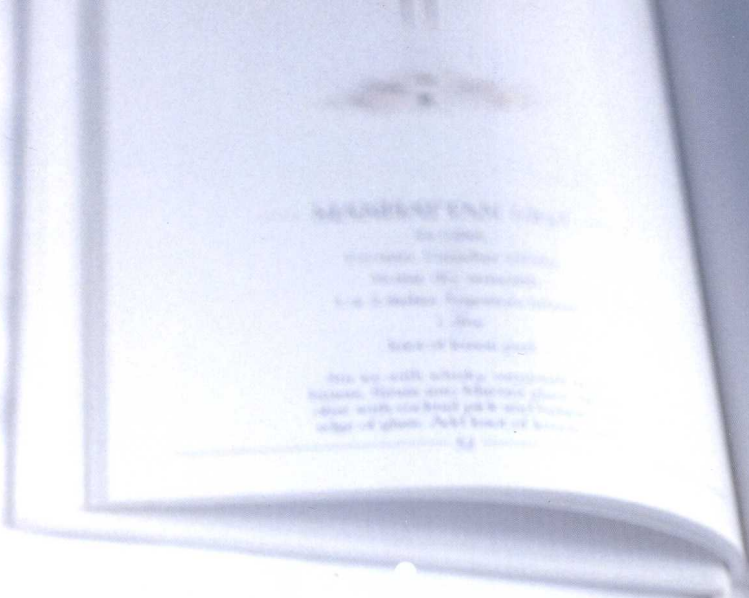




# 阳光满园

## 教师 心理健康与维护

主编 王正科 廖 东



电子科技大学出版社

Jiaoshu

XINLI JIANKANG YU WEIHU

阳光满园

# 教师心理健康与维护

主编 王正科 廖 东



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光满园——教师心理健康与维护/王正科,廖东主编. —成都:电子科技大学出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 81114 - 575 - 5

I. 阳... II. ①王...②廖... III. 教师 - 心理卫生 IV. G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第093270号

阳光满园——教师心理健康与维护

主编 王正科 廖东

---

出 版:电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编:610051)

策划编辑:朱丹

责任编辑:辜守义 张蓉莉

张鹏 谢应成

主 页:www.uestp.com.cn 电子邮件:uestp@uestp.com.cn

发 行:新华书店经销

印 刷:电子科技大学出版社印刷厂

成品尺寸:146mm×208mm 印张 7.5 字数 200千字

版 次:2007年7月第一版

印 次:2007年7月第一次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 81116 - 575 - 5

定 价:16.00元

---

■版权所有·侵权必究■

- ◆ 邮购本书请与本社发行部联系。电话:(028)86129675,66799789
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

