

师生心理成长丛书

主编：林崇德 董 奇 副主编：伍新春 石 铁

教师健康人格促进

许 燕 王 芳 编著



 中国轻工业出版社

教师健康人格促进

教师健康人格促进

教师健康人格促进

教师健康人格促进



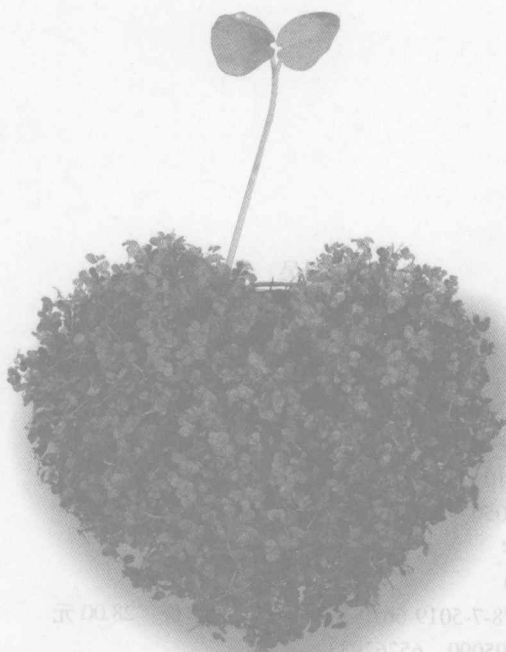
教师健康人格促进

师生心理成长丛书

主编：林崇德 董 奇 副主编：伍新春 石 铁

教师健康人格促进

许 燕 王 芳 编著



总 策 划：吴 江
策 划 编 写：吴 江
责任编辑：杜文勇

出版发行：中国轻工业出版社
地 址：北京东黄城根北街2号
经 销：各地新华书店
版 次：2008年1月第1版
开 本：740×1035 1/16
字 数：180千字
印 数：1—2000

书 号：ISBN 978-7-301-06252-0 定价：38.00元

咨询电话：010-65252090 65252091
读者服务部邮购电话：010-65252092 65251692 传真：82111730

发行电话：010-65132898 传真：82113293

网 址：http://www.cblip.com.cn

E-mail: club@cblip.com.cn

如蒙函索或邮购，请寄书款至本社发行部（邮编：100045）或各分社

 中国轻工业出版社

9787301062520

图书在版编目 (CIP) 数据

教师健康人格促进 / 许燕, 王芳编著. —北京: 中国

轻工业出版社, 2008.10

(师生心理成长丛书)

ISBN 978-7-5019-6610-3

I. 教… II. ①许…②王… III. 教师心理学: 人格
心理学—研究 IV. G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 140371 号

总策划: 石 铁

策划编辑: 吴 红

责任编辑: 吴 红

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 吴 红

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 740 × 1050 1/16 印张: 17.75

字 数: 180 千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5019-6610-3/G · 764 定价: 28.00 元

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

70774J6X101ZBW

总 序

《师生心理成长丛书》马上就要和广大读者见面了。作为作者，我们内心充满着喜悦与激动。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现时代发展的要求，完成党的十七大赋予我们的光荣使命。党的十七大报告，明确提出了运用科学发展观全面构建和谐社会的发展目标。和谐社会不仅包括政治、经济、文化、环境、生态等外部世界的和谐，也包括个体内心世界的和谐即心理和谐。心理和谐是个体幸福的指标，也是社会发展的基石。心理和谐的实质是心理健康，大力开展心理健康教育是实现心理和谐的前提和保证。和其他重要个人素质一样，心理和谐也应从小抓起，切实重视和关注成长中的儿童、青少年的心理健康，“注重人文关怀和心理疏导”，提高广大教师开展心理健康教育的能力和意识，“为青少年健康成长创造良好社会环境”。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现“优先发展教育”的要求，落实党提出的育人为本、德育为先、实施素质教育的艰巨任务。当前我国教育改革和发展面临的重大任务和时代旋律，是全面实施和推进素质教育。素质教育的重要内容和目标之一，就是促使学生养成良好的心理素质，提高学生的心理健康水平。而要想培养和发展学生的心理素质，最重要的方法就是全面系统地开展心理健康教育。应该说，最近几年，尤其是2002年颁布《中小学心理健康教育指导纲要》以来，在教育部的组织领导下，全国各地都把心理健康教育看做是德育工作的重要组成部分，许多中小学校开始系统地开展心理健康教育活动，许多教育研究机构尝试开展了系统的心理健康教育培训，在一定程度上提高了广大教师开展心理健康教育的能力，促进了广大中小学生的心理素质的健康发展。在开展心理健康教育的研究和实践过程中，人们逐渐认识到：心理健康素质是关系到个体发

