

基础教育研究丛书
教师必读

教师自我心理调控

沈晓良 陈传锋 著

新疆大学出版社

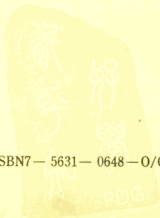
责任编辑：王少杰
封面设计：张守武

ISBN 7-5631-0648-0



9 787563 106486 >

ISBN7-5631-0648-0/G·348



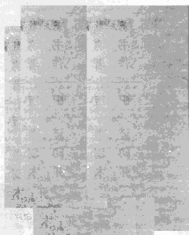
G316
6

G316
6

基础教育研究丛书
教师必读
沈晓良 主编

教师自我心理调控

沈晓良 陈传锋 著



新疆大学出版社

基础教育研究丛书

基础教育研究丛书
教师自我心理调控
沈晓良 陈传锋

教师自我心理调控

沈晓良 陈传锋

基础教育研究丛书 沈晓良主编

书 名 教师自我心理调控

作 者 沈晓良 陈传锋

出 版 新疆大学出版社

(乌鲁木齐胜利路14号新大校园内 邮编 830046)

经 销 新华书店

印 刷 新疆大学出版社印刷厂

开 本 850×1168 1/32 7.75 印张 215 千字

印 次 1995年12月第1版 1995年12月第1次印刷

印 数 1-2000

策 划 黄水源 责任编辑 王少杰 封面设计 张守武

ISBN7-5631-0648-0/G·348

定价:11.50 元

序 言

我们湛江师范学院教育管理系一批中青年教师，以高度的敬业精神，潜心学术，勤奋耕耘，取得了丰硕的成果。《基础教育研究丛书》就是他们研究成果的展现。

研究教育特别是研究基础教育，是我国社会生活和经济发展的迫切需要。当今，我们正处于新的科学技术革命的时代，一个国家和民族的生存和发展，主要依靠三种能力，即科学技术、人才和科学管理的能力。但从根本上来说，这三种能力的提高和发展，必须依靠教育。教育是实现我国四个现代化，提高全民族的素质，振兴中华的关键和希望所在。《基础教育研究丛书》正是适应这种需要的科研成果，它能启迪和推动人们从战略上重视教育、研究教育和发展教育。

《基础教育研究丛书》涉及了基础教育的广阔的领域，在选题、内容和研究方法上均有独特的思想和见解。从学科的前沿和基础教育的现实中，提出了不少很有意义的问题并进行了深入严谨的研究和大胆的探索。这种研究和探索无论对教育科学理论还是对教育事业本身的深入发展都是很有价值的。

研究和发展教育科学是我们师范院校的重大任务，也理应成为我们的优势。我相信，人们在阅读《基础教育研究丛书》之后，会期待丛书的作者们有更多更优秀的论著奉献给广大读者。

李运生

1995. 6



前 言

教师是人类灵魂的工程师，欲塑造学生的灵魂，必先塑造自己的心灵。教师是培养社会主义现代化人才的直接责任者，要培养全面发展的高素质的学生，必先全面提高自己的整体素质，使自己的思想意识、知识结构、行为习惯、个性修养及能力结构等与时代节奏相合拍，与教育改革和发展的形势相适应。这就需要教师懂得“心理自我调控”的学问，不断调整自己，方能适应新时代新形势的要求。

本书正是围绕教师如何通过心理自我调控，以提高自我整体心理素质，实现全面健康的主题而构思并展开研讨的。全书多层次、多方位地阐述了教师心理自我调控的各种问题，诸如教师心理自我测评、心理素质自我训练、科学用脑、自我成才、心理自我保健、婚恋心理自我调适等等。书中在阐述教师心理自我调控的方法与条件时，侧重于实际操作，在突出主题的同时，力求条理清晰，通俗易懂，以便教师自学和自我实践。因此，本书不仅具有理论意义，而且具有实际指导意义；不仅是教师和其他教育工作者的理想读物，也是大、中学生和更多的有志于心理健康的人的参考读物。

本书由沈晓良和陈传锋共同研究构思并合作编著而成，最后经丛书主编沈晓良审定。我们在撰写过程中，引用了很多学者的研究成果，并蒙国际戴尼提中心中国事务执行主席徐小鸽女士提供第十章的有关资料，在此谨致谢忱！

