

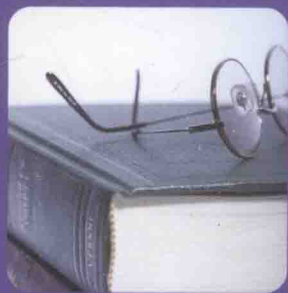


教师职业素养与发展规划

教师的身心修炼

张晓明◎编著

JIAOSHIDE
SHENXINXIULIAN



吉林出版集团



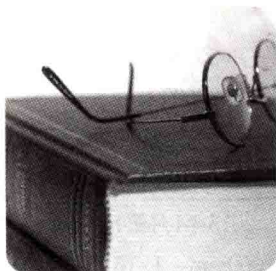
吉林文史出版社

教师职业素养与发展规划

教师的身心修炼

张晓明◎编著

JIAOSHIDE
SHENXINXIULIAN



吉林出版集团



吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师的身心修炼 / 张晓明编著. — 长春 : 吉林文史出版社, 2012.8
(教师职业素养与发展规划)
ISBN 978-7-5472-1166-3

I. ①教… II. ①张… III. ①中小学—教师—修养
IV. ①G635.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第186139号

教师职业素养与发展规划

教师的身心修炼

JIAOSHIDESHENXINXIULIAN

编著/张晓明

责任编辑/周海英 高冰若

封面设计/小徐书装

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431—86037507

网址/www.jlws.com.cn

印刷/北京楠萍印刷有限公司

版次/2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开本/710mm×1000mm 1/16

印张/15 字数/145千字

书号/ISBN 978-7-5472-1166-3

定价/30.00元

前 言

教师是人类灵魂的工程师,是整个国民素质的决定力量之一,而其身心健康水平将对教育事业、对学生、对自己具有决定性的影响。当前,社会竞争氛围浓厚、工作压力比较繁重,在这种中国发展的重要历史时期,教师需要掌握必要的保持身体健康、调整自己心态的知识和技巧,这将对保持教师队伍的生命力有重要意义。

本书结合教师的职业特点,针对教师普遍存在的职业健康问题和心理调适问题,从健康的视角出发,以教师的职业生活为切入点,分别从教师的生活方式、教师的慢性疾病、教师的情绪调节、教师的压力和教师的人际关系等方面给予教师身心修炼以一定的建议和指导。编者在本书的编写过程中,借鉴了当前健康心理学关于健康的观点,把教师的身心修炼放在生理、心理和社会关系三位一体的平台上来探讨,力图给教师展现一幅全方位的身心修炼的画卷。与目前图书市场上的其他同类图书相比,本书具有以下特点:

1.内容深入浅出。作为一本科普类的教师职业用书,本书把健康的观念和心理学知识极力以一种通俗易懂的方式为读者呈现出来。在注重内容的科学性的同时,也注重了语言表述上的通俗性。在具体行文中,兼顾科学性、教师成长、社会现实三者的和谐统一,注意理论与应用性相结合,基本理论与实用技巧相呼应。

2.形式生动活泼。本书语言活泼、结构新颖、形式多样,不仅有名言警句、阅读材料、小贴士、游戏等内容,还辅以大量的身心测验。既增加了阅读的趣味性和可读性,同时也使读者在阅读的过程中能加深对自己身心状态的了解。

3.案例充分翔实。本书的每个章节都收录了大量的案例,通过对案例的翔实描述和深入分析,可以让读者对本章内容认识得更加深刻,对如何进行自我身心修炼有所启示。

本书由吉林师范大学教育科学学院张晓明老师组织编写,并负责整个书稿的结构、章节设定和统稿。本书的具体分工是:主编张晓明,副主编崔继红、纪红艳。各章的编者是:张晓明(负责撰写第一、六章);纪红艳(负责撰写第二章);李飞(负责撰写第三章);崔继红(负责撰写第四章);奚颜辉(负责撰写第五章)。

在编写过程中,本书参阅了国内外大量的同类教材、专著和论文资料,在此谨向其作者致以衷心的感谢!同时本书的编写过程还得到了吉林师范大学教育科学学院院长刘春雷教授的热情帮助,得到我的同事崔继红和纪红艳的鼎力支持,得到了我的同学奚颜辉和李飞的友情相助,以及吉林文史出版社的大力支持,在此我们一并表示衷心的感谢!

