

心理素质修养

(教师读本)

教师行为指南

杨忠健 张燕君 编著

教师的行为是把双刃剑，可以发展人，完善人，也有可能扼杀人，损害人。



中国大地出版社

心理素质修养

(教师读本)

教师行为指南

杨忠健 张燕君 编著

中国大地出版社

· 北 京 ·

内 容 提 要

本书论述了教师行为对学生的影响；分析了师源性心理伤害发生的原因及一般性师生心理倾向；系统介绍了教师应该以及如何转变教育观念，注重心理健康，增进自身能力，形成适宜行为，改善师生关系，从而防止师源性心理伤害的发生，做一名称职的教育工作者，并适应 21 世纪教育职业的国际化发展趋势。

本书适于广大教师、教育干部和教育研究者阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

教师行为指南/杨忠健, 张燕君编著. --北京: 中国大地出版社, 2002.5
(心理素质修养丛书. 教师读本)

ISBN 7-80097-475-8

I. 教... II. ①杨... ②张... III. ①教师-修养 ②教师-素质 (心理学)
IV. G451.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 036379 号

责任编辑: 叶 丹 安新文

出版发行: 中国大地出版社

社址邮编: 北京市海淀区大柳树路 19 号 100081

电 话: 010-62183493 (发行部)

传 真: 010-62183493

印 刷: 冶金印刷总厂

开 本: 850×1168¹/₃₂

印 张: 15

字 数: 330 千字

版 次: 2002 年 5 月第 1 版

印 次: 2002 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000 套

书 号: ISBN 7-80097-475-8/G·85

定 价: 30.00 元 (共 2 册)

(凡购买中国大地出版社的图书, 如发现印装质量问题, 本社发行部负责调换)

序

在全面推进素质教育的进程中，青少年学生的心理健康问题受到社会各界的极大关注。一个个触目惊心的事件不断见诸媒体，引发了广大教育工作者的深刻反思。

影响青少年成长的因素来自家庭、学校、社会，青少年的健康成长需要三方面的合力促成。学校是专门的教育单位，对青少年成长无疑起主要作用。在学生诸多的心理问题中，有相当部分是教师行为不当产生的，教育心理学称之为师源性心理伤害。教师行为是教师素质的外在表现。教师素质，包括政治思想素质、职业道德素质、职业专业素质、职业能力素质、身体和心理素质等。师源性心理伤害，主要是教师心理素质欠佳引起，但又不仅仅是心理素质，而是教师的综合素质不高造成的。在以往的教师教育中，往往只重视某些专业知识和专业能力的培养，不太注意教师综合素质的提高，尤其是教师心理素质的提高。心理学对教师心理的研究不过 20 多年的时间，1980 年由著名心理学家潘菽主编的《教育心理学》中第一次撰写了“教师心理”一章，落后国外整整 20 年。20 多年来有影响的研究成果不多，在实践中关注教师的心理健康也只是近几年的事。而对教师行为的研究，还不到 10 年的时间，理性认识和实践经验都很不够。

要加强对教师行为的研究。教师行为不是个人行为，而是组织行为。它既要体现政府和人民对青少年成长的关爱，又要受行为科学、社会学、伦理学、管理学、心理学的指导和制约。杨忠健、张燕君同志编著的《教师行为指南》介绍了国内外对教师行为的研究情况，分析了师源性心理伤害的内外原因，论述了教师行为的几个主要方面，如教育观念、心理健康、自身能力、人际

关系等，提出了教师行为的研究方法等。该书最大的特点是广泛运用调研成果和案例分析，增强了可读性、可信度。这是一本从理论和实践结合上全面论述教师行为的书，颇有新意，对于推动教师行为研究将起到积极的作用。