展全局的、随年龄增长而逐渐形成的重要品质，它直接或间接地影响到个体的生活态度、学业成就、人际交往、社会适应、职业发展等，必须引起高度重视。

但是，在看到取得成绩和可喜进步的同时，我们也应该清醒地认识到：心理健康教育绝不仅仅是心理教师的任务，它也应该成为全体教师的重要使命；心理健康教育绝不仅仅是中小学的教育主题，幼儿早期教育和大学专业教育也应该注意渗透；心理健康教育绝不仅仅是辅导技术和教育方法的简单使用，确立“育人为本、德育为先”的教育理念和辅导取向更是重要前提。因此，为了保证心理健康教育朝着全体受益、全面培养、全员参与、全程关注的方向发展，在总结行之有效的既往经验的基础上，我们更要用前瞻的视角规划和引领心理健康教育的发展，使我们的广大教师不仅能明确心理健康教育的基本性质、核心内容、主要途径和组织管理等基本原理，而且能深入了解基础教育各年龄阶段学生心理健康教育的主要方法，科学把握心理健康教育的渗透手段，有效运用心理健康教育的专业途径。

编写《师生心理成长丛书》，为的是要体现教师教育和教师专业发展的要求，贯彻党加强教师队伍建设的战略方针。联系心理健康教育的实践，我们认为，要想有效地开展学生心理健康教育，教师不仅要掌握心理健康教育的理念和方法，更重要的是，要切实重视和提高自身的心理健康素质。最近有关教育心理和教师教育的研究成果表明，在影响学生发展的诸多因素中，先进的教育理念和方法、优良的教育环境和资源等就好像武器，它虽然对教育效果具有重要影响，但真正决定学生发展的根本却是使用武器的人——教师——的素质。最近几年来的心理健康实践也证明，在学生心理障碍的成因中，除学生自身的素质和家庭教育的影响外，最重要的成因就是教师不当的教育方式。造成教师教育不当的根源，在于教师自身的心理状态不佳。为了从根本上减少学生“师源性疾病”的发生，促进学生心理的健康成长，必须切实重视和高度关注教师的心理成长。

促进教师的心理成长，不仅是开展学生心理健康教育的需要，也是教师作为一名专业工作者个人发展的需要。在认真实践科学发展观、全面倡导以人为本思想的今天，我们应该深刻地认识到：教师的个人成长和专业发展是相辅相成、协调共进的。客观地讲，广大中小学教师身处社会经济飞速发展、素质教育强力推

进、课程改革全面铺开的年代，他们自己所接受的专业教育、所处的学校环境、所承载的家长期望，往往与变革求新的时代主题有相当的落差，他们大多承受了较重的工作和专业压力，甚至出现了不同程度的职业倦怠。因此，广大教师如何学会进行工作压力的自我管理、有效预防职业倦怠的发生，学会人际关系的调适技巧、切实维护自身的健康人格，进而促进职业生涯的合理规划，已经成为教师专业发展和个人成长的重要议题。

在全社会高度重视儿童青少年健康成长、高度关注中小学教师素质提高的今天，北京师范大学常务副校长董奇教授、教育心理与心理健康研究所所长伍新春教授、“万千教育”与“万千心理”总策划石铁先生和我一起牵头，组织全国十多位长期从事心理健康教育、潜心研究教师专业发展、有相当学术造诣和社会影响的中青年学者，共同完成了《师生心理成长丛书》的出版。我相信该丛书对于推动我国的心理健康教育事业，对于促进教师的专业发展和个人成长，都将起到积极的作用。

是为序！

教育部中小学心理健康教育专家指导委员会主任



2008年8月6日
于北京师范大学

前言

教师是我一生的职业，教师人格是我一直关注的问题，教师心理是我倾心研究的课题。在20世纪90年代，我研究了教师的人格结构、优秀教师的人格特征、师生人格的匹配性；21世纪初，我们花了8年的时间研究教师的心理压力，探讨了中国教师职业枯竭的特征、产生机制和应对方式。将教师心理的研究成果应用于教师职业、服务于教师发展是我的职责。带着这一初衷，我加入了林崇德先生主编的《师生心理成长丛书》的写作队伍，思考并组织撰写了这套丛书中的《教师健康人格促进》这本书。