## 目 录

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 第一章 心理健康与教师 .....            | 1   |
| 第一节 心理健康的含义 .....            | 1   |
| 第二节 心理健康的标准 .....            | 4   |
| 第三节 教师心理健康的标准 .....          | 8   |
| 第四节 教师心理健康的特殊意义 .....        | 11  |
| 第五节 教师心理健康的评定 .....          | 13  |
| 第二章 教师的心理健康状况令人甚忧 .....      | 20  |
| 第一节 关于教师心理健康状况的调查研究结果 .....  | 20  |
| 第二节 社会知觉到的教师心理现实状况 .....     | 23  |
| 第三节 教师的个人体验 .....            | 25  |
| 第四节 教师心理健康问题的原因分析 .....      | 27  |
| 第三章 我是谁——教师的角色适应 .....       | 31  |
| 第一节 我是谁——教师角色内涵 .....        | 31  |
| 第二节 教师角色的适应——我是一名人民教师 .....  | 34  |
| 第三节 教师角色的冲突与调整 .....         | 39  |
| 第四节 教师角色训练 .....             | 43  |
| 第四章 优化教师的素质结构 .....          | 49  |
| 第一节 优化教师的知识结构 .....          | 49  |
| 第二节 优化教师的能力结构 .....          | 52  |
| 第三节 优化教师的心理素质 .....          | 56  |
| 第四节 优化教师的身体素质 .....          | 62  |
| 第五章 美丽心灵——师德与教师的人格完善 .....   | 73  |
| 第一节 师德——教师的职业道德 .....        | 73  |
| 第二节 走进教师人格 .....             | 76  |
| 第三节 优化教师的人格 .....            | 80  |
| 第六章 快乐教师——教师的压力应对与情绪调控 ..... | 85  |
| 第一节 压力研究概述 .....             | 85  |
| 第二节 教师的压力来源与应对 .....         | 88  |
| 第三节 教师压力与情绪的自我调节 .....       | 100 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| <b>第七章 家和万事兴——教师的爱情、婚姻与家庭生活</b> | 114 |
| 第一节 人生的重大课题——爱情、婚姻和家庭           | 114 |
| 第二节 理智爱情——教师如何实现爱情              | 117 |
| 第三节 美满的婚姻——提升教师的婚姻质量            | 121 |
| 第四节 家和万事兴——谈谈教师的家庭生活            | 128 |
| 第五节 教师的休闲生活                     | 132 |
| <b>第八章 和谐相依——教师人际关系的积极应对</b>    | 134 |
| 第一节 社会性的人——人际关系概述               | 134 |
| 第二节 隐隐的忧伤——教师的人际状况              | 138 |
| 第三节 坦荡的人生——教师如何妥善处理人际关系         | 141 |
| 第四节 提高教师的人际交往能力                 | 152 |
| <b>第九章 教师的成功与幸福</b>             | 158 |
| 第一节 成功教师的特征                     | 158 |
| 第二节 教师的自我效能感与成功                 | 161 |
| 第三节 教师的幸福在哪里                    | 167 |
| 第四节 幸福在我手中——做一名幸福的教师            | 172 |
| <b>第十章 职业彩虹——教师的职业倦怠与生涯发展</b>   | 180 |
| 第一节 职业倦怠概述                      | 180 |
| 第二节 教师的职业倦怠状况                   | 182 |
| 第三节 教师如何走出职业倦怠                  | 186 |
| 第四节 关注教师的职业生涯发展                 | 190 |
| <b>第十一章 与时俱进——新课程与教师的适应</b>     | 198 |
| 第一节 新课程 新变化                     | 198 |
| 第二节 新课程对教师的压力                   | 200 |
| 第三节 与时俱进、主动应战——新课程下的教师适应        | 202 |
| <b>第十二章 阳光心灵——教师的心理咨询与心理治疗</b>  | 209 |
| 第一节 揭开心理咨询的面纱                   | 209 |
| 第二节 走近心理治疗                      | 213 |
| 第三节 教师可能出现的心理障碍及其处理             | 220 |
| <b>参考文献</b>                     | 235 |

## 第一章 心理健康与教师

健康是智慧的条件,是愉快的标志。 ——爱默生

健康的价值,贵重无比。它是人类为了追求它而唯一值得付出时间、血汗、劳动、财富,甚至付出生命的东西。

——蒙田

身体是革命的本钱。 ——毛泽东

要探讨教师的心理健康,我们首先需要从心理健康本身入手,了解心理健康是什么?什么叫心理健康?什么叫心理不健康等等。

### 第一节 心理健康的含义

#### 一、从“健康”到“心理健康”

大家都应该知道一个法则:人的一生就像一串数字:100000……你拥有美貌可以在后面加一个0,拥有智慧可以在后面加一个0,拥有权力可以加一个0,拥有朋友可以加一个0,拥有幸福家庭可以加一个0,拥有事业的成功可以在后面加一个0……但是让这一串数字有意义的是,是前面的“1”,这个“1”是什么?就是我们一生只能拥有一次的“健康”!其他都可以推倒重来,而一旦健康垮了,一切就都成空了。

日常生活中使用的“健康”,指的是身体健康,更直白地说是“无病无灾”,各项身体机能良好。但随着时代的发展,人们对健康的理

解在日益深入。人们越来越认识到:心理和生理不可分割,心理和社会适应也是分不开的。人的心理一旦失常,人的社会适应能力就会遭到破坏,甚至无法进行正常的家庭生活和社会生活,这不仅给个人和家庭带来极大的痛苦和不幸,而且会给社会带来破坏。

1946年,《世界卫生组织宣言》中开宗明义地提出:健康不仅是没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。世界卫生组织根据现代生物-心理-社会医学模式,确定了健康的10项标准。

1. 有足够的充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。

3. 善于休息,睡眠良好。

4. 应变能力强,能适应环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当,身材匀称,站立时头、臂、臀位置协调。

7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。

9. 头发有光泽,无头屑。

10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

由此可见,一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为;只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时,才是真正的健康。因此,心理健康是个体健康不可缺少的一个组成部分,现在也越来越受到重视。

