



优秀教师方略丛书

TEACHERS

YOUXIU JIAOSHI FANGLUE CONGSHU



优秀教师的 心理素质分析

◎优秀教师是一种境界，身处此种境界中的教师，已不再为上课而上课，而是一切以孩子的发展为目的。优秀教师不仅能出色地驾驭教材和课堂，还能在组织教学时营造出一种充满亲和力的诚信、探究的氛围，从而使学生获得最大限度的锻炼和提高。本丛书不仅全面介绍了优秀教师的成长方略，更强调一种境界与氛围，激励着教师们对“优秀”的不懈追求。

王利群 本书编写组◎编著



中国出版集团
世界图书出版公司



优秀教师方略丛书

TEACHERS

YOUXIU JIAOSHI FANGLUE CONGSHU

优秀教师的 心理素质分析

◎优秀教师是一种境界，身处此种境界中的教师，已不再为上课而上课，而是一切以孩子的发展为目的。优秀教师不仅能出色地驾驭教材和课堂，还能在组织教学时营造出一种充满亲和力的诚信、探究的氛围，从而使学生在获得最大限度的锻炼和提高。本书不仅全面介绍了优秀教师的成长方略，更强调一种境界与氛围，激励着教师们对“优秀”的不懈追求。

吕利群 本书编写组◎编著



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀教师的心理素质分析 / 《优秀教师的心理素质分析》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5100 - 3437 - 4

I. ①优… II. ①优… III. ①中小学 - 优秀教师 - 心理素质 - 研究 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 058365 号

优秀教师的心理素质分析

责任编辑: 冯彦庄

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 3437 - 4/G · 0937

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

“优秀教师方略”丛书编委会

主 编

王利群 解放军装甲兵工程学院心理学教授
周作宇 北京师范大学教授、教育学部部长

编 委

马世晔 中华人民共和国教育部考试中心
李功毅 《中国教育报》副总编
王增昌 《中国教育报》高级编辑
殷小川 首都体育学院心理教研室教授
张彦杰 北京市教育考试院
魏 红 北京师范大学教务处
刘永明 北京师范大学继续教育与教师培训学院 副研究员
刘艳茹 北京市顺义区教育研究考试中心，中学高级教师
刘维良 北京教育学院教育学教授
杨树山 中国教师研修网执行总编
肖海雁 山西大同大学心理系主任，教授
张兴成 西南大学（原西南师范大学）副教授
南秀全 湖北黄冈特级教师
方 圆 北京光辉书苑教育研究中心研究员

序 言

优秀教师何以成为优秀教师，优秀教师的成长有无规律可循？这是一个值得思考 and 关注的问题。

“优秀教师”这个概念，它和我们平时常常提及的“骨干教师”、“名师”或是“特级教师”并不尽相同。后三个概念更多的是以某种标准加以衡量而赋予教师的某种荣誉，表征的是教师某个发展阶段的状态。“优秀教师”倾向于从动态变化的教师成长过程中来解读，它意味着一个漫长而艰辛的成长过程，一个离不开成长期的默默付出，历经高原期的苦闷徘徊，从而达致成熟期的随心所欲的成长过程。

我们应该把优秀教师看作是一个发展性的概念。作为一个教师，要在事业上获得成功，首先要有强烈的事业心和责任感，要有崇高的奉献精神，要有坚定不移的意志品质，要有持续发展的信念，要有永不停息、不断学习、不断进取的精神。从发展的角度看，所有的教师都可以成为优秀教师。

当然，成为一个优秀教师不仅要有自己的主观条件，还要有客观条件的保证，从立志做优秀教师到成为优秀教师不是必然规律。优秀教师能及时抓住时代发展的机遇，并使机遇成为成长的契机。机遇对成功很重要，但教师的成功不是靠被动地等待，而是认真踏实地工作，通过“量”的积累，在及时把握机遇中达到“质”的飞跃，获得成功。

为使主客观条件达到最佳的组合，从而获得成功，今天的优秀教师，应该改变传统的“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的被动的、悲凉的形象，树立一种新的优秀教师成长观，即关注自身精神生命的成