教师是一个具有魅力的职业，教师的魅力表现在哪里？——教师的健康人格！

具有什么样人格素养的教师，就会带来什么样的教育品位。

1. 人格教育是心理素质教育的核心成分

心理素质教育是我们这个时代的教育主题，素质教育的倡导直接指向高考制度下的非“全人教育”，素质教育的初期实施对象指向学生。然而，随着素质教育的深入，人们越来越意识到素质教育是教育实施者与受教育者共同需要的教育，因为教师的品质决定了素质教育的质量。其中，人格教育是素质教育的核心。许多人认为素质教育就是让学生或孩子学习知识之外的音体美等技能，但是，音体美训练的目的又是什么？不仅是技能训练，更重要的是陶冶性格和情操。然而，有些素质教育脱离了素质教育的本体功能——人格教育，只强调技能，将考级作为升学、加分的砝码，孩子在无趣中学习着钢琴，用泪水冲刷着内心的痛苦。人格教育是对个体健康发展具有促进作用的教育，良好人格的养成与促进对个体的学习、生活和工作都会起到积极作用。心理学研究证明，乐观、坚韧等人格特征对于个体的知识学习、社会适应、压力调适、事业成功都具有促进与保障作用。因此，无论是对学生还是教师而言，人格教育都是素质教育的核心。

2. 人格是体现个体核心风格的心理品质

为什么人格是心理素质教育的核心？因为，人格是体现个体心理差异的心理特性。人类社会的多样与复杂，教育的功效与久远，生活的幸福与多难，事业的顺利与停滞，都与人格特征密切相关。人格差异涉及心理各个方面与不同层面，如认知风格、气质、性格、价值观、兴趣、动机、自我，等等。不同的认知风格使人对信息的加工方式不同：有人擅长听觉记忆，有人擅长视觉记忆，有人擅长运动记忆。不同性格使人对世界、对事物、对个体的态度不同，影响人的道德水准：无私会让人产生助人行为，自私会让人忘恩负义。动机会决定人的行为方向与强度：成就动机激励人奋进并获得成功，亲和动机会使人关心他人并归属团队。因此，不同的人格特征会反映出人们不同的心理风格，人格特征的差异决定了人的不同行为与心理表现，不同的心理风格各有利弊。了解人格差异，实施人格教育，会使教师扬长避短，完善自我，对学生进行有效的因材施教。

3. 人格是解释与设计人生轨迹的哲学

人格是一种涉及人生哲学的科学，有位先哲说：性格决定命运。人们常将人格作为解释与设计人生轨迹的哲学来看待。人格大师们根据各自对人生的探索与理解，建构了不同流派的人格理论。精神分析流派、行为主义流派、人本主义流派、认知心理流派从不同的角度告诉我们如何思考人生、解释自我、构想未来。这些理论对于人格教育具有一定的指导价值。精神分析流派强调人格发展中的潜意识力量，认为童年经历在人格发展中具有决定作用，成人的人格问题都能从童年创伤中找到依据。行为主义流派认为后天教养在人格发展中具有决定作用，奖惩是行为养成的强化物。人本主义流派强调个体内在积极的成长力量是人格发展的关键因素，自我实现是健康人格的最高境界。认知心理流派则认为个人的生活理念与态度是人格发展的决定因素，准确灵活的认知态度是人格健康的基础。因此，整合不同理论对人格养成与发展的观点，对于有效实施人格教育、成功规划人生具有重要价值。

4. 人格是师生交流与互动的润滑剂

师生关系是影响教育效果、教学质量的一个重要因素。学生会因崇敬一位老师而听从他（她）的教导，会因喜欢一位老师而喜欢他（她）讲授的学科。师生

的人格匹配是师生间有效沟通与交流的基础,无论遵循的是人格互补还是相似原则,教师都应该运用恰当的人际规律与不同个性的学生建立良好、通达的关系。在教师与学生交流的过程中,让学生去体会人际沟通的原则,学习人际沟通的技巧。不同的人格会表现出不同的人际互动风格,一位教师的心理风格会形成一种课堂的“气氛区”,学生会有意无意地进入这一“气氛区”,出现与之相对应的言行。一个学生可能会乖巧地回应数学老师的课堂教学,也可能以逆反的态度去阻挠语文老师的课堂教学。教师主动地与学生建立良好的互动关系,就需要教师灵活地应对学生的不同人格特点,而不是让学生适应教师自己的人格特征。教师是师生良好人际互动的主导者,教师的人格魅力也正是在师生互动的过程中才得以有效地展示。

5. 人格是提升自我与完善人生的途径

教师是学生智慧的启迪者,学生未来的引领者。教师的质量决定了教育的质量,教师的品质决定了教育的品位。教师人格的完善能够提升教育的水准。教育职业对教师人格提出了严格的要求:在教师自身的人格教育中不断提升自我,完善人格。人格教育是一生的工作,提升自我、完善人生会伴随一个人一生的历程。每个人的成长都会趋向于积极、向上的目标,人格是帮助个体趋近理想目标的心理成分。陶行知“捧着一颗心来,不带半根草去”的人格品质使他桃李满天下,华罗庚“心甘情愿当人梯,鞠躬尽瘁育英才”的人格精神使他提携的一批数学家脱颖而出。我国历史上出现过孔子、孟子、蔡元培、徐特立、陶行知、陈鹤琴等著名教育家,他们所表现出来的高尚人格,无不为教师提供了人格提升的榜样。

.....