由于我们水平有限，加之时间仓促，书中若有不足之处，敬请各位同仁批评指正。

作 者

一九九五年春节于港城



目 录

序 言

前 言

第一章 绪论	(1)
一、自我心理调控概述	(1)
二、现代教师的终身课题：保持健康心态	(3)
三、心理健康自我测评	(10)
第二章 自我心理素质评估	(17)
一、自我评估的意义	(17)
二、自我评估的方法：心理测评	(18)
三、职业兴趣测验	(23)
四、创造能力评估	(31)
五、个性自我评估	(37)
第三章 教师素质的自我培养与训练	(46)
一、优秀教师的素质	(46)
二、政治、道德素质的自我培养与提高	(54)
三、个性的自我培养	(56)
四、观察力的自我培养与提高	(61)
五、记忆力的自我提高	(63)
六、思维能力的自我调适与改善	(66)

第四章 人际关系的自我调适与改善	(70)
一、人际关系的功能	(70)
二、人际关系自测	(72)
三、认知他人	(77)
四、师生关系的建立与改善	(84)
五、同事关系及上下级关系的建立与改善	(89)
第五章 应激与挫折的调控	(92)
一、紧张刺激与紧张度	(92)
二、应激反应	(98)
三、解除精神压力的方法	(100)
四、挫折及其反应	(102)
五、自我心理防御机制	(107)
六、挫折的自我克服和预防	(110)
第六章 教师自我成才心理	(114)
一、成才概述	(114)
二、成才者的心理世界	(117)
三、成才意向的自我确立	(120)
四、教师成才之路 (A): 培养教育才能	(124)
五、教师成才之路 (B): 掌握教学艺术	(132)
第七章 科学用脑	(139)
一、大脑的知识: 结构与功能	(139)
二、勤用脑的意义: 健康长寿	(143)
三、科学用脑: 使你更灵敏	(146)
四、讲究脑卫生: 保护你的大脑	(151)

①

第八章 婚恋心理调适	(156)
一、性心理的自我调节.....	(156)
二、恋爱心理的自我指导.....	(166)
三、婚姻心理的自我调适.....	(175)
第九章 自我心理保健	(183)
一、心理保健概述.....	(183)
二、体育锻炼的自我心理保健.....	(185)
三、中青年教师的心理保健.....	(191)
四、老年教师的心理保健.....	(196)
五、自我放松.....	(201)
第十章 戴尼提——介绍一种自我心理调节技术	(205)
一、什么是戴尼提.....	(205)
二、戴尼提基础图解.....	(208)
三、听析程序图示.....	(226)
四、戴尼提应用举例：体操王子访谈录.....	(239)

第一章 绪 论

一、自我心理调控概述

(一) 什么是自我心理调控

自我调控是心理能动性的重要表现，是心理的整体性功能。心理的自我调控表现为在广阔的自然和社会背景上实现心理定向的积极的自律性行为。它既包括遏制不符合目标需要的心理状态及活动的抑制性机制，也包括激发和保持为实现目标而进行的探索、选择、排除干扰、坚持计划等活动所需要的积极进取性的心理状态和活动机制。

自我调控不是“自我中心”。自我中心，作为一种思想意识范畴，意味着要求客观现实的一切以本人需要为转移，而不顾社会和他人的需求；而作为儿童思维发展中的一种特殊表现，婴幼儿在所谓“自我中心”时，对自己与外界的真实关系是没有意识到的。我们这里所讨论的心理活动中的自我调控，则要求主体对客观环境有清晰的认识，自觉地将主观和客观加以比较和调整，保持一种健康的心态，以维持与环境间的动态平衡。亦即，心理调控必须在主体内部、主体与外界之间频繁的信息交流之中才能实现。越是复杂环境中的自我调控，越需进行紧张的心理信息活动，以求及时调控。

(二) 自我心理调控的意义

西方人本主义心理学家马斯洛 (Maslow) 把人的需要的最高层次表述为“自我实现”的需要。实际上，人的自我实现过程离不开自我心理调控。人只有依据外在环境的要求，有目的地、合理而有效地进行自我心理调控，才能真正达到自我实现的境界。

