

中小学教师心理健康

宛 蓉 ○ 编著

ZHONGXIAOXUE
JIAOSHIXINLI
JIANKANG

贵州人民出版社



前言



心理健康是人类健康的重要组成部分,健康是人类生存和发展的最基本需求之一,同每一个人息息相关,既是个人的渴求,又是人的基本权利,正如马克思所说:“健康是人的第一权利,一切人类生存的第一个前提……”它不仅是人们最关心、最本能的生活需要,而且是人类创造物质文明和精神文明的基础以及人类自我觉醒的重要表现,又是新时代里社会进步、经济发展、民族振兴和素质提高的基本标志。健康已成为全人类共同追求的目标和理想,是保证人的生活质量的重要条件,只有高素质的、体魄健壮的、心理健康的民族才能提高国家的综合国力、经济实力,才能使现代化的事业完全取得成功。



健康是一个具有强烈时代感的概念,具有丰富的内涵。随着社会和医学科学的发展,人类物质文明的进步,健康的标准及其内涵也不断丰富发展和深化。在人类历史发展的长河中,其含义经历了“神灵医学模式”——“生物医学模式”——“生物、心理、社会医学模式”的过程。从现代医学健康的概念来看,心理的、社会的和文化的因素同生物学因素一样,与人的健康、疾病有非常密切的关系。因此,世界卫生组织(WHO)提出“健康是一种完整的身体、心理和社会的良好状态,而不仅仅是没有疾病和伤残”。1989年又将健康概念的内涵扩展为“身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”,将道德健康并列于心理健康的范畴,使现代健康概念更加臻于完善和合理。随着科学技术的发展,生物和社会环境的改变,将会注入更加丰富的内涵。

人既是生物实体又是社会实体,人是生理和心理的统一体。从健康的完整性来说,身体生理健康重要,心理精神健康也十分重要,身心健康是相互依存相互影响的。只有当一个人的身体、心理、社会适应都处于良好状态、最佳状态时,才是真正意义上的健康。“生理健康”是传统观念上的身体健康,主要是指一个人生理功能状态良好,没有疾病或病症,这是一种较为笼统的提法的健康,专指生理机能上的健康,没有生理方面疾病的健康。而在现实的人的日常生活中,在健康与疾病之间,还有一种状态,就是人用各种医学检查也查不出具体疾病,然而总有各种不适之感,时隐时现,有时能自行消失,但不能彻底消除,有人称其为“亚健康状态”或“机体第三状态”或“灰色状态”,这种“半健康人”往往潜藏着病根,预示着慢性疾病如心脑血管病、糖尿病、癌症等的前兆,值得警惕。至于“心理健康”这个概念又称心理卫生,古代就有不少论述,当时在重视知识的传授和道德教化的同时,也注重人的品性和健康心身的修养,主张发掘人的天赋,使人的心身和谐、健康发展。但是,时至今日仍无心理健康的一致定义,学者们仁者见仁、智者



见智,各抒己见。一般来讲,心理健康的内涵是指相对于生理健康而言,表现为心理、社会和环境方面的良好适应状态。我在综合多数著名专家学者的观点之后认为:“心理健康是指一种持续的心理状态,是个体在各种环境中能保持一种良好的心理适应与调适,具有生命的活力,能在环境条件许可范围内充分发挥其身心的潜能,达到最佳功能状态,而不是十全十美的状态。在社会行为特征方面,一方面能为社会环境所接受,另一方面又能为自身带来快乐和成就。”尽管不甚精练,但与世界卫生组织具体提出的心理健康的标志是“身体、智力、情绪十分调和,适应环境;人际关系中彼此能谦让,有幸福感,在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活”的提法较为一致,能够显示出有机体的功能效力、发动力和统一力,表现出积极性、创造力、人格统一、个性化等心理健康的指标。关于心理健康的标准,心理学界、医学界、教育学界提出了各自不同的心理健康标准,本书作者在书中也介绍了多位学者提出的标准,可阅读参考。心理健康对人来说是十分重要的,它能促使人的积极心理状态的形成,防止消极心理状态的发生,就是说人的心理健康能充分发挥人的心理潜能,培养和发展良好的心理品质与个性特征,激发自身的积极性,使自己在社会生活中获得最佳的效能和业绩,并能建立有效的心理机制,在社会实践活动中能面对各种艰难险阻,维护心理的稳定和平衡,用自身的意志力和智慧去追求人生目标的实现。但是,应该看到在人类社会进入21世纪的今天,来自人类的战争和恐怖活动,来自人类生存与发展的基本矛盾,来自大自然的各种严重灾害及人类自身的不信任、人性弱点等一系列问题仍然严重威胁并磨砺着人们的心灵,威胁着人的心理健康,对心理健康提出了严峻的挑战。要想达到人人心理健康的目标,要想人的心理完全健康没有任何压力不容易也不现实,造成某一时段的心理紧张,产生某种情绪的波动状态实在难于避免。目前,国内研究已证实不同的人群,尤其是青少年也包



