自我管理自我教育促进学校发展/360
- 三、自我教育带来了福音/362
- 四、“五个十”道德体验活动促青少年自我教育、健康成长/369
- 五、探索自我教育、自我管理途径 全面提升学生综合素质/376
- 六、自我教育的学生凡语解读（举例）/379
- 七、自我教育促发展 自我管理铸辉煌/384
- 八、自我教育自我管理使孩子快乐成长/392
- 九、在教学中培养学生的自控能力/394
- 十、杰出青少年自我管理训练体系与效果反馈/398
- 十一、自我教育与管理实验研究课题总结报告/401
- 十二、将自我教育贯穿于学校教育之中/406

自我教育理论

上篇

第一章 自我教育论的研究对象和理论基础

第一节 自我教育论的研究对象

一、自我教育论的研究对象

自我教育论是研究自我教育现象及其规律的理论。

规律是指事物的本质联系及发展趋势。自我教育的规律,是自我教育各要素之间的本质联系及发展趋势。

自我教育包含教育主体、教育客体和教育环境三个要素,在此三者当中,教育环境属非能动因素,教育主体、教育客体同属能动因素。教育主体、教育客体与教育环境之间的关系,属于非本质的关系。而教育主体与教育客体之间的关系,属于本质关系。研究自我教育的规律,就要研究自我教育主客体之间的关系和发展趋势。

自我教育是人对自身的教育,主体、客体同一性和主体客体化,是自我教育的本质特征。

自我教育是以自我意识为前提的教育。人由于有了自我意识,能超脱自己认识自己,由此形成两个“自我”,即现实的“自我”和对象的“自我”。自我教育的过程,是现实中的“自我”和对象的“自我”相互作用的过程。在自我教育过程中,现实中的“自我”是教育的主体,它决定教育的实施;对象的“自我”是教育的客体,即教育主体追求的对象,决定自我教育的方向。自我教育的效果,关键在主体所确立的对象中的“自我”形象和改变的决心。如果这一形象是先进和高尚的,那么,人们就会振作、进取。相反,如果这一形象是落后、颓废的,那么,人们必然会消极、退步。自我改变的动机越强烈,行为越果断,转化的效果越明显。反之,效果则不明显。

自我教育自我意识能动性的集中体现,是人成熟的重要标志,是现代人的基本特征,是个体完善的重要手段。

作为自我教育基础的自我意识,有一个从萌发到成熟的过程。在自我意识发展的初级阶段,人们对自己的认识是不清晰的,不能自觉地将自己分为主体和客体;主体客体化有一个从不自觉到自觉的过程。另外,初始,人们对自己与外界环境的关系也认识不清,需要他人的提醒和约束;接受社会的要求,也有一个从不自觉到自觉的规范过程。总括起来,自我教育的基本趋势是:由主要追求物质自我向同时追求精神自我的方向发展;由对外部世界的评判到对自我世界的教育;由受他教为主到以自教为主;由适应环境到创造自我;自我教育的意识从模糊到清晰;自我教育随着社会民主化的进程而发展。

二、自我教育与其他教育的关系

教育是一种传授给人们知识和技能、影响人们思想品德和增强人们体质的有目的的活动。

从广义分析,社会环境和自然环境,对人们都会产生影响。社会环境是人们认识的源泉,自然环境对人们也有陶冶作用。教育也是一种环境影响,但它是一种有目的的环境影响,目的性是区别一般环境影响与教育的根本标志。

教育,由社会教育、家庭教育、学校教育和自我教育构成。学校教育是有目的、有计划、有组织的影响,它在整个教育体系中起主导作用。而个体的自我教育,则是各种教育发挥作用的基础。传统的学校教育中忽视个体的自我教育。

自我教育,是作为个体的人自己对自己进行的教育。教育是一种有目的的社会影响活动。无论是社会环境,还是自然环境,它们转化为教育因素,都要经过作为教育主体的人的能动作用。这种作用体现在两个方面,一方面是教育者对受教育者的作用;另一方面是受教育者的自我作用。从这个意义上看,我们可以认为,一切教育都包括了教育者的施教与受教育者的自我教育,两者是不可分割的。