长，使得优秀教师的成长不再仅仅是为了一纸文凭或是生存技能的提高，而是为了自我的充实与完善，为了个体的幸福与愉悦，为了更有意义的生活。为这样的目的而努力的人，即称优秀。惟有如此，优秀教师才有可能真正地唤醒自己，同时也唤醒他所接触的人，才有可能创造自己更为美好、更有意义的生活，同时也创造他人更为幸福的生活。

我们应该相信，优秀教师的成长主要不是依靠天赋，而是后天的因素；后天因素对教师成长的影响程度依次为个人的努力、教学互动、专家引领、师傅指导、同伴互助和领导支持。

在成长过程中，尽管每个优秀教师的成长经历都不相同，具有浓厚的个性色彩。但是透过表层的个性因素，仍然可以从中概括出某些共同的要素，说明优秀教师的成长还是有规律可循的，能够提出优秀教师培养的方式方法的。

根据对优秀教师成长规律的总结，我们编写了这套“优秀教师方略”丛书，其特点是强调教师学习与培训的针对性、适用性和可接受性，期望能在教师艰辛的成长过程中助一臂之力，让他们少走一些弯路，减少个人摸索的无效劳动；让更多的教师通过不断的学习、反思、超越，成为“优秀教师”。

前言

随着我国教育改革和素质教育的进一步深化，人们在重视学生心理素质培养的同时，也开始逐步认识到教师心理素质是直接影响学生心理发展的关键因素。教师的心理素质是教师在教育活动中表现出来的，决定教育教学效果，对学生身心发展有直接而显著影响的心理品质的总和。因此，要想成为一名优秀的教师，就必须具有良好的心理素质。

教师的心理素质直接影响着学生的发展，在面对社会的快速进步和知识的不断更新时，许多教师显露出不适应来，他们在传递科学文化知识时，仅仅停留在单纯的知识传授，而没能注重学生的成长和发展；对学生的影响仍然停留在育人的外在形式上，而没有转换到育人的本质内容上，即培养学生适应社会的能力。这种状况的存在，让我们感到提高教师心理素质水平迫在眉睫。许多教育工作者都有了一个共识，那就是提高心理素质水平是成为优秀教师的前提条件之一。

优秀教师的心理素质，包含着广泛的内容，在总结前人研究成果的基础上，我们将优秀教师的心理素质划分为教师的认知素养、自我意识、情绪调控、人际交往、人格塑造和心理健康这几个方面，分章进行了相应的介绍。

具体地，本书在第一章对教师的素质和心理素质进行了概述性的介绍和说明，重点指出了教师心理素质的结构和优秀教师心理素质的重要意义。第二章从优秀教师必备的教育机智入手，指出了教师的感知能力对教育效果的重要作用，然后分别介绍了优秀教师如何培养自己的观察力、记忆力、思维能力等具体认知素质的培育手段。第三章揭示了教师自我意识的意义和作用，并针对教师自我意识的缺陷给出调适的办法，介绍了实现

自我完善的途径。第四章就教师的情绪和情感问题进行了介绍，并且针对教师的情绪情感提出了调控的方法。第五章介绍了优秀教师与学校领导、同事和学生等对象进行人际交往中必备的心理素质，除了具体的交往方法外，还说明了教师如何进行人际交往中的自我形象塑造。第六章介绍了对学生成长有着巨大作用的教师人格，并分析了优秀教师如何进行人格塑造，特别地，还就创造性教师如何进行人格塑造进行了详细的讨论。第七章就教师的心理健康问题进行了讲解，指出了优秀教师要进行怎样的自我心理调适，并且呼吁学校、社会等各方面一起努力，共同来促进教师的心理健康。