括我们的中小学教师心理健康问题已成为社会发展的大课题,也是我国教育的大课题。个别地方中小学教师残害学生,中小學生杀害教师或父母,还有不少没有报道的事件,追溯起来,可能主客观原因很多,但许多案例说明,心理健康的培育和疏导已日益成为重大的社会责任,更是我们教育界紧迫及长期应坚持的根本任务,除要求政府主管部门、学校制定相关政策规章,建立维护和促进心理健康的运行机构和机制外,要尽快落实培训从事心理健康教育、心理咨询与治疗的从业队伍计划,要在各类学校开设心理健康教育课程,开展心理疏导工作。要使我们的青少年学生,我们的中小学教师,学会如何去适应、建立起心理防御机制,自觉地进行自我调适,全面准确科学地理解健康的含义,自觉地维护自身的心理健康,自觉地运用心理咨询和心理测量的方法了解心理健康的状态及水平,这是我们探讨心理健康提高心理素质水平的最终目的。

中小学教师是我国基础教育的主力军,在我们传统的观念中教师尤其是中小学教师被誉为“人类灵魂的工程师”,把教师职业赞誉为“太阳底下最光辉的职业”,这是对教师责任奉献和人生价值的高度概括。从人类进步、社会发展中的作用看,教师作为人类文化的传播者,在人类文化的继承和发展中起着桥梁纽带的作用,正如唐朝学者韩愈所说:“师者,所以传道、授业、解惑也。”说明古代人们就已认识到教师既是“经师”,又是“人师”,既教学问,又教行为、教道德、教学生怎样做人。早就提出教师的言教重要,身教意义则更大,故有“身教重于言教”的说法,应以身立教,为人师表,“教书育人”是教师的神圣天职。但是,社会发展到今天,作为生活在现实生活中的千千万万中小学教师,与其他人一样,面临着现代社会的激烈竞争,社会上存在的种种矛盾、金钱万能、享乐至上等思想意识的影响,在这些思潮面前,不少教师不知所措,心理上不适,产生心理压力,紧张、焦虑、失落。“师德缺失事件”、“斯文扫地案例”屡见不鲜,反映出中小学教师的心理健康问题的严重性。许



多人包括当事人还没有意识到这就是心理不健康所致,看不到心理不健康或亚健康的危险性、危害性对教育教学工作的恶劣影响,对学生培养的不良影响。这是因为教师的职业和角色地位决定了教师在人类社会生活中担负着重大责任,扮演着“知识传播者”、“榜样公民”、“长者朋友”、“管理者”、“灵魂塑造者”的角色,除传授文化知识外,还要通过自身的言行举止、教学风格、对学生的管理方式、期待、引导等特殊的职业行为方式影响正在成长的学生心灵,甚至他们的未来,教师的一言一行,一举一动都会产生积极的或消极的影响作用。正因为如此,中小学教师的心理健康更值得社会各界、方方面面的人士加以关照、关爱和重视,需要大家共同努力“呼喊”、“呼唤”。

正是基于上述认识和思索,贵州教育学院教管系副教授宛蓉老师,根据几十年教学经验的累积,根据对中小学教师的接触观察和考察,经潜心思考、精心琢磨、科学构思,在研读有关文献资料和自己已经潜心钻研发表多篇论文的基础上,撰写了《中小学教师心理健康》这部专著,可喜可贺值得赞扬。本书以现今中小学教师的心理健康为研究主线,在介绍当今心理健康的理论成就和研究成果的基础上,适当融入了教育心理学、社会心理学、心理卫生学和教育技术学的相关学科内容,着重从健康的相关理论、心理健康的调适和心理障碍的干预三个方面作了全面、系统、深入和生动科学的阐述分析,体现了理论与实践的结合,学术性与思想性的结合,系统性与可读性的结合,观点与材料的结合,注意到内容的新(颖)、实(际)和面(全面),充分反映出当前中小学教师心理健康的状况和问题,搜集整理了中小学教育现实中出现的不少典型案例、突出事件,并站在新的高度,从新的视角、新的侧面,用新的方法去考证,突出抓住了中小学教师在实际教学工作中应如何加强自身的自我调适,以维护和促进心理健康这个重点。我相信读者读后可加深对心理健康内涵的理解,增强对心理健康自我调适的信心,掌