过去研究教育,一般只重视教育者对受教育者的影响,从国家制订教育计划大纲,编写教材,到学校教育、教学和管理的具体实施,侧重于研究教育者主动传授、施加影响的过程,忽视研究学生主动接受、自我构建的过程。至于促使学生自己教育自己、自己管理自己的问题,长期以来未进入教育理论研究的视野。而没有学生自我教育的教育,是一种不完全的教育,它必然要影响教育的实效。

第二节 自我教育的理论基础

一、自我教育的哲学基础

自我教育从本质上说,是人们自我认识、自我开发、自我改造、自我成长的过程。

程。在自我教育的过程中,人们首先要认识自己。这个认识过程,与人类一般认识过程是一致的。即人们在工作和生活实践中,从观察分析客观环境、认识他人的过程中,逐步发现自己,认识自己与环境、自己与他人的关系,并反诸于己,即用新的标准要求自已、教育自己,使自己的认识逐步提高。辩证唯物主义认识论,是自我教育的认识论基础。当然,自我教育过程,与一般认识过程也有原则区别。在自我教育的过程中,理论与实践的结合,是建立在自我意识的基础上的,这种意识是长期实践的产物,主要不是当前具体实践的结果。从相对过程而言,自我教育是认识对实践的反作用,是实践内化为意识的过程。我国古代提倡慎独、自省、修养,以及大庆油田发扬过的“四个一样”精神(即“黑天和白天干工作一个样,坏天气和好天气干工作一个样,领导不在和领导在干工作一个样,没有人检查和有人检查干工作一个样”),就是这一过程的最具体、最形象的表现。

内因是事物发展的依据,外因是事物发展的条件,外因通过内因起作用。这是辩证唯物主义的基本原理。任何事物发展的动因在事物的内部,俗语为“种瓜得瓜,种豆得豆”。能不能出瓜出豆,要看温度、水提供的情况。人的发展也是如此。外在影响十分重要,但关键在个体自身。自我教育正是唤醒自我意识,激发内在潜力,促进个体与外界平衡和自我完善的过程。

二、自我教育的教育学基础

教育学是研究教育现象及其规律的科学。自我教育是教育的重要组成部分,它当然要符合一般教育应遵循的基本规律。自我教育具有一般教育的本质和特点,自我教育要以教育学为理论基础。

自我教育要反映社会对个体发展的制约和促进。自我教育的目的依然是促进个体适应社会,进而作用于社会,推动社会的发展,体现人生的价值。自我教育的标准离不开社会的规范和要求,自我教育的过程也是主体、客体、环境相互作用的过程。许多教育原则,如积极性原则、知行统一原则也都适用于自我教育的实践。

当然,自我教育也有其本身的一些特点,例如:在教育过程中,教与学的矛盾,始终是教育发展、变化的主要矛盾,教与学既有联系,又有区别,对立统一。教不能代替学,学也不能代替教。而在自我教育中,对象具有主体性,即本来属于教育对象的人,由于自我意识的作用,能超越自我,对自己进行教育,使教育主体对象化;客体的教育性,表现为作为主体认识对象的教育客体,由于它是在主体对环境与自身关系的认识基础上形成的,具有更强的针对性,因而它往往是主体追求的目标;教育的个体性,由于自我教育的主客体的同一性,因而使教育全封闭在个体内部进行,带有明显的个性特点;形式的差异性,由于自我教育只和每个个体联系,

具有内隐性,因而差异很大;等等。

自我教育既要遵循教育的普遍规律,又要反映自身的特点。

自我教育是教育学里一个新兴的研究领域。

有关自我教育的论述,古以有之。最早出现在哲学体系之中。孔子(公元前551~公元前479)教导人们说“三军可夺帅也,匹夫不可夺志也”“为仁由己,而由人乎哉?”“见贤思齐,见不贤而内自省也”,强调自立、自为、自省。古希腊哲学家柏拉图(公元前427~公元前347)已提出“自我认识”“自我克服”“自我完善”等命题。心理学和教育学从哲学体系中独立出来以后,心理学在论述自我教育时,多与自我意识的产生发展联系在一起。而教育学中的自我教育,往往只讲集体成员的相互教育。即在集体中通过集体教育个体,同时通过个体教育集体,实质上并不是真正的个体自己教育自己。