具体而言，自我心理调控的意义表现在如下诸多方面：

1. 自我调控与自我认识

俗话说“人贵有自知之明”，强调的正是自我认识在个人品质中的重要地位，而人的自我认识水平直接受其自我调控能力的制约。只有自我调控能力强的人，才能做到象鲁迅先生说的那样“毫不留情地解剖自己”（即自我认识）、“解剖自己甚于解剖别人”。

自我调控首先要经过自我认识：了解自己、分析自己和评价自己，从而确定自我调控的方向及具体内容。自我认识是否正确直接影响到自我调控是否有效，而自我调控结果的反馈又校正着自我认识。这样，在不断提高自我调控水平的过程中也就促进了自我认识水平的提高。

2. 自我调控与自律行为

自我调控可直接导致高级的调节性机制——自律行为的形成。人们在日常的生活、学习和工作中，往往意识到应该怎样做和不该怎样做，但是，在没有外力制约的关键时刻却“挺不住”，实际上会做些“不该做的”和不做“该做的”。这就是所谓“自律水平低”，可归结为缺乏良好的自我调控能力。

自我调控过程也是一个自我调节、自我制约的过程，即个体对自身的约束不是来自外界，而是来自主体本身。它需要的是自觉。低级水平的自我调控带有更多的外因抑制成分，而高级的自我调控则基于对事件的当前和未来的明确认识，故带有强烈的自律性和驱动性，促使人自觉地去行动。实现自我调控的结果使自律水平上升，而自律行为的实现又需自我调控做保证。

3. 自我调控与健康情绪

“万事如意”，对谁都只是一种美好的祝愿。在现实生活中，有谁真能万事如意？作为教师，也和一般人一样，在生活和工作中不仅不可能事事如意，相反，有时会发生令人不满、愤怒、冲动、苦恼的事情。如果不能正确对待和有效应付，还会影响人的心理健康，妨碍事业的进展。因此，必须学会自我心理调控，这是有效避免和克服不满、愤怒、焦虑、抑郁等消极情绪发生的基本途径。例

如，对于有些失误或不如意的事情，我们可以用“塞翁失马，安知非福”的辩证法来开导自己，憧憬未来，以摆脱当前的不良情绪，保持乐观的心态。这就是一种最简单、最基本的自我心理调控。

4. 自我调控与环境适应

社会在发展，人类在进步，因而每个个体所处的周围环境是不断变化的。人们必须根据外界环境的变化要求，相应地调整自己的心理状态，以保持心理环境的同一性。正常的心理活动和行为，应在形式和内容上与客观环境（特别是社会环境）保持一致，倘若人的心理和行为与外界失去同一性，就难以为别人所理解。

5. 自我调控与自我成才

自我调控的特点就是其对象是主体自己的心理活动，因此，通过自我调控，可以提高自己的心理素质，并达到某方面的目的和要求，如主动形成或抑制自己某方面的倾向性，发展某方面的能力，发扬或克制自己气质或行为方式中的优缺点等。这种“自己提高自己”的速度和水平决定于自我调控的水平。据说，谢灵顿正是在认识到自己懒惰无志的缺点后才痛下决心，控制自己去努力学习和钻研，才在生理学上取得了光辉的成就。因此，我们说自我调控可促进自我成才。

上述各方面，正是本书研究的目的所在。我们将从不同方面、不同角度分别阐述教师应如何进行心理自我调控，以实现健康的心态和对环境的良好适应，即全面健康。

二、现代教师的终身课题：保持健康心态

（一）保持健康心态是教师的一项义务

教师被喻为“人类灵魂的工程师”，足见其工作是何等高尚、何等伟大！

欲塑造他人之灵魂，必先健全自己的灵魂。从这个意义上说，教师应把保持自身的健康心态作为个人的一项重要义务，看作对自己和社会的发展和幸福所负有的一项重要义务。设想，一个社会，

如果其成员建立不起与之发展相适应的良好社会文化心态，发展不起完善和谐的健康人格，因而产生不良的人格障碍或病态人格，那么，这个社会本身就是不健全的、病态的，这个民族也不可能真正走向现代化。所以，保持健康的心态，不仅仅是个人的事，也是全社会的事。追求健康的心态，不仅是个人生活的要求，也是社会发展的要求。因此，作为人民教师，不仅对培养下一代的健康心态负有责任，而且也应把保持自身的健康心态作为一项义务，不断地自我完善、自我美化。