参与本书撰写的都是北京师范大学心理学院从事人格心理学研究的教师 and 研究生,感谢他们为这本书奉献了知识与才智。我对全书的内容与风格进行了设计,撰写了第一章并对其他章节进行了修改与补充;张姝玥撰写了第二章,陶塑撰写了第三章,李旭撰写了第四章,翟胜男撰写了第五章,王芳撰写了第六章,姚雪莹撰写了第七章。

这本书的撰写,让我们再次对人格进行了深刻的思考,再次经历了自我的人格教育,再次感受到了人格对教师职业的促进。我们这支研究人格心理学的团队

愿意将我们积累的知识与研究成果奉献给广大教师,也希望通过这本书将教师高尚的人格精神、优秀的人格品质传递给我们的学生,并通过他们传递给社会,传递给未来!

于北京师范大学

目 录

第一章 人格描述与规律	1
第一节 叙述人格——人格的界定	3
第二节 探秘人格——人格的成因	12
第三节 实践人格——人格的作用	27
第二章 人格差异与评价	35
第一节 人格的四季——气质差异	35
第二节 异曲同工——认知差异	44
第三节 心灵通道——内向与外向	51
第四节 人格七巧板——特质差异	59
第五节 人格探测仪——人格测评	65
第三章 人格解释与模式	69
第一节 探索心灵最深处——精神分析流派	69
第二节 环境决定性格——行为主义流派	81
第三节 自我实现——人本主义流派	95
第四节 人人都是科学家——认知心理流派	105
第四章 健康人格与塑造	113
第一节 和谐心灵——健康人格的特征	113
第二节 自我统合——人格健康的调控中心	139
第三节 魅力人格——做学生爱戴的教师	148

第五章 人格匹配与互动	159
第一节 人际密码——人际互补理论	159
第二节 师生互动——提升教育效能的助推器	179
第六章 职业角色与人格	199
第一节 变与不变——教师职业角色的传递与转换	199
第二节 躬耕践行——教师的五大职业角色	203
第三节 角色背后——教师的职业角色压力	219
第四节 职业人格——21 世纪优秀教师的人格特征	226
第七章 人格提升与完善	231
第一节 启迪灵感——教师的创造型人格	231
第二节 提升人格——教师人格完善的途径	244
参考文献	269

第一章

人格描述与规律

具有什么样人格素养的教师，就会带来什么样的教育品位！

有魅力的教师是受师生喜爱的教师，是能够有效地实现教育功能的教师。那么，教师的魅力表现在哪里？教师的核心魅力是什么？

人格魅力！教师的人格！



图 1.1 教师职业的魅力在哪里？

拍摄于1947年的前苏联影片《乡村女教师》曾经感动过、影响过全世界许多地方的人们。影片讲述了平凡的乡村女教师瓦尔娃拉经历了大半生的时间，最终桃李满天下的故事，展现出教师不平凡的精神。这部经典之作被作为师范生的入学教育影片。影片展示了以乡村女教师瓦尔娃拉为典范的教师人格魅力，它使许多年轻人投身到教育事业中，并为之奉献了平凡的一生。



工作中的心理学

乡村女教师



刚从学校毕业的瓦尔娃拉决定到西伯利亚的乡村当教师,她的决定得到了未婚夫的赞同。但由于未婚夫马尔蒂诺夫参加革命被关进监狱,瓦尔娃拉只得一人孤身前往。在那个偏远的小山村,人们对孩子的教育并不重视,对瓦尔娃拉也非常排斥。

一晃三年过去了,经过瓦尔娃拉的努力,孩子们终于走进了学校,家长们也慢慢接受了她。马尔蒂诺夫被释放出狱,他来到山村,村民们为他和瓦尔娃拉举行了隆重的婚礼。很快十月革命开始了,作为共产党员的马尔蒂诺夫回到城里参加革命,瓦尔娃拉一面在村里继续给孩子们上课,一面等待丈夫的归来。

