



四特 教育系列丛书

SITEJIAOYUXILIECONGSHU



教师心理健康指南

萧枫 姜忠喆◎主 编

JIAOSHI XINLI
JIANKANG
ZHINAN



随着竞争愈来愈激烈,教师的工作节奏日趋紧张,精神上容易产生巨大压力。精神和身体上的超负荷状态对健康是非常不利的。如果不注意休息和调节,中枢神经系统持续处于紧张状态,会引起心理过激反应,久而久之可导致交感神经兴奋增强,内分泌功能紊乱,产生各种身心疾病。本书力图从教师职业发展的实际需求出发,注重必要的理论引领与生动的案例分析相结合,突出专业性、应用性、操作性、可读性,可为广大中小学教师培训、自学提供借鉴,也可为高校相关专业的学生的学习、研究提供參考。



吉林出版集团有限责任公司



教師心理健康指南

THE MENTAL HEALTH GUIDE FOR TEACHERS

JIÀOŠHĚ XĪNLǐ
JIÀNGKĀNG
ZHIÀNÁH



教育部、教育部師範司、教育部師範司
教育部師範司、教育部師範司、教育部師範司

四特

教育系列丛书

SITEJIAOYL

教师心理健康指南

萧 枫 姜忠喆◎主编

特约主编: 庄文中 龚 玲
主 编: 萧 枫 姜忠喆
编 委: 孟迎红 郑晶华 李 菁 王晶晶 金 燕
刘立伟 李大宇 赵志艳 王 冲
王锦华 王淑萍 朱丽娟 刘 爽
陈元慧 王 平 张丽红 张 锐
侯秋燕 齐淑华 韩俊范 冯健男
张顺利 吴 姗 穆洪泽
左玉河 李书源 李长胜 温 超
范淑清 任 伟 张寄忠 高亚南
王钱理 李 彤

“四特”
教育系列丛书



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

教师心理健康指南 / 《“四特”教育系列丛书》编委会编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 4

(“四特”教育系列丛书 / 庄文中等主编. 教师全方位修炼)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8755 - 0

I. ①教… II. ①四… III. ①中小学 - 教师 - 心理健康 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 045971 号

教师心理健康指南

出 版 人 孙建军
责任编辑 孟迎红 张西琳
责任校对 赵 霞
开 本 690mm × 960mm 1/16
字 数 250 千字
印 张 13
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街 1825 号
邮 编 130062
电 话 总编办:0431 - 86012915
发行科:0431 - 86012770
印 刷 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8755 - 0

定价:25.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431 - 86012892

前言

学校教育是一个人一生中所受教育最重要组成部分,个人在学校里接受计划性的指导,系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲,决定着个人社会化的水平和性质,是个体社会化的重要基地。知识经济时代要求社会尊师重教,学校教育越来越受重视,在社会中起到举足轻重的作用。

“四特教育系列丛书”以“特定对象、特别对待、特殊方法、特例分析”为宗旨,立足学校教育与管理,理论结合实践,集多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们的教育成果与经验于一体,围绕困扰学校、领导、教师、学生的教育难题,集思广益,多方借鉴,力求全面彻底解决。

本辑为“四特教育系列丛书”之《教师全方位修炼》。

教师的职业是“传道、授业、解惑”,教师的职责是把教学当成自己的终生事业,用“爱”塔起教育的基石,用自己的学识及人格魅力,点燃学生的兴趣,促进学生的健康、快乐成长。

俗话说:“教师不能半桶水”。学生专业知识水平的高低,很大程度上受老师知识水平的制约,如果教师在教学中对教材分析不透,对知识重点把握不准,要点讲解不清,那么学生听过他的课就会产生一种模糊的收获不大的感觉。因此教师必须知识广博,语言丰富,学生才能学到真正的知识。本书从新世纪、新时代经济和社会发展的要求出发,从理论与实践的相结合上,对新世纪教师素质及其修养的一系列问题,作了比较全面、系统、深入的阐述。应当说,这是一项十分有意义的工作。

本辑共 20 分册,具体内容如下:

1.《师魂》

教师被人们称为“人类灵魂的工程师”,担负着传授知识,传承文明,培养人才,提高民族素质的光荣任务。教师的最高境界需要“忙人之所闲,闲人之所忙”,从有到无,从无到有;从看教育是教育,到看教育不是教育,再到看教育还是教育,这就是对教育的最大贡献:让人的精神生活世界有生机、有活力、有智慧。

2.《以礼服人》

作为教师,我们要正确领会礼仪、礼貌、礼节、仪式和教师礼仪的概念,领会礼仪的地位和作用,掌握教师礼仪的原则、方法,坚持科学发展观,为构建社会主义和谐校园而奋斗。教师的一举手一投足,甚至一颦一笑,都蕴含着教育的力量。本书从教师的个人形象、教师的服饰、教师的语言、师生关系礼仪、教师与家长沟通礼仪、同事共处礼仪、集会礼仪和社会交往礼仪等方面,系统阐述了

教师礼仪的一些基本常识。

3.《教师的一生修炼》

本书将重点探讨如下诸方面的理论与实务:职业规划——自我实现的教育生涯、如何设计职业生涯、职业发展规划行动、教师入职与离职规划、新教师角色适应规划、教师专业发展规划、校长成长规则、职场诊断与修炼、潜能开发以及享受学习化教育生活等。

4.《育人先做人》

教师是学生智慧的启蒙者,学生未来的引领者。教师的质量决定了教育的质量。教师的品质决定了教育的品位。教师人格的完善能够提升教育的水准。教育职业对教师人格提出了严格的要求:在教师自身的人格教育中不断提升自我,完善人格。人格教育是一生的工作,提升自我、完善人生会伴随一个人一生的历程。

5.《教育语言随心用》

本书内容涵盖了教学语言艺术和教育语言艺术训练的方方面面。从宏观综论到微观剖析,从课堂艺术到辅导艺术,从艺术对话到精彩演讲,从个性张扬到群体发展,从全体教育到特殊教育,质朴无华,内容充实,观点鲜明,为教师深入研究和准确使用教学语言和教育语言提供了可以借鉴的经验。

6.《师者无敌》

本书编写的基本理念是,从内容构架而言,以促进教师对自身职业的理解为基础,以增进教师职业人生的完善为基本目标,以启发、引导的方式来促进教师德性的自主形成;从编写形式而言,力求摆脱单一的伦理说教,从当代教师职业生活实际出发,抓住主要问题,采取生动、灵活的语体形式,把精要的论述与典型的事例结合起来,注重该书的可读性。

7.《教师的信仰》

职业精神是教师不可缺失的最本质的东西。一个教师能不能成为好教师、名教师,关键是有没有职业道德,有没有职业精神。今天的教育,缺的不是楼房,而是文化与技术;缺的不是理念,而是行为与操作;缺的不是水平,而是责任和精神。教育的希望,在于教师良心的回归、精神家园的重建。只要有了良好的精神状态,我们就有战胜任何困难的勇气,就有奋然前行的动力。

8.《看透学生的心理》

学生的心理困惑从何而来?概括来说就是一“高”一“低”:高,学生是个承载社会、家长高期望值的群体,自我成才欲望非常强烈;低,其心理发展尚未成熟,缺乏社会经验,适应能力较差。正是这欲望与不能之间的矛盾造成了学生的心理问题。我们编写了本书,是期望引导老师与青少年共同克服这一难题,去打开人生的成功局面。

9.《卓越教师》

突出骨干教师的培训,既是加强中小学教师队伍建设的当务之急,又是提高教师质量的长远之计。本书在编写上提倡以培训学科带头人目标,以现代

教育思想、现代教育技术、特级教师的学术报告以及当前教改的热点问题为研修内容,源于实践又高于实践,可用做骨干教师的培训教材,也可用于普通教师的自我阅读与提高,以期使教师在在不太长的时间内达到或接近特级教师的水准,成为学科带头。

10.《与学生打成一片》

如何做最受学生欢迎的老师,是每个老师都要思考的问题,也是每个老师都希望,学校的课程很多,语文,数学,英语,科学,音乐,美术,体育等等,每门学科都有自身的特点,每个学生都有自己的喜好,我们真正都能做到让每个学生都欢迎吗?本书将教会教师们怎么样靠自己的才能和高尚的品德赢得学生的喜欢和尊重,让每一个教师都能成为受学生欢迎的教师。