（二）健康心态的标准

谈起心理健康的标准，可谓“仁者见仁，智者见智”，众说纷纭，很难统一。

“健康”一词，在古代英语里，包含有“强壮”、“结实”、“完整”的意识，世界卫生组织在1948年成立时公布的章程里，就给健康下了这样一个定义：“健康不仅是指没有疾病和病症，而且是一种个体在身体上、精神上和社会上的完全安宁状态。”这种对健康的理解，比起一般认为健康就是躯体无病的含义来，要广泛得多和全面得多。

参照世界卫生组织对健康定义的这个带有国际权威性的解释，若是给心理健康下定义，就不能简单地把它说成是没有心理疾病和预防及治疗心理疾病，还应包括心理的主动性和创造性，以及对外界的良好适应性。

有些心理健康专家根据他们多年临床观察经验和研究成果，把一个人的心理健康水平大致划分为三个等级：

第一，一般常态心理者。他们表现为心情经常愉快，适应能力比较强，能够善于和别人相处，能够较好地同同龄人发展水平所应做的活动，或者说，他们能够做到圆满的适应。比如，这类人虽然也会因为困难而产生忧愁和苦闷，在特定的场合下也会过度兴奋或者表现为神经质的倾向等，但这些表现很快便会过去。

第二，一般变态心理者。他们表现不出同龄人所有的愉快，同

他人相处略感困难，在生活自理上有些吃力。例如，他们当中有的人由于过度的自卑，形成不适应的心理状态和行为表现，但是依靠个人的努力，能够正确处理，恢复常态，不致于酿成长期性的心理病症。

第三，较严重的病态心理者，他们表现为严重的适应失调，无力维持正常生活。从当前的表现，可以推断出他们迟早要在适应上发生问题，如果不及时治疗，就有可能恶化发展为精神全面崩溃的精神病。

那么，什么是心理健康的标准呢？

美国心理学家马斯洛和米特尔曼合作出版了一本《变态心理学》(1951)，在这本书里，他们列举了正常人的心理健康的10条标准：

1. 有足够的自我安全感；
2. 能够充分地了解自己，并能对自己的能力作出适度的估价；
3. 生活理想切合实际；
4. 不脱离周围现实环境；
5. 能够保持良好的人际关系；
6. 能够保持人格的完整与和谐；
7. 善于从经验中学习；
8. 能够适度地发泄情绪和控制情绪；
9. 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；
10. 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

其他许多国内外学者关于心理健康标准的论述，我们就不一一列举了。但作为教师心理健康的评估标准，除了可参考上述标准外，我们还可以作些较为具体的介绍，以便更易理解和接受。

1. 较好的社会适应能力

对环境的适应能力是人赖以生存的最基本条件，“适者生存”是生物进化的普遍规律。对不断变动着的环境能否作出良好的适

应，是心理健康水平的重要标志。例如，当代教育正处于深化改革时期，教育目标、教育政策、教育条件等都在为适应新的形势而相应变化，教师能否适应这种变化的要求，作出相应的反应，可以反映其心理健康状态的程度。

2. 较好的社会交往能力

社会交往是人类社会的基础。人类心理活动得以产生和维持，有赖于社会交往的发展。社会交往能力及其状况，标志着一个人的心理健康水平。教师不仅要同一般人交往，更重要的是要与校领导、同事和学生交往，能否同他们友好交往，建立和谐融洽的人际关系，是衡量教师心理健康的重要标志。如果一个教师突然毫无理由地与同事或学生断绝来往，离群索居，沉默寡言，把自己孤独起来并变得冷漠无情时，就要考虑他（她）是否出现心理障碍。而无选择地过分与人亲密，以过度的热情和兴奋与人交往，也要考虑他（她）是否属躁狂状态。只有交往适度，人际关系良好，才是正常的心理健康状态。

3. 恰当的自我评价并接纳自己

心理健康的人应该能够对自己作出恰当的评价，既不妄自尊大，也不过分自卑；对自己的教学能力和其他能力也有较清楚的了解，为自己定下的奋斗目标比较切合实际。所谓“自知者明”，强调的正是自我了解。如果一个人的自我评价忽而过高，忽而过低，很不稳定，以至自己的行为也前后矛盾，做事有始无终，就要考虑他（她）是否存在心理障碍。

