

自我管理研究回顾与展望

孙晓敏, 薛刚

北京师范大学心理学院, 北京 100875

收稿日期 2007-9-21 修回日期 网络版发布日期 接受日期

摘要 自我管理是个体主动应用认知及行为策略对自身的思维、情绪、行为以及所处环境等进行目标管理的过程。自我管理对于人们的学习、生活、毕生发展等有着非常重要的意义。该文通过对自我管理的概念、理论基础、评估方法及已有的测量工具等内容的系统回顾,总结了自我管理强调个体的主动性、目标导向性以及行为和认知策略的运用等特点,在对已有研究存在的主要不足进行分析的基础上,指出自我管理研究将更加关注普通正常个体的整体自我管理水平的测量和培训

关键词 [自我管理](#) [自我效能](#) [社会认知理论](#)

分类号 [B849](#)

DOI:

对应的英文版文章: [080118](#)

通讯作者:

孙晓敏 sunxiaomin@bnu.edu.cn

作者个人主页: 孙晓敏; 薛刚

扩展功能

本文信息

- ▶ [Supporting info](#)
- ▶ [PDF \(733KB\)](#)
- ▶ [\[HTML全文\] \(0KB\)](#)
- ▶ [参考文献 \[PDF\]](#)
- ▶ [参考文献](#)

服务与反馈

- ▶ [把本文推荐给朋友](#)
- ▶ [加入我的书架](#)
- ▶ [加入引用管理器](#)
- ▶ [引用本文](#)
- ▶ [Email Alert](#)
- ▶ [文章反馈](#)
- ▶ [浏览反馈信息](#)

相关信息

- ▶ [本刊中 包含“自我管理”的 相关文章](#)
- ▶ 本文作者相关文章
 - [孙晓敏](#)
 - [薛刚](#)