人类已经迈进了 21 世纪。知识经济、信息化社会迅速发展，终身教育体系不断完善，教育的功能、学校的任务、教师的职责等都在发生深刻的变化，教育观念、教育内容、教育方法、教育手段、教育管理、教育体制等都在更新和改革。加入 WTO 标志着我国已融入经济全球化、教育国际化的大潮之中，新的人才规格和人才的培养模式都将发生新的变化，教师群体中不适应的层面十分突出，主要表现在观念、能力、心理上。观念滞后，改革意识差，致使新旧人才观、新旧师生观、新旧质量观等不断碰撞，应试教育和素质教育常有摩擦：能力不足、知识面窄、方法陈旧，面对一系列的改革难于驾驭，自身的创新能力弱；心理压力，来自不同的调查显示，有 70%、85.56%、93.1% 的教师精神压力大，对比学生的调查数据，教师的心理健康状况比学生还要严重。我们说教师行为是教师素质的外在表现，那么提高教师素质成为提升教师行为的基础。无论从教师专业化的要求，还是全面推进素质教育的要求，提高教师素质既是当务之急，又是长远之计。近一个时期以来，国家教育部对教师教育加大了培养、培训力度，制定了跨世纪园丁工程，加快了高等师范教育改革步伐，启动了中小学教师继续教育工程，出版了《素质教育观念学习提要》和《更新培训观念变革培训模式学习提要》等，对提高教师素质起到了十分重要的作用。但是在教师教育中，教师的心理健康还应给予更多的关注。当前，教师在工作中的精神压力如此之大，值得高度重视。造成精神压力过大的原因是多方面的，不同层面的教师，原因也各不相同，工作负担重、家庭负担重都是其中原因，但是我认为最根本的原因是社会的变革、教育

的变革与教师心理承受的能力之间的矛盾。社会变革，给我们国家带来勃勃生机，也产生了负面影响；纷杂的社会现实，给学校教育提出了许多新的课题，许多教师感到彷徨与困惑。教育改革，从大教育观的视野，重新审视了基础教育的功能与使命，对教师教育提出了新的更高的要求。这种变革的要求与教师能力不适应的现实，引发了教师心态的失衡。

教育的问题只讲学生的减负是不够的，教师也需要降压。我们在研究教师行为问题时，要特别关注教师的心理健康。只有教师心理健康，才会有学生的心理健康。教师的心理健康，要从两方面着力，一是领导关心，二是自我修养。领导要关心教师的成长，关心教师的提高，关心教师的工作，关心教师的生活。心理问题的形成，往往有综合因素。在一个学校里，教师的心理素质是有差异的，对教师的工作要因人而异，分层提高。近一个时期以来，许多学校提出了“科研兴校”、“科研育师”的理念，并在积极实践之中，已经取得了很好的效果。这是提高教师的治本之策。教育科研成为教师持续发展的动力之源，也是学校发展的动力之源。教师只有体验到自己在不断发展之中，才会形成良好的心态。教师要注重自我修养。社会变革、教育变革是社会进步的标志，是大势所趋。面对多变的社会环境，充满竞争的发展态势，教师要有激流勇进的准备，尽快调整好自己的心态，加强自己的思想修养、业务修养、心理修养。在不断发展的社会背景下，适应是相对的，不适应是绝对的。社会在变革，个人也要变革。要更新思想观念，调整知识结构，增强心理承受能力，使自己在动态发展过程中，与时俱进，与社会发展俱进。

北京市教育学会会长 倪传荣

目 录

序

第一章 教师行为对学生心理健康的影响	(1)
一、问题的产生	(1)
二、提高教师心理素质的意义	(10)
第二章 一般性师生心理倾向	(13)
一、教师心理倾向	(13)
二、学生心理倾向	(15)
第三章 转变教育观念	(21)
一、重视陈旧意识对教育的危害	(22)
二、教师的职业观	(27)
三、教师的学生观	(30)
四、教师的价值观	(46)
五、教师的责任观	(48)
第四章 注重心理健康	(52)
一、教师心理健康的内容	(55)
二、教师心理保健	(74)
第五章 增进自身能力	(86)
一、教师处理信息的能力	(87)
二、教师的教学监控能力	(91)
三、教师指导学生学习的的能力	(95)