11.《培养教师爱岗敬业精神》

本书从教师的角度,阐述了教师爱岗敬业所带来的深刻变化,介绍了如何做到爱岗敬业的途径和方法,从勇于负责、乐于服从、热情专注、自动自发、团结协作、勤奋努力、敢于创新、节俭高效等方面,结合大量教育实例和人生哲理,向广大教师提出了爱岗敬业的崇高理念和修炼方法,期盼每一个教师都能从中受益。

12.《教师职业道德与素质培养》

当前,各级教育行政部门和社会各界都非常关注师德建设,师德教育已经被列为教师继续教育的重要内容之一。本书以专题研究为主线,以典型的案例及案例分析为依托,从教师工作、生活实际出发设置情境、提出问题,突出师德教育的操作性和实效性。本书将适应新世纪对教师职业道德建设的需求,该书也适用于在校师范生以及申请教师资格者学习。

13.《教师怎样提升教学质量》

每位教师的心里都有一个美好的心愿,那就是都想使自己的教学质量得到最大程度的提高。众所周知,教学质量是一个学校的生命线,如何提高教学质量是我们每一位教师时刻都在研究,都想努力做好的一件事。要让教育不平凡,出路就在于能突破平常很容易被封闭的平庸局面。优秀的教师,会善于用智慧慢慢凿开通向教育风景的出口。

14.《教师快乐工作指导》

教师工作细致而繁琐,教师不仅要组织好各种活动教育教学活动,还要保证学生的身心安全。长期的忙忙碌碌、精神高度集中,教师容易产生麻木、倦怠、疲劳的职业状态。为使教师们消除职业倦怠,学会快乐地生活,愉快地工作,需要多渠道支持帮助教师们进入积极健康的工作和生活状态,从心理、物质和精神上给予帮助和支持,让教师感受到集体的关怀和温暖。

15.《教师工作减压指导》

当教师很累,这已经是所有中小学教师共同的感受。中小学教师劳动强度很大,长此以往,就很容易使教师患上疲劳综合症,导致未老先衰,甚至英年早逝的恶果,对教育的可持续发展和教师队伍的稳定十分有害。中小学教师的过

劳问题应当引起政府有关部门的高度重视,以人为本、科学发展观要落到实处,不要仅仅停留在口头上。作为教师个人,我们不要只等待有关部门的措施,必须想方设法给自己“减压”,以防被疲劳综合症缠身。

16.《教师文娱活动指南》

与家人、朋友一起开开心心消费课外时间与星期天,使身心从工作中彻底解脱出来,得到完整的休整,全面地恢复。要知道工作是永远干不完的,是没有最好的。我们需要多看到一些明天的太阳,让照亮别人的蜡烛燃烧得时间更久更久……

17.《教师心理健康指南》

随着竞争愈来愈激烈,教师的工作节奏日趋紧张,精神上容易产生巨大压力,精神上 and 身体上的超负荷状态对健康是非常不利的。如果不注意休息和调节,中枢神经系统持续处于紧张状态,会引起心理过急反应,久而久之可导致交感神经兴奋增强,内分泌功能紊乱,产生各种身心疾病。本书力图从教师职业发展的实际需求出发,注重必要的理论引领与生动的案例分析相结合,突出专业性、应用性、操作性、可读性,可为广大中小学教师培训、自学提供借鉴,也可为高校相关专业的学生的学习、研究提供参考。

18.《教师怎样进行教学改革创新》

立足素质教育的学理,探析课堂教学的变革;反思课堂教学实践,重新审视素质教育理论,正是在实践和理论的互动中探讨我国教育的现实与未来。

19.《从历代名著中学习教育思想》

撷取世界知名教育家在世界教育史上具有重大影响和学习价值的教育名著进行选读。每位教育家及其著作均有作者就简介、成书背景、内容精要、名著选读等内容。本书结合这些教育名家的成长经历,阐述了不同名著的理论内容和实践特色,批判继承了中外历史上进步的教育思想,对于提高读者的教育理论素养,提升教育工作者的教学水平和创新能力具有一定的借鉴意义。