握开展心理健康咨询、测量和治疗的初步技能方法,会有所收获。本书作者声明著书目的是“想发出一种呼喊”,引起对中小学教师心理健康的关注,表明她对中小学教师的关爱、同情和支持,使我深受感动。因此,本书绝不是一般通俗读物,反映了作者的心声,理论上观点,有思想,是非明确;内容上有借鉴吸收,浓缩精华,又有自身的框架构想、体系安排,紧密联系中小学教师的教育教学、日常生活,使人感触亲切、实际,一定会成为中小学教师们的爱读、喜读、常读的一本健康手册专著。专著内容实用,有新的见解,富有新颖性,并具有可读性、启发性、科学性的特点。全书主题鲜明,脉络清晰,结构合理,富有逻辑,文理通顺,引用材料真实典型,确实值得一读。借此机会,作为心理学界的一名老兵,特向大家推荐。当然“金无足赤,人无完人”,尽管作者付出了艰辛,尽了很大努力,不妥甚至错误之处在所难免,我诚恳希望读者以宽容态度指正、赐教、评判。

在我写完上述几段感言准备搁笔之际,使我突生“冒失之意”,实为“班门弄斧”。邀作“前言”令我深感为难,只因友情难却,勉力而为了,宽心之处是感到我也在学,受益匪浅,有所收获,心安矣!让我们所有关注中小学教师心理健康的同仁们都加入“呼喊”之列,为教师也为自己为亲朋好友的健康读读这部专著,维护和保持我们的心理健康,以健康、快乐、轻松的心态、美好的心情迎接未来的前程吧!

陈庆良

2006年5月于贵阳市照壁山下贵州师大



目 录

前 言	(1)
-----------	-----

健康理论篇

第一章 心灵定位的坐标系——中小学教师心理健康概论	(3)
第一节 纷纷扰扰说不尽——中小学教师心理健康的现状	(3)
第二节 找寻阳光灿烂的日子——中小学教师心理健康的意义	(11)
第三节 问渠哪得清如许——中小学教师易产生心理健康问题的成因	(21)
第四节 有一把尺子心中就有数——中小学教师的心理健康标准	(39)
第五节 根并荷叶一茎香——现代中小学教师应具有的心理素质	(49)
第二章 左手和右手——中小学教师身心特点	(62)
第一节 复杂的新陈代谢——教师生理特点	(62)
第二节 超级芯片的性能——教师心理特点	(64)



心理调适篇

第一章 调整舞步还是修改旋律——教育教学工作与心理调适

第一节 哪一颗星是自己——教师角色调适	(85)
第二节 石头下长出小草——工作压力应对	(100)
第三节 中气要十足——教育教学能力提高	(105)
第四节 四两拨千斤——教育机智的培养和训练	(124)
第五节 碰撞与磨合——人际关系调适	(142)
第六节 旅途少不了润滑剂——挫折、冲突调适	(168)
第七节 有时天晴有时雨——情绪调适	(185)
第八节 洁身方自好——教师的品德修养	(200)
第九节 生南国闯北地——新课改下教师的心理调适	(228)

第二章 踩上自己的鼓点——教师职业心理和生活中心理调适

第一节 你哭它就哭,你笑它就笑——教师职业自卑心理	(258)
第二节 让你的发条永不松懈——教师职业倦怠	(262)
第三节 心若在梦就在——教师职业生涯规划与发展	(266)
第四节 谁不需要避风港——教师的婚姻家庭生活调适	(274)

障碍干预篇

第一章 七个小矮人——心理咨询与治疗

第一节 没有打不开的结——心理干预的功能	(311)
第二节 心理医生的药箱——常用的心理治疗方法	(313)
第三节 扁鹊初见蔡桓公——心理危机的预防性干预	(403)
第二章 靓车保养场——教师职业常见障碍与诊疗	(414)



第一节 犀牛生个小犄子——教师职业病及预防	(414)
第二节 如鲠在喉——教师常见身心疾病	(417)
第三节 走过去就是一片天——教师人格障碍	(420)
参考文献	(438)
后 记	(441)