四、教师的语言表达能力·····	(105)
五、教师的创造性思维能力·····	(112)
第六章 形成适宜行为·····	(124)
一、当前教学中教师行为存在的缺陷·····	(128)
二、教师适宜行为在教学中的表现·····	(131)
第七章 改善师生关系·····	(157)
一、影响师生人际关系的因素·····	(158)
二、建立新型师生关系·····	(166)
三、期望理论对教师的启发·····	(170)
四、民主的管理方式可以促进师生关系·····	(175)
第八章 防止师源性心理伤害的发生·····	(180)
一、外部影响·····	(180)
二、内部原因·····	(190)
第九章 国内外关于教师行为的研究概况·····	(201)
一、国外的研究·····	(202)
二、国内的研究·····	(208)
第十章 研究教师教育行为的方法·····	(218)
一、教育科研概述·····	(218)
二、我们的研究过程·····	(224)
参考文献·····	(231)
后 记·····	(234)

第一章

教师行为对学生心理健康的影响

2001年12月17日《中国电视报》载文《被老师刮伤的心灵》(作者奈特),摘要如下:

2000年12月28日,淮南某小学六四班9名11、12岁学生,放学时好奇地到会议室扒着门缝想看看有没有自己班的人在讲演,被班主任李老师看到了。她认为这些学生脸皮太厚,就要求9名学生,第二天带刀来刮自己的脸。第二天,学生用刀当众刮自己的脸,刮到流血后才能回座位。同桌一名学生想拿纸给流血的女生止血,李老师说:“你是不是也想上来刮?”学生刮脸时,李老师说:“你们反正快过年了,刮出点肉到街上去卖,看看能卖多少钱。”刮脸过程持续近两小时,直到天黑,9名孩子才带着脸上的伤口回家。

2001年8月,刮脸事件中6名受到伤害的学生和他们的家长,向淮南市中级人民法院起诉。同年年底,中央电视台《焦点访谈》栏目记者对此事进行了深入采访。

一、问题的产生

2001年12月11日,中国正式加入世界贸易组织。21世纪的中国,虽然还有一些农业社会和工业社会的结构和性质,但是已经开始进入到信息社会之中。教育在这三种社会结构中是有区

别的。

农业社会的价值取向是官本位,用武力来维持统治。其主导思想观念是朴素的人文思想和虚幻的宗教哲学。在教育中的教师职业具有非特定性的特点,学生则缺乏广泛性和平等性。

工业社会的价值取向是经济本位,通过经济来影响政治。其主导思想观念是激进的人本主义和理性的科学精神。在教育中的教师职业具有特定化的特点,学生则具有初步的广泛性和平等性。

信息社会的价值取向是知识本位,引进科技参与决策。其主导思想观念是人道的科学理念和科学的人道主张。在教育中的教师职业具有专门化特点,学生则具有进一步的广泛性和平等性。

在 21 世纪,我国为推进教师专业化,自 2001 年 4 月 1 日起,首次开展全面实施教师资格认定工作,并已经进入实际操作阶段。教师专业化是指教师职业具有自己独特的职业要求和职业条件,有专门的管理制度和培养制度。教师专业化的基本含义是:

——教师专业既包括学科专业性,也包括教育专业性,国家对教师任职既有规定的学历标准,也有必要的教育知识、教育能力和职业道德的要求;

——国家有教师教育的专门机构、专门教育内容和措施;

——国家有对教师资格和教师教育机构的认定制度和管理制度;

——教师专业发展是一个持续不断的过程,教师专业化也是一个发展的概念,既是一种状态,又是一个不断深化的过程。)

为了教师专业化工作的实施,中小学教师应该具有什么样的教育行为才有利于学生心理健康水平的提高,这是摆在我们教师面前的一个重要课题。

21 世纪教育有大的变化。这种变化在上个世纪如果说更多

的还是一种外在压力的话，现在则更多的是一种教师内心的认同。然而，这些变化中如果缺少了正确的原则，缺少了教师的智慧，则教育仍有可能走向歧途。

1. 教师行为

教师行为对学生心理发展的影响是深刻的、长期的、潜移默化的。在一定程度上，教学改革的成败决定于教师的行为。

师源性心理伤害是当前教育中存在的严重影响学生健康成长的因素之一。通过调查我们发现，A教师的行为可以分为适宜的行为和不适宜的行为。我们认为，教师建立适应时代的教育观念，提高教师自身心理健康水平和能力，改善师生关系，并产生正确的教育行为是减少师源性心理伤害的措施。我们在本书中提出了教师形成正确教育行为的途径。