这一系列的变化和研究推进,改变了人们对于“健康”的认识,由以前仅仅关注“身体健康”,逐渐向整体健康过渡,对心理健康更加重视。

## 二、心理健康的含义

对于什么是“心理健康”?“一千个人眼中,有一千个哈姆雷

特。”从心理健康研究的角度,许多学者提出了自己关于心理健康的看法。但总体来说都承认身心平衡、情感立志和谐是一个健康人所必须具备的条件。而心理健康则是指:不仅没有心理疾病或变态,且在个人自身体上、心理上以及社会行为上均能保持最高、最佳的状态。由此可见,心理健康有生理、心理及社会行为三方面的意义。

生理方面:一个心理健康的人,其身体健康状况尤其是中枢神经系统应无疾病,其功能都在正常范围,并无不健康的体质遗传。健康的心理必须以健康的身体为其先决条件,有了健康的身体,个人无论在情感、意识、认知和行为上,才能运作正常。所以说,健康的心理基于健康的身体。

心理方面:一个心理健康的人,其个体必对自我持肯定的态度,能自我任职,明确认识自己的潜能、长处和缺点,并发展自我。认知系统和环境适应系统能保持正常而有效率,在自我发展上与人际和谐方面均能兼顾,在本能、自我与超我之间能平衡发展,且能面对问题,积极调适,而不依赖消极的心理防卫。

社会行为方面:一个心理健康的人,在社会环境中能有效的适应,并能妥善的处理人际关系,其行为符合生活环境中文化的常规模式而不离奇怪异,角色扮演符合社会要求,与社会保持良好的接触,且能为社会作贡献。

按照我们生活中的惯常理解,说一个心理健康,往往指这个人生活得比较轻松、惬意、快乐、心满意足。而说到一个人心理“不健康”、“有问题”,则往往和“神经病”、“精神病”等词汇联系在一起,有一种“退避三舍”、“敬而远之”的心态。事实上,每个人都处在极健康和极不健康的两端连线上的某一点上,而且人的心理健康状态又是动态变化的,它只是反映某人在某一特定时间内的特定状态。我们所说的心理健康只是指在较长一段时间内持续存在的状态,而不是一时看到的偶发现象。在心理健康和心理不健康之间,并不存在一条不可逾越的鸿沟。我们更容易理解的是,把心理健康看成一个连续体,每个人都在健康与不健康之间。

## 第二节 心理健康的标准

心理健康包括了“生理-心理-社会”的含义,那么怎么来衡量自己心理是否健康呢?这就涉及到心理健康的标准问题。这些标准往往受社会历史和文化背景的制约,迄今为止尚无完全统一的规定。下面,我们摘录一些中外学者对心理健康标准的看法,供老师们参考。

### 一、常见的研究结果

#### (一) 国际心理卫生大会关于心理健康的标准

1. 身体、智力、情绪十分协调。
2. 适应环境,人际关系中能彼此谦让。
3. 有幸福感。
4. 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

#### (二) 美国心理健康协会关于心理健康的标准

1. 经常感到快慰、舒适。
2. 不为恐惧、愤怒、爱、妒忌、罪恶或者忧愁等情绪所捆绑。
3. 能坦然接受不如意的事。
4. 能以容忍、开放的心胸,面对自己、面对他人,必要时,还能自我解嘲。
5. 能不高估也不低估自己的能力。
6. 能接受自己的缺失。
7. 能保持高度的自尊心。
8. 能善于处理所面临的各种情境。
9. 能从每日生活的点点滴滴中吸取生活乐趣。
10. 经常感受人际关系的乐趣。
11. 能经常关怀他人、热爱他人。
12. 拥有永久的、非常良好的友谊。

13. 相信别人,由衷地喜欢别人,也渴望人家爱自己、信任自己。
14. 尊重别人的思想与意念,尽管这些思想与意念与自己有些分歧。
15. 不强迫他人接受自己的意见,也不随便接受别人的看法,甚至甘心让人家颐指气使。
16. 乐于参与各种团体的活动。
17. 对左邻右舍,甚至所接触的任何人,都具有高度的责任心。
18. 胜任并愉快地面对生活中的各种需求。
19. 能自行处理所有的问题。
20. 勇于负责。
21. 尽可能谋求与环境的良好相处。
22. 乐于接受新经验与新观念。
22. 能充分运用自己的天赋。
23. 能确立合理的人生目标。
24. 能自我思索、自我抉择。
25. 能全力投入工作,从而寻求乐趣。