由于时间繁忙,加上自身水平所限,本书还有许多遗憾和不足,甚至是疏漏和错误,欢迎专家、同行和广大读者批评、指正。

编 者

2012年10月28日

目 录

/ 教师身心修炼概述

健康与亚健康	5
教师身心修炼缘起	9
影响教师身心健康的因素	13

/ 教师的生活方式与身心修炼

生活方式与身心健康	31
教师健康的生活方式	38
保养自己——从构筑健康的生活方式开始	56

/ 教师的慢性疾病与身心修炼

教师“说”出来的常见慢性病	69
教师“坐”出来的常见慢性病	77
教师用电脑“用”出来的常见慢性病	86
教师“站”出来的常见慢性病	90

／ 教师的情绪调节与身心修炼

教师不良情绪的表现及影响	100
远离各种情绪性心理疾病	109
学会情绪调节 保持阳光心态	130

／ 教师的压力与身心修炼

教师的压力源分析	148
选择健康的应对方式	163
学会解压 释放心理潜能	170

／ 教师的人际关系与身心修炼

做个人际关系和谐的快乐教师	180
做个有人际吸引力的魅力教师	192
做个擅长人际沟通的能量教师	202

健康的身体乃是心灵的客厅, 有病的身体则是心灵的禁闭室。

——培根

/ 教师身心修炼概述

【案例引导】

由来笑我看不穿^[1]

我曾在瑞金医院断断续续住院长达半年0之久，半年之内接触了大概三五十个病友。开始住院那阵儿癌痛难忍本命不顾，后来不是那么痛了，就开始在病房聊天。

我读了两个硕士一个博士的课程，修社会统计、社会调查两门课不知道重复修了多少遍。幼功难度故伎不弃，在自觉不自觉的病房聊天里，我就会像个社会调查人员一样，以专业且缜密的思维开始旁敲侧击问一些问题。这是自发的科研行为，因为我一直想搞明白，到底是什么样的人会得癌症。有时候问到兴头上甚至觉得自己就是一个潜伏在癌症病房里的青年研究学者。然而无比讽刺的是，现实的我是一个潜伏在青年研究学者中的癌症患者。

长期潜伏的样本抽样 ($n>50$) 让我有足够的自信去推翻一个有关乳腺癌患者性格的长期定论，乳腺癌患者并不一定是历经长期抑郁的。可以肯定地说，乳腺癌病人里性格内

[1] 转引自《读者》2011年第21期。



向阴郁的太少太少：相反，太多的人都有重控制、重权欲、争强好胜、急躁、外向的性格倾向。而且这些样本病人都有极为相似的家庭经济背景：她们中很多人都有家庭企业，无论是家里还是厂里，老公像皇帝身边的答应，她们一朝称帝，自己说了算。家庭经济背景其实并不能说明什么，因为来瑞金治病的人，尤其是外地人，没有强有力的经济背景，是不太会在那医院久住长治的。

身边病友的性格特色不禁让我开始反思自己的性格。我很喜欢自己的性格，即便有次酒桌上被一个哥们儿半开玩笑地说上辈子肯定是个山东女响马也不以为然。我从来都认为有什么不好，后来生病才不得不承认，自己的性格不好：我太过喜欢争强好胜，太过喜欢凡事做到最好，太过喜欢统领大局，太过喜欢操心，太过不甘心碌碌无为。

简而言之，是我之前看不穿。

.....

我曾经试图做个优秀的女学者，虽然我极不擅长科研，但是既然走了科研的路子就要有个样子。我曾经有野心想在两三年之内搞个副教授来做做，于是开始玩命想发文章搞课题，虽然对实现了做副教授的目标后该干什么非常的迷茫。当下我想，如果哪天像我这样吊儿郎当的人都做了教授，我会对中国的教育体制感到很失落。当然，我非常肯定一定负责地说，我认识的一些垃圾无论是科研能力还是人品道德还真不如我。不说这些了，为了一个不确定是不是自己人生目标的事情拼了命地扑上去，不能不说这是一个傻子干的傻事。得了病我才知道，人应该把快乐建立在长久的可持续的人生目标上，而不应该只是去看短暂的名利权情。

生不如死、死里逃生，死死生生之后我突然觉得一身轻松。不想去控制大局小局，不想去多管闲事淡事，我不再有对手，不再有敌人，我也不再关心谁比谁强，课题也好，任务也罢，暂且放着。

世间的一切，隔岸看花、云淡风轻。

案例分析：

此文的作者是于娟，女，32岁，祖籍山东济宁，海归，博士，复旦大学优秀青年教师，一个两岁孩子的母亲，乳腺癌晚期患者。她于2009年12月确诊患乳腺癌后，写下一年多的病中日记，在日记中反思生活细节，并发出“买房买车买不来健康”的感叹，这些日记后被集结成书，即《此生未完成》。

作为她的同行，从她的文字中我们看到的不仅是于娟，而是自己。于娟以她自己的特殊的生命历程告诫我们——人不要任意挥霍健康，任意挥霍幸福，要感恩生活，善待生命。

我们生活在一个喧嚣而浮躁的社会，作为人民教师的我们，要以定见和慧眼选择适合自己的生活方式，同时我们的生活方式本身就是对学生最好的生活方式的教材。所以，作为教师的我们，除了“传道授业解惑”之外，更重要的是要对自己的健康负责，对自己的生命负责。如此，我们才有精力去更好地教育我们可爱的学生。