教师是以传递文化、施行教化、造就人才为宗旨的一个专门职业。教师作为人类社会的古老职业在社会发展中一直充当着继往开来的重要角色。正因为如此，中国社会除了文化大革命等极少数时期外，都对教师给予极高的期望和赞美。古人说：“天、地、君、亲、师”，可见古人把教师放在崇高的地位上。教师，是我国最庞大的知识分子群，他们甘于清贫，勇于奉献，敢于创新，乐于育人。他们呕心沥血教育着两亿多青少年儿童，他们默默融化自己去铸造祖国的未来。

联合国教科文组织 21 世纪国际教育委员会强调，在新的世纪：“教育质量和教师素质的重要性无论怎么强调都不过分。提高教师的素质和动力应该是所有国家优先考虑的问题。”教师素质是教师在教育中身心品质的总和。这种素质决定其教育效果。不同时期，不同地区对教师素质的要求有所不同，但随着全球一体化进程加快，对教师素质的要求开始趋向统一。教师的行为则是教师素质的外在表现。

①人的行为是由人与环境（心理的生活空间）的相互关系决定

的，行为是指受心理支配的外部活动，人的行为是可以被他人直接观察到的。

② 教师对教育工作所具有的认识、情感、能力等各个方面较持久的倾向决定了教师的教育行为。教师的教育行为对于师生关系以及学生的学习效率、行为和心理健康都有很大影响。这里，教师的行为主要指教师在教学情景中的行为，即在学校或课堂中的行为表现。通常所说的教师角色指的是教师所具有的与其社会地位、社会身份相联系的被期望的行为。现实中有的一些教师行为不当，这些不当行为严重伤害了学生的心理健康。

西安某小学12岁学生小王因从同学文具盒里偷了10元钱，班主任崔老师把他带到办公室，当着另外两个同学，将他的头按到墙上，残忍地用钉鞋的锥子在他的左面颊上刺了个“贼”字，并用发卡蘸上红墨水往他脸上涂，企图留下永久的印记。

而教师的高超技艺和正确行为则对学生产生良好的影响，请看另一位李老师完全不同的教育行为。

这天，来了许多听课老师来听小学一年级的语文课。预备铃响了，全班40多个学生蜂拥而入，一个男生不小心把女生小王绊倒了，她躺在教室门口大哭大闹，场面简直无法收拾。同学们心急如焚，二十几位听课教师也忧心忡忡，为这突如其来的偶发事件束手无策。这时，教语文的班主任李老师手捧大叠厚厚的作业本，精神抖擞地来了。她一眼就看见小王那个样子，觉得有些棘手，但是李老师深知小王一贯乐于助人，儿童的情感有不稳定的特点，就心平气和地喊：“小丽娟，快来帮个忙啊，老师作业本搬不动了。”王丽娟听到这亲切的声音，望着老师那慈祥的目光，满腹气恼烟消云散，一骨碌爬起来，从老师手上接过一大叠本子，含着笑意走进教室，把本子整整齐齐地放在讲台上，然后不声不响地回到自己的位子，童真稚气的脸上还挂着几滴晶莹透

亮的小泪珠呢。

接着李老师从文明行为方面言简意赅地摆事实、讲道理，使全班同学明辨是非，知道今后该怎么做。一场突如其来的险情，终被李老师的教育机智化解。

也许有人说，这样的举动实属平凡。其实，李老师的行为是其敏锐观察、灵活思维和果断意志诸方面品质的结合，是教师智力、个性品质、工作经验、教育技巧等多种能力的综合体现，是教师热爱学生和严格要求的完美统一。

有关教师的教育行为这个问题的提出，正是针对现在中小学教育中出现的某些负面效应。我们绝不反对教师正当的管教和学生应试（而且认为高考是中国最公平制度的代表），而是认为教师的教育行为应该有一个坚实的前提，应该是为提高学生的健康水平服务的，至少不损害学生的健康。我们认为：教师只有具备正确的行为，在教育教学中，学生才能健康成长，学生本性中良好一面才能发扬光大。