### (三) 马斯洛关于心理健康的标准

1. 有充分的安全感。
2. 对自己有充分的了解,并能对自己的能力作出适当的评价。
3. 生活理想和目标切合实际。
4. 与周围环境保持良好的接触。
5. 能保持自身人格的完整与和谐。
6. 具有从经验中学习的能力。
7. 保持良好的人际关系。
8. 适度的情绪发展与控制。
9. 在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性。
10. 在社会规范的前提下,恰当满足个人的基本需要。

### (四) 台湾学者黄厚坚的观点

我国台湾黄厚坚教授则认为,心理健康应符合以下几项条件:

1. 心理健康的人是有工作的,而且能把自己的智慧和能力,从

其工作中发挥出来,以获取成就,同时能从工作中得到满足之感,因此他通常是乐于工作的。

2. 心理健康的人是有朋友的,他乐于与人交往,而且通常能与他人建立良好的关系;他在与人相处时,正面的态度(如尊敬、信任、喜悦等)常常多于反面态度(如仇恨、嫉妒、怀疑、畏惧等)。

3. 心理健康的人对自己应有适当的了解,并进而能有悦纳自己的态度;他愿意努力发展其身心的潜能,对于无法补救的缺陷,必能安然接受,而不作无谓的怨尤。

4. 心理健康的人应能和现实环境保持良好接触;对环境能正确的、客观的观察;并能作健康、全面、有效的适应;对生活中各项问题能以切实的方法去加以处理,而不企图逃避。

## 二、心理健康者的综合表现

尽管上述标准看起来迥然不同,但总体来说,心理健康者往往表现出相近的心理和行为特点,在认知、情绪、人格和行为上都比较和谐。通常具有以下表现:

### 1. 积极的自我观念——能了解并接受自己

拥有健康性格的人,能够正面地看待自己和别人,肯定自己,也觉得自己能为他人所接纳;了解自己的长处与短处,并对此有适当的自我评价,不过分自我炫耀,也不过分自我责备,即使对自己有不满意的地方,也不妨碍他感受自己较好的一面。心里不健康的人,则将注意力放在自己的缺点上,以至于对自己的感觉很差,缺乏自信。

### 2. 对象是有正确的知觉能力——能面对现实的有效适应

心理健康的人能对现实环境有正确的感知。每个人每天都在适应环境和应变环境中的压力与要求,因此能对现实作正确的诠释是相当重要的。心理健康的人可与现实保持良好的接触,能对环境作正确的、客观的观察,并可做有效的适应——我无法改变环境,我就应付环境。换言之,心理健康的人用切实的方法来解决现实问题,而不企图逃避问题;能忍受生活中的挫折打击,而不遁入幻想。同时,在不

违背团体原则下,能保持个性,不过分献媚,也不过分追求赞美。

### 3. 从事有意义的工作——勤于工作且热爱工作

大多数人均投注相当多的时间在不同形式的工作上。埃克森指出,对工作的投注,能使人获得成就感并提高自我价值感,对于心理健康相当有益。所以有能力从事生产性工作,是一项有益于健康的人格特质。工作或职业可以表现个人价值,获得社会地位,并可免除不必要的忧虑。一个心理健康的人,能将本身的才能从工作中表现出来,同时,也可以从工作中获得成就。一个心理健康的人,他是勤于工作且热爱工作的人。

### 4. 良好的人际关系——能有朋友且有亲密的朋友

朋友可以满足我们安全与隶属的需要,满足爱与被爱的需要,并可与我们合作奋斗、分忧解愁。一个心理健康的人,他能爱人也能被爱;与人相处时,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、妒忌、厌恶等方面态度。所以,能维持和谐的人际关系,并不一定要有许多好朋友,但却能与他亲近的人维持亲密的关系;且有健康性格者的视角能力,能使他和别人交往时感到舒服自在,并能满足自己的需求。

### 5. 平衡过去、现在和未来——活在现实生活中,吸取过去之经验并策划未来

拥有健康性格的人,能吸取过去经验以策划将来。能重视现在且能预见即将来临的困难而实现设法解决,平衡过去、现在、未来的比重,对生命做最好的利用。健康性格的人并非是十全十美,而是能从过去的错误中学习,进而迈向成熟的人。

### 6. 能自我控制感受与情绪——真实且实际地感受情绪并恰如其分地控制

一个心理健康的人能体会所有的情绪。其感受快乐、愉悦、爱与感受忧伤、罪恶感、愤怒一样自然。真实而实际的情绪经验是接近现实,即个体对环境能真实地感受,且能如实地感受;并能恰如其分地控制,不至于太过或不及。情绪若不加以控制或过分控制均会令人不悦。心理健康的人不会过于冷酷或无情,他在情绪方面能恰当的