心理健康者和不健康者的一个突出区别在于前者能面对现实，接纳自己，不回避自己的缺点或缺陷，以自己的长处弥补自己的短处；而后者经常不能正视现实，不能接纳自己的缺点，并为自己的不足感到自卑。

4. 耐受力

对心理应激的承受能力称为耐受力。不同的人对外界的应激反应不同，耐受力也有差异。现实生活中的一切变化，都可能引起某

些人的心理应激反应。例如，政治动乱、灾荒、教育制度的重大变化、工作职责的变动、经济状况的变化、学生退学、统考失败等，都可能是心理应激的来源。个人对这些紧张刺激是感到焦虑、愤怒、激动或回避，还是能作出适当的行为反应，可反映他（她）的心理健康状态，而能否较长期地承受这些应激状态，即耐受力如何，更是心理健康的重要标志。例如，有人虽受强烈的情感打击但仍可理智处之，而有人则可能诱发反应性精神性疾病或心身疾病。有人可以耐受短暂的强烈刺激，但在慢性持久精神折磨下会出现心理异常，甚至产生心身疾病，而有人则虽然终生伴随强烈刺激，却并不导致心理上的严重问题。如此等等，都表明了人的耐受力的差异，进而影响到人的心理健康水平的差异。

5. 康复力

这是指个体在遭受心理应激所造成的心理创伤后的复原能力。人生在世，任何人难免遭受心理创伤而情绪波动，行为暂时偏离常规，甚至出现躯体症状和精神症状，问题是需要多少时间才能恢复以及恢复的程度，这也是反映个人心理健康水平的一个标志。例如，有的人能很快康复，并且不留什么残迹，即便再谈起过去的创伤，能一笑了之，原来的情绪色彩淡化了，对他（她）以后的心理生活及行为不产生明显的影响。有的人，虽然也能康复，但需要较长时间，而且一旦忆及往事，仍会耿耿于怀，形之于色，情绪起伏不已。也有的人，则不能完全康复，无论在心理上，行为上和躯体上都留下严重的痕迹。因此，教师要注意培养自己的康复力，以保持健康心态，避免将不良情绪波及教育教学工作而影响对下一代的培养。

6. 智力正常

智力是指人的感知、观感、记忆、思维等综合的认知能力。可通过智力测验来了解一个人的智力水平。只有智力正常的人，才能有效地进行自我心理调节，保持健康心态。所以，智力正常是心理健康的一个必要条件。

事实上，智力正常的教师才能正确领会教育教学工作的重要性及其深远意义，才能正确领会教育教学工作的要求并掌握相应学科的知识，从而创造性地完成教育教学工作。否则，就可能误人子弟。

此外，稳定的情绪，顽强的意志，完整的个性等都是心理健康的重要标志，作为人民教师也都需要具备。

(三) 保持心理健康的途径

保持心理健康的方法很多，使用起来因人而异。这里介绍的是美国心理健康专家、精神医学专家乔治·斯蒂芬森博士根据他多年的临床实践总结出的 11 条“秘诀”，不妨一试。

1. 坦率地交谈

找你所信任的、谈得来的、头脑冷静的人交谈，如果他（她）是医生或相互交心的亲密知己最好。你可以把你的喜怒哀乐尽情地向他倾吐，彼此交流思想，产生感情共鸣，“君忧我亦悲，我喜君亦乐”，因同情而引起相对流泪，因高兴而相对开怀大笑，不让内心存有任何消极不利的情感和情绪，那么，你的心理就不会失常了。

2. 暂时地逃避

如果你遇到了紧张的刺激冲击，或者遭到什么不幸的挫折、困难、失败而深深地陷入自我烦恼的状态，那么，这种自我烦恼无异于是一种自我惩罚。

内疚、自责或自我处罚都是无济于事的，不能解决任何问题。不妨暂时离开你所厌烦的情境，转移一下环境。经过一段时间以后，就会恢复心理上的平静或者把心灵上的创伤填平。

3. 转移思想情感

当你的情感遭到激烈震荡的时候，你可以把心思暂时转移到其它活动上，比如，专心一致地写作、绘画、抄写、拆修自行车等。总而言之，若“忘我”地热衷于干一件你可以干的任何一件事情，就可以把你的苦闷、烦恼、愤怒、悲哀、忧愁、焦虑等转移替换掉。