2. 学生心理健康

① 教师不当的教育行为容易引起学生的心理困扰，如厌学情绪、学业不良、注意力障碍、学习焦虑、学校恐怖等，对学生的心理健康有不良影响。研究教师应该具有哪些正确的教育行为，对提高学生心理健康水平是有益的。全国有80万所中小学，1000万名教师。北京市中小学共有2929所，41627个教学班，14万名教师，其中部分教师的教育行为不当，引发了学生许多心理困扰，引起了全市各方面的关注。据对近年中小学生学习问题的统计分析（2001年11月26日《中国教育报》），占第一位的是人际关系问题，咨询这个问题的人数占咨询总人数的42%多；居第二位的是学习问题，占27%多；居第三位的是自我问题，占20%；其他问题，占10%左右。心理学家林崇德说：“学校心理健康教育应紧紧围

绕人际交往、学习、自我这三方面进行。”

有一个小学男生，各科学习成绩都不错，就是数学不行，老是不及格。原来，他上四年级时，数学成绩还可以。半年后换了一位老师教数学。老师撤了他的中队长，换成了这位老师的一个侄子。从此，他就不爱学数学了，并与数学教师经常发生摩擦。一来二去，数学成绩就下来了。偶然的一次干部调整，就成了这个学生学习数学的心理障碍，如果不能及时解决这个障碍，就可能影响他的一生。这说明青少年儿童还正在发展成长，承受挫折能力有待提高。因此，教师要特别注意学生的心理健康问题，教师要了解，自己的一言一行都可能影响学生的心理健康。

2001年12月27日上午，北京的一家法院对女中学生小李状告其初二班主任老师侵害其名誉权案作出判决，判定老师对小李的侵害成立。小李诉称，2000年5月，班主任老师以小李同她的一位同班同学关系密切为由，在课堂、教研室和同学家长间捏造、散布虚假事实，当众翻其书包，并强迫其交出日记供老师阅读，还将部分日记和信件的部分内容在班上公布，在不同的场合对小李进行辱骂。在此种压力下，家长找到学校，要求学校对老师进行管理和规劝，但未果。在长期压力下，小李于2000年6月4日离家出走，5日后被从南京找回，但因此患上了忧郁症。回来后，走投无路的小李决定将其班主任告上法庭。法庭在一年后判该班主任老师及其学校向小李赔礼道歉并赔偿一定的经济和精神损失。

北京市中小学心理健康教育研究中心特邀成员、清华大学教授樊富珉说，听说初中生告赢了班主任，说明新一代的中学生越来越成熟了，他们选择了最恰当的方式来维护自己的权益。否则孩子们可能会选择忍让、逃避，这对他们的身心会造成更大的伤害。选择报复，会影响社会安定，甚至会伤及他人。这个案件也

引起每个教师的警觉，再也不能居高临下地看学生了，必须把学生当成一个平等的人来尊重。

（根据 WHO（世界卫生组织）最新的健康定义：“健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个完全健康的人。”）心理健康不仅指没有心理疾病或变态，不仅指个体社会生活适应良好，还指人格的完善和心理潜能的充分发挥。目前在我国，心理健康既指心理健康状态，也指维持心理健康，预防心理障碍或行为问题，进而全面提高人的心理素质的过程。教师应帮助中小学生正确认识和全面构建如下的健康观念：

——要做到身体健康：具有强壮的体力和体魄，主要是生理功能状态良好，没有疾病，并能抵御各种疾病的侵袭，身体发育匀称，体重标准，能适应自然环境变化。

——要做到心理健康：在心理上有自我控制的能力；能正确对待外界的客观影响，并能使心理处于平衡状态。

——要具有较好的社会适应能力：能建立良好的人际关系，有自我调节适应各种复杂环境及其变化的能力。

——要做到道德健康：做到不损人利己；接受社会公认的道德准则，并以此来约束支配自己的言行；具有为他人健康和幸福作出自己奉献的思想和行为；具有辨别善恶、美丑、荣辱、是非的能力。