估量并表现得合乎情境。

### 第三节 教师心理健康的标准

在前面,我们谈到了普通人的心理健康标准,那么教师心理健康的标准有哪些特殊性呢?教师心理健康的标准是衡量教师心理健康的状况和水平的依据。作为一个社会群体,衡量教师的心理健康应遵从一般人心理健康的标准,因为他们是社会中成员。但是,由于教师职业的特殊性,又决定了从业者自身所独有的衡量心理健康的标准。所以,讨论教师的心理健康标准既要 from 社会大众的角度参照一般的心理健康标准来分析教师的心理健康,又要从教师职业群体的角度,依据特殊的心理健康标准来审视教师的心理健康问题。

教师的心理健康,除了要与其他人群遵循同一个心理健康的个体标准外,还应适当考虑教师职业的特殊性。依据教师职业的性质和特点,本书归纳了国内一些学者的观点,认为教师心理健康的标准至少应包括下面几点。

#### 一、正确的自我意识

自我意识是个体对自己的身体、活动和心理等方面的认识和态度。心理健康的人能正确看待自己,容忍自己的不足和缺点,并努力寻求自己的最佳发展,使自己更加完善、形成健全的人格。教师在教育教学中,会遇到各种成功与失败,心理健康的教师能够平静地对待这些,通过自我观察、自我体验和自我评价而获得正确的自我认识。成功面前不沾沾自喜,遇到失败也不会消沉,对现实环境有正确的感知,能平衡自我与现实,理想与现实的关系。能够有效地进行自我调整,善于自我组织,在客观地做出自我评价的基础上,能为自己制定切实可行的目标。这些在教育活动中主要表现为:

1. 能根据自身的实际情况确定工作目标和个人抱负;
2. 具有较高的个人教育效能感;

3. 能在教学活动中进行自我监控,并据此调整自己的教育观念,完善自己的知识结构,做出更适当的教学行为;
4. 能通过他人认识自己,学生、同事的评价与自我评价较为一致;
5. 具有自我控制、自我调适的能力。

## 二、认同并热爱教师职业

人是社会生活的主体,每个人在社会生活中都占有一定的地位,担负着一定的社会职能,因此,对待事业的态度必然成为适应社会的首要构成因素。作为人类灵魂的工程师,只有将自身的才能在教育、教学工作中表现出来,并由此获得成就感和满足感,才能对社会生活有良好适应。只有对教师角色有认同感,勤于教育工作,热爱教育工作,才能积极投入到工作中去,将自身的才能在教育工作中表现出来并由此获得成就感和满足感,免除不必要的忧虑。

## 三、和谐的人际关系

人是社会化的动物,妥善处理人际关系,乐于与人共事相处,才能立身处世。它包括在人际交往中,了解彼此的权利义务,个人的思想、目标、行为与社会要求协调;能客观地了解和评价他人;积极与他人真诚沟通;与人相处时尊重、信任而不是仇恨、嫉妒。教师良好的人际关系在师生互动中则表现为师生关系融洽,能理解并乐于帮助学生。具体表现在:

1. 了解彼此的权利和义务,将关系建立在互惠的基础上;其个人思想、目标、行为能与社会要求相互协调;
2. 能客观地了解和评价别人,不以貌取人,也不以偏概全;
3. 与人相处时,尊重、信任、赞美等正面态度多于仇恨、疑惧、妒忌、厌恶等反面态度;
4. 积极与他人做真诚的沟通。教师良好的人际关系在师生互动中则表现为师生关系融洽,教师能建立自己的威信,善于领导学生,能够理解并乐于帮助学生,不满、惩戒、犹豫行为较少。

#### 四、好学与创新

只有乐于并善于学习的人才能不断积累知识、经验,教师的知识、经验是其从事教育工作的前提。知识渊博的教师往往赢得学生的爱戴,知识贫乏可能使教师感到焦虑或神经紧张。教师要引导学生的探索精神,自己就要有创新意识,心理健康的教师在教学活动中善于学习,不断创新,能根据学生的身心特点富有创造性地理解教材、改进教学方法、设计教学环节,使教学达到预期的教学目标。其实,人的心理调节机制也需要不断学习才能逐步发展与完善,教师要学会在教学活动中不断学习,不断进步,不断创造。