遗憾的是马尔蒂诺夫在一次战斗中负伤,他回到村里见了瓦尔娃拉最后一面便离开了这个世界。马尔蒂诺夫的离世给瓦尔娃拉带来沉重的打击,但并没有击垮她,她坚强地回到课堂给孩子们上课,因此得到了学生和家长的尊重。

布鲁夫是全村学习最好的学生,瓦尔娃拉曾经带他到城里参加中学考试。尽管布鲁夫每门成绩都得了满分,但由于家境不好,学校拒绝接收他。如今布鲁夫已经18岁了,瓦尔娃拉再一次把他送入城里的中学,布鲁夫终于开始了他梦寐以求的中学生活。

战争再次爆发,村里的很多人都上了前线,这其中也包括瓦尔娃拉曾经教过的许多学生。瓦尔娃拉亲自送他们上战场,并始终和他们保持书信联系。

随着时间的推移,山村里建起了新学校,瓦尔娃拉成为了校长。她过去的学生回到学校接过了教育下一代的重任,瓦尔娃拉为此感到无比欣慰。战争结束了,瓦尔娃拉因为所做出的突出贡献被授予列宁奖章。当年那些曾经坐在讲台下听课的学生,如今从各地赶回来探望老师。他们中许多人已经在各个领域取得了突出成就,那个被瓦尔娃拉送入城里中学的布鲁夫更是成为了一名德高望重的教授。大家围绕在瓦尔娃拉身边,共同祝愿自己的启蒙老师健康长寿,更祝愿自己的祖国繁荣富强。

怎样使教师更出色、使教师的人格更具魅力?影响优秀人格形成的因素有哪些?人格表现规律是什么?魅力人格对教师职业有哪些作用?这是本章所要回答的问题。

第一节

叙述人格——人格的界定

《红楼梦》是集大量人物于一书的中国古典名著。书中共出现了 400

多个人物,曹雪芹所描述的各色

人物性格迥异,其中宝玉和金陵

十二钗等人物性格个个光彩照人

(见图 1.2)。宝玉的多情与反叛,

黛玉的忧郁与聪慧,宝钗的自制

与圆滑,凤姐的泼辣与奸诈,迎春

的温顺与懦弱,惜春的冷漠与疏

离,探春的刚毅与精干,元春的贤



图 1.2 《红楼梦》人物性格迥异,尽显人格特色

德与哀怨，湘云的活泼与爽快，妙玉的清高与孤傲，袭人的忠诚与奴性，晴雯的抗争与刁蛮，平儿的善良与周全，小红的机灵与钻营，三姐的刚烈与痴情……大大小小的人物有血有肉，显示出人格差异的“千姿百态”。

在现实生活中，你也能看到各种各样的人格差异。有的人热情奔放，有的人冷淡孤僻；有的人聪慧敏捷，有的人反应迟缓；有的人顽强果断，有的人优柔寡断；有的人善良助人，有的人恃强凌弱，等等。无论是在小说戏剧里，还是在现实生活中，处处可以看到各具特色的人格差异。

“人格”是生活和教学中经常使用的词汇。例如，“我们要培养学生健全的人格”“雷锋同志人格高尚”“勤劳是中华民族所具有的优秀人格品质”“叛徒出卖了革命，也出卖了自己的人格”……这些“人格”词汇包含了多重含义，有法律意义上的人格，有道德意义上的人格，有文学意义上的人格，也有社会学意义上的人格。数千年来，哲人、诗人、科学家为探求人格的含义付出了他们的心力，他们通过不同的途径来理解人格。那么，“人格”的科学概念是什么呢？

一、“人格”的概念

“人格”虽然是一个耳熟能详的词汇，但是不同研究领域的学者对“人格”有着不同的理解。心理学对“人格”有其独特的诠释。理解心理学含义的“人格”，首先要从词源的含义入手。

从词源上看，我国古代汉语中是没有“人格”这个词的，但是有“人性”“人品”“品格”这样的词。比如，孔子讲“性相近，习相远也”。这里的“性”指的是品性，虽然这个词与人格有一定的联系，但二者并不等同。中文中的“人格”来源于英文的“personality”的意译，而“personality”一词又来源于拉丁文的“persona”，其本意是“面具”，是演员在演戏时适应剧情需要所戴的面具或所画的脸谱，脸谱表现了人物的性格和身份。心理学沿用面具的含义转译为“人格”，这其中包含了两个方面的内容：

一是外在特征（面具人格）：指一个人在人生舞台上所表现出来的种种言行，人遵从社会文化习俗的要求而做出的反应。人格所具有的“外壳”，就像舞台上根