健康理论篇



第一章



心灵定位的坐标系

——中小学教师心理健康概论

第一节 纷纷扰扰说不尽

——中小学教师心理健康的现状

一、现代社会中小学教师心理健康水平

中国正处于从传统农业社会到现代工业社会的转型时期,其突出特点是加速建立社会主义市场经济体制及相应的配套体制。由于社会结构中各个子系统是相互关联、相互作用、相互制约的,改革牵一发而动全身,改革滞后的社会子系统必然会与改革超前的社会子系统发生矛盾,甚至产生激烈的碰撞和冲突。另一方面,即使经过改革之后社会结构或体制已经合理,也不能指望它马上发挥正常的社会功能,一是因为社会运行有一定的惯性,新的社会结构或体制难以立即发挥正常功能,有一个连续过程;二是因为调整后的社会结构或体制内部组成要素的耦合度低,还没有形成有机结合整体,有一个逐渐适应、不断修正的再调整过程。在这样的社会时期的大背景下,各种价值观念互相冲撞。教育领域正在发生着广泛而深刻的变化,教育体制的改革,教育体制的创新,教育



岗位的竞争,新知识新技术的引进等方面都对教师提出了更高的要求。我国社会向来把教师看成“传道、授业、解惑”的强势人群,然而社会的变革,也促进了教师本身的发展与变化。从事教育的普通人也曾犯错,导致许多令人发指的“师德缺失”事件。

武汉晨报报道,一个7岁的孩子只因与同学嬉闹玩耍时说了句脏话,竟被班主任老师罚吃屎。

燕赵都市报报道,河北曲周县侯村镇东高谷小学教师刘丽娜,3月19日上午,第一节课便让41名学生全部站着上课,不允许写字,第二节更为离谱,竟让学生依次伸出手,而她则用削铅笔的小刀子划孩子的手心,刚开始用刀背,但从第二个开始,便改用刀锋,在每个学生的掌心用削笔刀划伤出血,全班顿时哭声一片。据悉,刘丽娜已被刑事拘留。

2000年10月20日,云南玉溪市北城镇夏井小学四年级一班的数学老师潘光礼因不满学生何卫被打后骂其为“潘狗”,遂提出4个惩罚条件让其选择:其一,让每个学生依次打1000棍;其二,老师亲自动手打100棍;其三,吃下10只活苍蝇;其四,吃树上绿叶……

2003年6月11日,陕西一女子在街上裸奔,据悉该女子精神恍惚是由于在1991年11月中旬,在陕西灞桥电厂附近一所技校读书时经常被一名姓孙的老师骚扰导致的。

2003年4月12日,按照学校要求,重庆市一名叫丁婷(化名)的学生应于上午8时到校上课(补课),但未按时到校,其班主任汪宗惠询问她迟到的原因,用木板打了她,并当着某同学的面对她讲:“你学习不好,长得也不漂亮,连坐台都没有资格。”12时29分左右,丁婷从该中学部教学楼八楼跳下,经抢救无效于当天中午12时50分死亡。

2004年6月7日上午,哈尔滨长虹小学正在上微机课的四年级学生丹丹和另外三名同学被班主任王元静叫回班级教室,王老



师质问丹丹作业中为什么少做了三道题,孩子解释说老师留作业的时候自己正好上厕所了,所以漏听了三道题,王老师当下让丹丹补做三道题还有作业中算错的题。由于紧张,丹丹过了十几分钟还没做出题,王老师见状生气地在丹丹左颊上扇了两耳光,又在她右腮和左臂上掐了几下,后来经医院诊断结果为左面部外伤,右面部痉挛,三叉神经压痛,右上臂皮下淤血。

上述不胜枚举,相信大家看到这样的案例都会感叹:这是我国教育的悲哀!谁来拯救灵魂工程师的灵魂?表面上看,这些都是“师德”缺失的问题,然而深究下去我们会发现,问题的根本是教师的心理健康问题。事实证明,教师心理不健康所引发的后果,要比其他行业可怕得多。在师生关系不平等的情况下,学生属“弱势群体”。当一些教师的“小”问题没有得到解决,日积月累就会成灾,做出的事也叫人触目惊心。

以上是个别严重事故,到底中小学教师的心理健康处于何种水平?呈什么趋势?笔者收集了一些数据资料。1995年上海市中小学教师心理健康教育课题组对上海市3055名小学教师进行(SCL-90)量表的测试,调查结果为心理健康问题检出率为48%,其中12%有明显的心理症状,2%较为严重,其余有轻度心理症状,与一般人群相比较,有23.4%的小学教师超出“常模”两个标准差。