一个心理健康的人，能够不断地体验着人生的真正问题，并了解生命是不可能尽善尽美的。当他们面临着各种考验时，会力求以各种可能解决的途径加以克服。他们知道只有尽其在我，才能无愧于人。他们更知道只有朝向止于至善的境界，努力迈进，才能做到更完美的一个人。人们在写信的时候，在落款前往往写上“祝您身体健康！”实际上，一个人既身体健康，又心理健康，

那才是真正健康。现在人们普遍注意到食物中的营养配餐，让蛋白质、碳水化合物等有一个合适的、科学的比例，以增进生理健康；其实，精神营养配餐也是现代人必须考虑的问题，它可以让人个性更健全，让心灵更美好。增进中小学生的心理健康是为了提高他们的生活质量，发掘出生命的潜能，健康幸福地生活。

就人的生物学意义上的素质而言，比起其他动物来人不占有优势，人跑不能胜猎豹，力不能胜大象，不能像鸟儿一样飞翔，不能像细菌一样繁殖。但是人具有丰富的心理世界，人能够积累智慧，表现出理性和精神。人的真正力量是精神力量，人的真正价值是精神价值。

中小学教育中存在的师源性心理伤害，已经影响到学生的心理健康。我们的基本思想是研究教师的教育行为与中小学生心理健康的互动关系。因为“九五”期间关于学生心理健康的论著甚多，但把教师行为和学生心理健康两者结合起来在理论上的研究则比较少，所以我们通过个案分析以及问卷调查，寻找出教师不适当的教育行为使学生产生何种心理困扰，并结合在全面推进素质教育的过程中就教师应有的教育行为进行理论分析，在实验学校进行实验研究，帮助教师掌握正确的教育行为，促进学生心理健康水平的提高。

3. 教师行为对学生心理健康的影响

如果没有教师给学生的个人的直接影响，那么，深入到学生性格中的真正的教育是不会有的。中小學生用自己敏锐的眼睛观察教师的一言一行，教师的行为举止自觉不自觉地影响着学生，成为他们模仿和学习的榜样。这种无声胜有声的教育在中小学生心理健康发展中所起的作用非常大。

有人做过一个实验，这个实验里教师的热情与教养，是受实验条件控制而变化的。在一个儿童游戏集团里，教师是会教育

的、友好的；而在另一个游戏集团里，教师是沉默寡言、干巴巴的。两组教师都担任事前设计好的教育儿童同情和助人的课程。课程结束后，观察在自然情景下儿童的助人行为。那些由热情的教师教过的儿童，比那些由冷漠的教师教过的儿童更加乐于助人。教师的热情显然使教师成为更有效的教师，成为同情和助人的榜样。

国际上选拔教师的一个重要条件是性格。近年来，教育系统开始重视学生的心理保健，但教师的心理保健却相对被忽略了。卢家楣等在全国7个地方调查839名中学教师，有61.1%的中学教师认为，在当前教学中对情感因素的重视并未到位。

某小学请来一位心理专家测试四年级3个班的学生心理状况。结果专家发现，有一个班的学生情绪等指标与另两个班有明显差异。经了解，该班班主任自身心理健康状况不良。

A是某重点中学的学生。他学习成绩好，人也特别听话，无论是在学校还是在家里，都是人见人爱。一天，来了个代课老师。布置家庭作业，要求把全部课文抄三遍，第二天早上交。A回家即抄，直抄到11点，父母说：“你肯定听错了。”A说：“没错。”他从未不完成作业过，直到凌晨2点他终于抄完课文。第二天上课，老师问大家：“昨天的作业谁做完了？”全班只有两人举手，一个是他，一个是女孩子。老师只说了一句：“谁做完了，谁是傻子。”A哑然。此后，A变了，不再不折不扣做作业，书也不爱读，最后只好转学走了。

家庭、同学、社会和教师都可能由于自己的言行对学生心理造成伤害，我们把由于教师的原因对学生心理造成伤害称为师源性心理伤害。

教师是成年人，中小學生是未成年人。面对教师给学生造成的心理伤害，学生会将其转化成内在的精神压力。这精神压力一