/ 健康与亚健康 /

大多数人可能都认为健康是这个世界上最重要的事情，但是当他健康的时候，最容易忽略的同时也是健康。这里就存在着一个悖论，为什么我们明明知道健康很重要，但是往往却不重视它呢？原因很简单，可能我们并不真正清楚什么是健康，也并不甚明了该如何保持健康。

健康何解？ /

在20世纪30年代，美国健康教育专家鲍尔和霍尔 (Bauer.w.w.&Hull.H.G.) 等就指出：“健康就是人们身体、心情和精神方面都自觉良好，精力充沛的状态。”1947年世界卫生组织 (WHO) 在其宪章中指出：“健康不仅仅是免于疾病和虚弱，而且是



保持身体上、精神上和社会适应等方面的完美状态。”这一概念修正了以往健康仅指无生理功能异常,免于疾病的单一概念,明确地概括出了人们生命活动过程中生理、心理、社会行为等多方面的要求,并在1978年初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中加以重申:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”该《宣言》进一步指出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的最重要的一项社会性目标。”1989年,世界卫生组织给“健康”下了这样的定义:“身体无疾病不虚弱,心理无障碍,良好的人际关系和社会适应能力,只有这三方面的状态都达到良好时,才是完全意义上的健康。”

事实上,健康不仅仅是指没有疾病或病痛,更是一种身体上、精神上和社会适应上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质。具体的标准如下:

(1) 处世乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;(2) 良好的休息习惯,睡眠良好;(3) 应变能力强,能适应各种环境变化;(4) 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;(5) 体重适当,体态均匀,身体各部位比例协调;(6) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;(7) 牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙;(8) 头发光洁,无头屑;(9) 肌肤有光泽,有弹性,走路轻松,有活力。(10) 足趾活动性好,足弓弹性好,肌肉平衡能力好。

如果以此为标准,我们大部分的老师可能都没有达到一种完全健康的状态,而是处于一种亚健康的状态。

【健康小贴士】

我国传统医学的健康标准^[1]

1. 眼有神:目光炯炯,无呆滞的感觉,说明精气旺盛,脏器功能良好,思想活跃。

[1] http://blog.sina.com.cn/s/blog_4e2cb1a001007y5k.html

2. 声息和: 声如洪钟, 呼吸从容不迫, 说明心平气和, 肺脏功能良好, 抵抗力强。
3. 前门松: 小便畅通, 不淋无频利索, 说明泌尿无恙, 生殖系统正常, 生活自如。
4. 后门紧: 没有便秘, 每日规律一次, 无腹痛没腹泻, 消化系统良好, 功能旺健。
5. 形不丰: 体态匀称, 身体没有超重, 说明体重标准, 形态不胖不瘦, 变化不大。
6. 牙齿坚: 口腔无恙, 基本没有龋齿, 没有口臭溃疡, 反映肾精充足, 消化不弱。
7. 腰腿灵: 运动自如, 肌肉骨骼正常, 四肢灵活有力, 说明关节良好, 体健身强。
8. 脉形小: 心跳正常, 没有心律不齐, 血液循环良好, 心脏功能正常, 身体正常。
9. 饮食稳: 定时定量, 从不挑食偏食, 没有饱食滥饮, 没有烟酒嗜好, 注意营养。
10. 起居准: 作息有时, 按时起床入睡, 保证睡眠质量, 从不随意熬夜, 没有失眠。

亚健康 /

亚健康即指非病非健康状态, 这是一类次等健康状态(亚即次等之意), 是界乎健康与疾病之间的状态, 故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等的称谓。世界卫生组织将机体无器质性病变, 但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”, 我国称为“亚健康状态”。

人体出现“亚健康状态”时, 常常有以下表现: (1) 心悸不安, 惊悸少眠, 主要表现为: 心慌气短, 胸闷憋气, 心烦意乱, 惶惶无措, 夜寐不安, 多梦纷纭; (2) 汗出津津, 经常感冒, 经常自汗、盗汗、出虚汗, 自己稍不注意, 就感冒, 怕冷; (3) 舌赤苔垢, 口苦便燥, 具体指: 舌尖发红, 舌苔厚腻, 口苦、咽干, 大便干燥、小便短赤等; (4) 面色有滞, 目围灰暗, 具体指: 面色无华, 憔悴; 双目周围, 特别是眼下灰暗发青; (5) 四肢发胀, 目下卧蚕, 比如: 有些中老年妇女, 晨起或劳累后足踝及小腿肿胀, 下眼皮肿胀、下垂; (6) 指甲成像, 变化异常, 中医认为, 人体躯干四肢、脏腑经络、气血体能信息层叠融会在指甲上成像。如指甲出现卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘪螺、月痕不齐、峰突凹残、甲面白点等, 均为甲象异常, 病位或在脏腑、