2000年国家中小学生心理健康教育课题组对辽宁省内168所城乡中小学的2292名教师进行了检测,结果有51.23%的教师存在心理问题,其中32.18%的教师属于轻度心理障碍,16.56%的教师属于中度心理障碍,2.49%的教师已构成心理疾病。

有人曾对陕西省铜川市9所中小学教师作心理健康测试,发现其水平比常规低。

2002年广州市天河区举行的一次心理保健讲座上,用心理健康测试量表对在场教师进行测试,结果显示:31.51%的教师有轻



度心理障碍,12.37%的教师有中度心理障碍,21%的教师已构成心理疾病。

2004年,笔者做了一次贵州省成人大学生心理健康状况问卷调查,把被试样本中贵州省教育学院抽出来作单独分析(教育学院学员均为在职中小学教师),被试者在心理问题和心理障碍的总检出率分别为45.6%和32.5%。

上述结论的差异,可能与样本差异有关,也可能与地区经济状况差异有关。虽然用心理问题、心理障碍的检出率从统计结果这个角度来判定群体的心理健康水平不是十分理想,但不可忽视的是教师队伍中的部分教师的确存在着不健康的消极心理,部分教师在教育战线上拼命挣扎。陕西一位年仅25岁的女教师因患上严重心理疾病,撤下还不到一岁的儿子服毒自杀,她在人生最后的叙述中这样说到:“这学期,不知道怎么了,干事没有头绪,遇事急躁,没有教好学生,心里很难受,感觉自己在误学生,想起这些觉得是不如死了算了,因为我始终记得一句话,误人子弟,杀人父兄……”

江苏盐城市一名30多岁的男教师因解答不出学生的提问竟然自杀身亡。据其家人事后介绍,这名教师近几天一直心情烦躁,休息不好。

上面两个极端的事例在社会上并非个别现象。上面部分数据加上实际例子足以说明了一个问题,那就是中小学教师已经成为心理障碍的高发人群,这也让人们揭开了“师德事件”的表皮,而看清了中小学教师“心理危机”的实际问题,也把人们从对教师的“神圣”的职业光环认识转变成把教师也看成是一个普普通通的社会个体。这个从“神”到“人”认识的转变也就印证了心理疾病将是21世纪之患的预言。

总之,国内外的诸多统计数据表明,中小学教师心理健康水平状况不容乐观。其心理问题的分布现状是:小学高于初中,初中高



于高中,女教师高于男教师。因此,改善中小学教师心理健康状况,提高教师的心理健康水平是提高教师职业素养,实施素质教育的一项重要任务。

二、中小学教师主要的心理问题

2003年,在国内期刊全文数据库上发表的有关教师心理健康论文有30余篇,其中有许多调查类的文章,众多数据表明,目前我国教师的心理健康问题不容乐观。在这30多篇文章中,许多学者在其文章中论述当前教师心理健康现状时,大多采用了别人实证研究的成果,如:2002年广州市天河区举行的心理保健讲座上,用心理健康测试量表对在场教师进行测试,69%的教师感到压力很大,嫉妒情绪、焦虑情绪的出现率比较高,调查还发现教师的心理症状主要表现为职场压力很大,抑郁、精神不振、焦虑、过分担心、有说不出原因的不安感、无法入睡等。

杭州市教科所曾对市区30所学校的近2000名教师进行心理健康状况问卷调查,结果表明,13%的教师存在心理问题,76%的教师感到职业压力大,其中男教师的压力大于女教师,毕业生班教师和班主任的压力大于非毕业班和非班主任教师。

北京市也曾对500多名中小学教师进行调查,结果显示大约60%的教师觉得在工作中烦恼多于快乐,70%的教师有时忍不住要生气发火,教师中普遍存在烦躁、忧郁等不良情绪。

2004年,笔者做了一项名为贵州省成人大学生心理健康状况问卷调查,抽出其中的中小学教师(进修)被试进行分析,结果发现:本地教师中有强迫症的占10.2%,有偏执心理的占7.9%,有人际关系敏感的占9.21%,有躯体症状的占10.3%,有抑郁的占6.8%,有敌对情绪的占5.2%,有睡眠障碍的占7.1%,这些情况与其他地区的个别学者所做的实证结果差不多。我省中小学教师人际关系敏感、睡眠障碍方面显得稍微突出,同时还发现:人际关