我们衷心希望本书能够为提高教师的心理素质，帮助教师早日进入优秀之列出一分力。另外，由于编者水平有限，书中内容难免存在错误和瑕疵，还请专家读者不吝指正。

目 录



第一章 教师的素质与心理素质 /1

第一节 素质与心理素质 /2

第二节 教师的社会角色和职业特点 /7

第三节 现代教师的素质要求 /12

第四节 教师心理素质的结构 /19

第五节 教师具备优秀心理素质的意义 /25

第二章 优秀教师的认知素养 /28

第一节 教师的感知能力和水平 /29

第二节 优秀教师的观察力 /36

第三节 优秀教师的记忆力 /41

第四节 优秀教师的思维能力 /45

第三章 优秀教师的自我意识 /50

第一节 教师自我意识的内涵、意义和类型 /51

第二节 教师自我意识缺陷和调适 /57

第三节 认识和悦纳自我 /63

第四节 展示和控制自我 /68

第五节 完善和超越自我 /72

第四章 优秀教师的情绪调控 /76

第一节 教师的情绪与情感 /77

第二节 教师情绪情感的功能 /82

第三节 教师的情绪素养 /87

第四节 教师常见的情绪困扰 /92

第五节 教师情绪调控的方法 /96

第六节 情感规律在教学中的运用 /101

第五章 优秀教师的人际交往 /105

第一节 教师人际关系概述 /106

第二节 教师与领导的人际交往 /112

第三节 教师与同事的人际交往 /115

第四节 教师与学生的交往 /119

第五节 教师的其他人际交往 /126

第六节 人际交往中的教师形象塑造 /130

第六章 优秀教师的人格塑造 /135

第一节 教师人格及其作用 /136

第二节 教师的人格特征 /142

- 第三节 教师健全人格的塑造 /145
- 第四节 创造性教师的人格特征 /149
- 第五节 创造性教师的人格塑造 /154

第七章 优秀教师的心理健康 /156

- 第一节 教师心理健康的概念 /157
- 第二节 教师心理健康对学生的影响 /160
- 第三节 教师要做好心理调适 /163
- 第四节 实现教师心理和谐 /168
- 第五节 共同促进教师心理健康 /173

第一章 教师的素质与心理素质

教师的职业是一种特殊的职业，教师所扮演的社会角色具有多重性和复杂性的特点。教师角色的多重性决定了教师素质的多样性。教育工作是塑造完美个性的工作，教师的职业是用心灵去浇灌心灵的职业，教育工作的这一特殊性决定了教师具有良好心理素质的重要性。教师要深刻理解良好的心理素质在教师整体素质中的重要作用和意义，才能增强自我完善的主动性和自觉性。



第一节 素质与心理素质

一、素质的含义

现在，“素质”这个概念在学校教育活动和社会生活中被广泛使用。其实，“素质”最早作为一个专门术语，是指“事物的主要成分或质量”，即“事物本来的性质”。对素质的研究，理论界大多有狭义和广义之分。

狭义的素质是指有机体天生具有的某些解剖生理的特性，主要是神经系统——脑的特性、感觉器官及运动器官的特性，一般称为“遗传素质”。素质是人的身体、能力、个性，乃至整个心理活动形成与发展的自然前提和基础。但狭义的素质概念难以说明人发展的差异性原因，缺乏更广泛的教育上的适应性，而广义的素质概念可突破其局限，并具有教育学的意义。

我们在日常生活和教育活动中提及的素质和素质教育中的素质是指广义的素质，即个体由先天的遗传条件和后天的环境、教育的影响，通过个体自身的认识与社会实践，养成的稳定的并能长期影响人身心发展的基本品质和结构，也可称之为“素养”。素质是制约人的活动方式、水平和质量的内在因素。

二、素质的特征

素质是人的基本特质，是十分复杂的身心现象，其表现特征如下：



1. 潜在性

素质是人的潜能，是人的品质、才干形成及发挥作用的内在源泉。当我们说某人的素质好的时候，总是指这个人的品行、学习、活动、工作方面具有较大的潜在能量。

2. 整体性

人的素质是一个综合的整体结构，其构成要素之间是互相依存、互相渗透、互相制约和互相促进的，在实践活动中也往往表现出整体效应。

3. 稳定性

人的素质是一种内化了的、以某种机能系统或结构形式在个体身上固定下来的概括化的东西，在各种活动中经常表现出来。

4. 发展性

人的素质总是按照一定的规律逐步发展形成，随着社会发展、科技进步而不断发展着可变量，并从较低水平到较高水平不断扩展、深化和延伸。

5. 统一性

素质的诸多特点不是单一孤立存在的，而是具有辩证统一的特性，即遗传性与习惯性、内隐性与现实性、稳定性与变化性、个体性与整体性的辩证统一等。

三、心理素质

现在几乎每一种行业或职业都比较强调心理素质的重要作用。对运动员来说，比赛时的心理素质对比赛成绩很重要；对学生来说，考试时的心理素质对考试的结果很更要；对演讲者来说，临场的心理素质对演讲效果