或累及经络；(7) 潮前胸胀，乳生结节，具体表现为：妇女在月经到来前两三天，四肢发胀、胸部胀满、胸肋串痛，妇科检查，乳房常有硬结，应给予特别重视；(8) 口吐黏物，呃逆胀满，具体表现为：常有胸腹胀满、大便黏滞不畅、肛门湿热之感，食生冷干硬食物常感胃部不适，口中黏滞不爽，吐之为快。重时，晨起非吐不可，进行性加重；

(9) 体温异常，倦怠无力，具体表现为：下午体温常常约为 37°C — 38°C ，手心热、口干、全身倦怠无力，应到医院检查是否有结核等；(10) 视力模糊，头胀头疼，具体表现为：平时视力正常，突感视力下降（非眼镜度数不适），且伴有目胀、头疼，此时千万不可大意，应及时到医院检查是否有颅内占位性病变。

亚健康的状态是身体在向你发出预警信号，虽然你的身体还没有器质性病变，但是如果不注意调养与保健，很容易诱发各种疾病。

【健康小测试】

亚健康小测试

对照着下面这些症状，测一测自己是不是亚健康或是亚健康到了什么状态了。如果你的累积总分超过50分，就需要坐下来，好好地反思你的生活状态，加强锻炼和营养搭配等；如果累积总分超过80分，赶紧去医院找医生，调整自己的心理，或是申请休假，好好地休息一段时间。

1. 早上起床时，常有头发掉落。(5分)
2. 感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆。(3分)
3. 昨天想好的事，今天怎么也记不起来了，而且近些天，经常出现这种情况。(10分)
4. 害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。(5分)
5. 不想面对同事和上司，有自闭症趋势。(5分)
6. 工作效率下降，上司已对你不满。(5分)
7. 工作一小时后，身体倦怠，胸闷气短。(10分)

8.工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是：无名的火气很大，但又没有精力发作。

(5分)

9.一日三餐，进餐甚少，排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常味同嚼蜡。(5分)

10.盼望早早地逃离办公室，为的是能够回家躺在床上休息片刻。(5分)

11.对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望清幽、宁静的山水，休息身心。(5分)

12.不再像以前那样热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。(2分)

13.晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又老是在做梦的状态中，睡眠质量很糟糕。(10分)

14.体重有明显的下降趋势，早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。(10分)

15.感觉免疫力在下降，春、秋季流感一来，自己首当其冲，难逃“流”运。(5分)

16.性能力下降，妻子(或丈夫)对你明显地表示了性要求，但你却经常感到疲惫不堪，没有什么欲望。妻子(或丈夫)甚至怀疑你有外遇了。(10分)

/ 教师身心修炼缘起 /

教师身心健康现状 /

身体健康状况

武汉同济医疗保健中心近日对部分中学教师体检时发现，参加体检的107名教师中，总患病率竟高达70.3%。检查显示，口腔及咽喉类疾病排在首位，患病率高达70%；30%左右的教师患胃肠道疾病；患有颈椎及腰椎类疾病的教师占22%。另外，每



天的超时工作,职业压力,还导致许多教师处于亚健康状态。^[1]

高校教师的身体健康状况也好不到哪里去。2002年,广东省教育工会采用科学的抽样方法,对全省涉及到19所高校的8417名教师进行过调查,结果显示:只有10.40%的高校教师身体完全健康,身体处于亚健康状态的教师占45.55%,处于前临床状态的教师占23.63%,处于疾病状态的教师占20.42%。

【知识链接】

高知分子“过劳死”频发

萧亮中,男,中国社科院边疆史地研究中心学者。终年32岁。据《南方周末》报道,1月5日凌晨萧亮中在睡梦中突然与世长辞。击倒这位年轻人的,是过度的劳累和生活压力,以及他内心郁积着的焦虑。

焦连伟,男,清华大学电机与应用电子技术系讲师,终年36岁。据《新京报》报道,1月22日晚焦连伟突然发病去世。亲属及同事认为,这或许与他长期的超负荷工作、心理和生活压力过大有关。

高文焕,男,清华大学工程物理系教授,终年46岁。1月26日中午,高文焕因肺腺癌不治去世。医生诊断认为,繁重的工作压力使他错过了最佳治疗时机。

心理健康状况

有资料显示,目前我国正常人群心理障碍的比例在20%左右。然而,据国家中小学生心理健康教育课题组前不久对辽宁省内168所城乡中小学的2292名教师进行的检测,结果表明中小学教师心理障碍发生率竟高达50%。

上海市小学教师心理健康问题的一项调查显示,教师心理疾患检出率为48%,与

[1] <http://sq.k12.com.cn/discuz/thread-77405-1-1.html>