#### 五、坚韧与自制

任何工作都不是一帆风顺的。教师要有良好的意志品质,自觉地克服困难,在困难面前永不畏惧,有坚定的原则和信念,态度严肃认真而又诚恳明朗,措施果断又以理服人,当机立断和深谋远虑结合起来,积极和善的态度中蕴藏着坚定性,对既定的合理目标一定要追求到底,对不该追求的目标要勇于放弃,有顽强的自制力。只有坚韧不拔,能自我控制、自我调适的人,才能良好适应社会生活。

#### 六、能够自我调节不良情绪

由于教师的服务对象是人,情绪健康对教师而言尤为重要。人是有感情的,生活于矛盾无处不在的社会中,谁都会有产生烦闷、恼怒、焦虑、恐惧等消极情绪的时候。教师应保持乐观积极的心境,学会自我心理维护和调适不良情绪。不将生活中不愉快的情绪带入课堂和家庭。在教育活动和日常生活中均能真实地感受情绪并恰如其分地控制情绪。具体表现在:

1. 保持乐观积极的心态;
2. 不将生活中不愉快的情绪带入课堂,不迁怒于学生;
3. 能冷静地处理课堂情境中的不良事件;

4. 克制偏爱情绪,一视同仁地对待学生;
5. 不将工作中的不良情绪带入家庭。

## 第四节 教师心理健康的特殊意义

教师的心理健康不仅有利于学生的心理健康成长发展,还有利于教师在职业生涯上的发展,使其更快地由新手型教师成为专家型教师,有利于教师自身身体健康、生活幸福,造福于社会。因此,教师心理健康有着重要的现实意义。主要包括:

### 一、有助于为学生营造良好的心理成长环境

由于教师角色的独特性,决定了教师在学生发展中的重要作用。心理健康的教师能够很好地设计促使学生健康发展的良好的心理环境,一方面,教师可以依据学生所遇到的矛盾和冲突设计人工心理环境,指导学生解决冲突;另一方面,教师也可以自我设计,自己也是影响学生心理发展的一种教育资源。这两方面都可以营造出有利于学生健康成长的心理环境。

在学校里,教师与学生有长时间、面对面的接触机会,教师的言谈举止和教师的心境、情绪是构成整个教育环境的组成部分。如果教师心理不健康,必然会影响教育环境,影响到学生心理的健康成长。

### 二、有助于协调师生关系

心理健康的教师往往能够尊重、理解学生,平等地对待学生,建立民主、平等的师生关系和开放、宽松的学习气氛。因此,教师的心理健康能促进学生生理、心理、行为全面、协调地健康发展。能在宽松的气氛中使悲观的学生变得快乐,受挫折的学生建立信心,懒散的学生变得勤奋,内向的学生变得活泼,固执的学生变得灵活,从而建立起和谐的师生关系。

如果教师心理不健康,往往不能正确理解学生的心理、行为,往

往会采取不合常理的态度、方法来对待问题,会使师生矛盾更加尖锐,使其心理更难保持平衡。这样,愈加影响到师生关系,甚至导致学生的心理失调。

### 三、给学生提供了观察模仿的良好榜样

榜样的力量是无穷的,学生的学习同样包括学习做人,可是他们的社会经历有限,需要具体可感的样板,以便在参照模仿中学步。心理健康的标准,也需要有样板,学生最容易从模仿教师的行为开始。当然家长是学生最先接触的榜样。但是学生进入学校后,集中了其人生最宝贵的时间学习,社会为他们提供了专门的榜样——教师。教师可以通过展示社会行为的修养范例、心理健康的样板,潜移默化地促进学生的发展,起到理论教育所达不到的效果。

### 四、有助于提高工作效率

心理健康水平较高的教师,在智力、情感、意志和个性等方面都得到了正常的、健康的发展,形成了健全的人格,并能自如地运用自己的智慧去应付客观环境,使个体的心理倾向和行为与社会现实的要求之间关系协调,使个体与环境取得积极的平衡,这样,便会有利于个体的学习和工作,从而提高工作效率。

一个心理健康的教师能以正确的态度和方法来对待矛盾和处理问题,因而能尽快地化解矛盾、解决冲突,有效、及时地处理好各类问题,其工作的效率必然高于心理不健康的人。

### 五、有利于教师的生理健康

心理健康与生理健康关系极为密切。一方面,一个人的生理健康水平会影响心理健康水平。人的躯体性疾病、生理缺陷会给人的心理特点和心理状态带来负面影响,使人产生焦虑、忧愁、烦恼、抑郁等不良情绪,影响人的情感、意志、性格,乃至人际关系的和谐。另一方面,心理健康水平也影响生理健康水平。只有健康的心理才能培