很重要；对演员来说，在观众面前表演时的心理素质对表演效果很重要，等等。

心理素质最初的含义是一种狭义的法，专门指人的协调和平衡方面的机能。20 世纪 70 年代末和 80 年代初，“心理素质”首先在一些体育新闻和各类关于运动员比赛后评论以及心理训练方面的报纸杂志中出现，以后逐渐扩展到各类人才素质的培养和教育的文章中。

20 世纪 80 年代体育运动事业引起了人们的普遍关注，各种运动员比赛的结果和心理素质的关系引起了人们的思考和评价，运动员的自我控制力、自我把握力、适应环境的能力、应对心理应激的能力受到了人们的高度重视。后来，学生的心理健康状况引起了人们对心理素质问题的反思，学生的心理承受能力、抵御挫折的能力和应对环境压力的能力的培养引起了教育界和整个社会的关注。现在，教师的心理素质也成为人们关注的焦点。

对心理素质也可以作广义和狭义的理解。

广义的心理素质泛指人的各种心理活动的动能状况和水平，是教育要凝结在个体素质中的那些品质和机能。狭义的心理素质主要指人的个性品质，是人在先天遗传基础上和后天环境、教育及社会要求等因素影响下形成的稳定的心理倾向和心理发展水平的总和，是人身心发展的内在依据。一般来说，心理素质教育、心理健康教育、心理辅导中的心理素质是一个狭义的范围。

我们在谈到心理健康或心理潜能发挥时所说的心理素质，并不是泛指人的各种心理品质和特点，而主要是指个体内部的心理和行为的自我调控能力，它和人的天生的生理（尤其是高级神经系统功能）素质有关，也和后天环境影响有关。具体来说，心理素质是指个体在先天和后天的合力作用下所形成的一种调节自我内部心理和行为以及内部心理行为和外部环境关系的平衡机能。

四、健全的心理素质

美国心理学家斯考特关于心理素质的观点，对教师培养健全的心理素



质具有一定的使用性和指导性。他认为健全的心理素质应该包括以下几个方面：

1. 一般的适应能力

具有一定的适应性和灵活性，把握环境的能力，适应和对付变化多端的世界的能力，明确目标并完成目标的能力，成功的行为方式，顺利改变行为的能力。

2. 自我满足的能力

生殖和性的满足，适度满足个人的需要，对日常生活感兴趣，行为自然放松片刻的感觉。

3. 人际间各种角色的扮演

完成个人社会角色、行为与角色保持一致、社会关系的适应、行为受到社会的赞同、与他人相处的能力，参与社会活动、利用切合实际的帮助、适当把任务托付他人的能力，社会责任、工作和爱的能力。

4. 智慧能力

知觉的准确性，心理功能的有效性，认知的恰当性，机智与合理，接触现实与解决问题的能力，对人类经验广泛而深入的了解。

5. 对他人的积极态度

利他主义，关心他人，信任并喜欢他人，热情和与人亲密。

6. 具有一定的创造性

对社会有所贡献，具有主动精神。

7. 保持个人的自主性

情感的独立性与同一性，自力更生，保持一定的超然。



8. 发展上的完全成熟

个体的人生哲学形成，在相反的力量之间得以平衡、成熟而不是自相矛盾的动机，自我利用，具备把握冲动和能量以及冲突的综合能力，保持行为的一致性和成熟性。

9. 对自己的有利态度

自我控制感，任务完成的满足感，自我接受和认可、自尊，面对困难和要解决的问题充满信心，积极的自我形象，自由和自决感，摆脱自卑感，拥有幸福感。

10. 情绪与动机的控制。

把握焦虑的能力，道德、勇气、自制力、对抗紧张的能力，道义、良心、自我的力量，诚实，廉直。