1790~1866年,德国教育家第斯多惠在《德国教师指南》中告诫教育者和教师:“选择了培养和教育的事业作为自己一生的使命。由于这一点,在一生中自我教育的任务就具有更加崇高的意义。”

1861年,英国教育家斯宾塞在其《教育论》中把“使学生能正确地教自己”作为最重要的教学原则。他说:“(教育)整个的过程应该是一个自我教育的过程。”

1972年,联合国教科文组织国际教育发展委员会编著题为《学会生存——教育世界的今天和明天》的教育报告,提供给联合国的会员国进行教育改革的参考。其中在“学习化社会:现在和未来”这部分里,指出:“未来的学校必须把教育的对象变成自己教育自己的主体,受教育的人必须成为教育他自己的人;别人的教育必须成为这个人自己的教育。这种个人同他自己的关系的根本转变,是今后几十年内科学与技术革命中教育所面临的最困难的一个问题。”^[1]这为未来学校教育的改革指明了方向。这也许是传统学校和未来学校最本质的区别。

苏联心理学家伊·谢·科恩1984年发表了《自我论》,1986年12月我国佟景韩等翻译该书并由文化生活译丛出版。全书分为上下两篇,上篇论述文化史上的个人。指出即使在漫长的封建社会里,出身重于一切,出身是人的世袭社会本质,个体只是一定的狭隘人群的附属物。同出身相比,人的一切个体品质都全无价值。资本主义萌芽意味着“个人感的提高”。下篇论述个人自我意识发展的心理学问题。揭示了自我监督和自我调节内在机制的某些一般发展规律。这对于每个人的自我教育来说,是十分重要的。该书在扉页上有这样一段话:“多年以来,许多马克思主义著作中或者绝口不提自我,或者至多只是指出个人即主体的重要性,而极少阐述个人的意义、个人的自我调节、个人的积极性以及自我实现、自我选择、自我责任等问题。《自我论》首先在这方面作了尝试。”^[2]

“文化大革命”以前,我国教育理论界很少有人研究自我教育问题。自1978年

改革开放以来，在教育界，一些学者开始研究自我管理问题，并出版过一些有关著作。如1987年，解放军出版社出版，马金海等人编的《自我管理初探》；1988年解放军出版社出版，方卫渤等人编的《管理自己》等；1988年9月，工人出版社出版，袁贵仁主编的《人的哲学》中，指出在现代社会中，有4种基本的教育形式，即学校教育、知识媒介教育、人与人之间的联系来培养人的活动，第四种是自我教育，并指出自我教育在人的发展中起着重大的作用；同期，海军出版社出版了北京教育行政学院编著的《学校管理学》，其中贺乐凡提出在中小學生中进行自我意识管理的观点；1995年8月，文化艺术出版社出版了周韞玉教授的《自我教育论》，系统地论述了自我教育意义、作用、原则、方法及发展趋势，此为我国第一部系统论述自我教育的专著；1999年，袁振国主编的《当代教育学》（修订版）在教师与学生一章中，对小学、初中、高中学生发展的一般任务，分别提出“建立起对自己的完整态度”“发展自我教育的能力”“认识自我、认识社会，提高自我调节生活与心理状态的能力”。21世纪初我国的新一轮课改，提出学生与自我的关系内容：三至六年级要“初步了解自己、善待自己”“七至九年级要具有自我认识的能力”。“自我”与“自我教育”引起了教育界的普遍重视。

岳伟在《南京师大学报》2008年第一期上著文，他认为人是生成性的存在，教育在本质上是人的一种“建构生成”的交往实践活动，教育的最高目的应该在于“成人”。“成人”也就是人的本质力量的全部生成，就是人的自我实现。自我实现是个人潜能的充分发挥。把教育目标定位于促进人的自我实现，就超越了过去那种整齐画一的、千人一面的、静态的教育目标观。教育就是根据个体的差异，创造条件让他们最大限度地发挥生命的潜能，实现生命的价值。具体来说，教育要唤醒受教育者沉睡的或被压抑的创新和超越意识；在实践中让受教育者体验生命的创造之美，享受生命创造的快乐；引导受教育者领悟生命的价值和意义。

促进人的自我实现是一种新的教育目的观。

三、自我教育的心理学基础

国际著名数理科学家Penrose在《皇帝新脑》一书的开头讲了这样一个故事：某国制出一种“超子”计算机，设计者自认为“超子”计算机功能十分强大。在开幕典礼上要当众表现其高超才能，让大家向它提问，设计者自认为它可以回答观众提出的所有问题。但所有成年观众竟无一人敢提问题，生怕自己提出的问题太粗浅而被嘲笑。这时一个13岁的男孩，怯生生地问道：“你现在的感觉是什么？”计算机回答不了这个问题，会堂里顿时爆发出一片笑声。这说明什么？说明现有的计算机虽已具有十分强大的功能，但它没有像人那样的自我意识。它不知道“自己”。

而人是有意识的动物，而且有自我意识。在心理学上，意识一般指自觉的心理活动，即对客观现实的自觉反映，也就是有意识的反映。历史上最早使用意识这个词的是弗·培根。他的定义是：“意识是一个人对自己思想里发生了什么的认识。”曾经有人对500个私人电话进行分析，发现其中共用了“我”字39595次，平均79.2/次。知道“自己”“我”是人的意识最突出的特征。

人们在寻找自我的同时必然会追求自我完善。20世纪80年代以来，A·H·马斯洛的“自我实现”理论在我国广为流传。马斯洛是美国心理学家，人本主义心理学的主要创始人之一。他提出了需要层次论和自我实现论。马斯洛一反奥地利心理学家S·F·弗洛伊德等精神分析学派从病态心理研究人的心理的思路，他认为人的本性基本上是好的，应该从健康人的研究入手，揭示人心理发展的基本倾向。需要层次论是他的自我实现论的核心内容。1943年，他提出了一个关于需要体系的层次假设。马斯洛把人的需要，即人类行动的动机分为两大类，一类是沿着生物系谱上升的，逐渐变弱的本能的需要，称为低级需要或生理需要；另一类是随生物的进化显示出来的潜能，称为高级需要或心理需要。两类需要共分为五个层次，生理的需要在最底层，依次往上是：安全的需要、归居和爱的需要、爱情、尊重的需要，最高层是自我实现的需要。所谓自我实现“是人的潜在能力、天资在一个人发展过程中的不断实现，是使命的完成，是个人自身的内在价值更充分地把握和认可，是朝着个人自身中的统一、完整和协同的一种不间断的倾向，旨在使个人得到充分的发展和人格臻于完美，最后达到自我实现。”^[3]

马斯洛的自我实现论有很大的积极意义，如下：

1. 他以积极的态度看待人生，他认为人具有极大的潜在能力，应该而且可以把它发掘出来。人不仅是自己心灵的主宰，而且能创造出新的文化，从而产生对自我完善的追求。

2. 层次需要论，将人类的需要分为生理和心理的两大类，并且认为生理需要是最基本层次的需要，这无疑是正确的。但是这种需求是有限的，一经满足，这种需求就消失了。如人饿时要吃饭，一旦吃饱了，这种吃饭的需求就暂时消失了。除了低级的需求，他同时又指出人还有高级的需要，如交往的需要、爱的需要、自我实现的需要，这些需要的实现，使人获得心理上的满足。这种需求是无限的。在一定意义上讲，需要的层次越高，其社会价值越大，自私性越少。他鼓励人们追求高级的需求。

3. 马斯洛充分估计人所具有的潜能，并把人的潜能看成是人类的巨大财富。这种观点，增强了人们接受教育和进行自我教育的信心。

4. 指出自我实现是一个连续进行的过程，而不只是一种结局状态。他说：“做出成长的选择而不是畏缩的选择就是趋向自我实现的运动。一天做出多少次这样的