20.《向教育名家学习教育智慧》

着重介绍当代教育家的教育思想。中国是一个教育大国,理应对全人类的教育作出自己的贡献。在两千多年的历史文明进程中,中国也确实不断为世界教育的进步贡献自己的教育思想、教育制度和教育智慧。新中国成立以来,尤其是改革开放以来,中国教育发生了深刻变化,取得巨大成就,同时,也不断涌现出新的教育思想、新的改革成就和新时代的教育家。我国一大批教育专家学者上下求索、大胆实践,为教育发展出谋划策,为教育改革殚精竭虑。他们的学术思想和教育实践直接推动了我国的教育改革与发展,并将对今后的教育实践与研究继续产生深刻影响。

由于时间、经验的关系,本书在编写等方面,必定存在不足和错误之处,衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

编者

目 录

第一章 教师的心理健康概述	(1)
1. 教师心理健康的重要意义	(2)
2. 教师心理健康的标准	(3)
3. 教师不良心理的主要表现	(5)
4. 教师心理问题的一般症状	(6)
5. 影响教师心理健康的因素	(7)
6. 教师心理健康的自我维护	(8)
7. 教师进行心理保健的方法	(16)
8. 教师心理优化的意义	(17)
9. 教师认知自我的重要作用	(18)
10. 情感发展对心理健康的影响	(20)
11. 教师进行意志训练的方法	(22)
12. 教师优良个性的自我培养	(23)
13. 教师产生职业倦怠的原因	(24)
14. 教师职业倦怠的危害	(27)
15. 教师职业倦怠的防治	(28)
16. 教师心理健康问题的对策	(29)



第二章 教师的心理压力缓解 (31)

1. 教师面临哪些心理压力 (32)
2. 如何从职业压力中找到自我平衡 (34)
3. 在工作中缓解压力的措施 (35)
4. 工作过度会损害健康 (36)
5. 在工作中缓解疲劳的科学方法 (38)
6. 在生活中减轻压力的应对策略 (39)
7. 用理性的思维应对压力 (44)
8. 以宽宏大量缓解心理压力 (45)
9. 压力的来源及减缓对策 (47)
10. 从压力中获得精神超越 (48)
11. 用微笑面对压力 (51)
12. 如何提高“裁员免疫力” (52)
13. 怎样通过合群减轻压力 (53)

第三章 教师的和谐心理调适 (55)

1. 适应本职工作的心理调整 (56)
2. 在工作中如何获得他人的尊重 (57)
3. 与人为乐,共图发展 (58)
4. 以感激之心待人 (59)
5. 善于自我控制和调整 (59)
6. 切勿好高骛远 (60)
7. 完成工作应具备哪些良好心态 (62)
8. 在工作中控制情绪的技巧 (63)
9. 三个步骤摆脱烦恼 (64)
10. 借助工作排遣忧虑 (65)



11. 减轻焦虑情绪的方法	(66)
12. 巧妙处理工作中的尴尬场面	(67)
13. 嫉妒是工作的大敌	(68)
14. 正确对待异己观点	(70)
15. 减少别人误解的方法	(71)
16. 要有“难得糊涂”的工作真经	(73)
17. 对待领导批评的正确心态	(75)
18. 对待学校竞争的健康心理	(77)
第四章 教师的情感心理呵护	(79)
1. 情志致病有哪些症状	(80)
2. 教师的健康情志如何调理	(82)
3. 教师的家庭心理怎样保健	(84)
4. 教师夫妻感情的调节方法	(85)
5. 夫妻感情的和谐艺术	(88)
6. 夫妻要创造情感的空间	(90)
7. 夫妻要创造家庭的和谐气氛	(91)
8. 夫妻心理相容的方法有哪些	(93)
9. 教师夫妻怎样相互调和矛盾	(94)
10. 教师夫妻要建立理解和信任	(95)
11. 现代教师怎样走出婚姻危机	(96)
12. 青年教师调节心志的方法	(98)
13. 中年教师的心理特点是什么	(99)
14. 更年期教师的心理表现特征	(100)
15. 离婚女教师如何摆脱孤独心理	(102)



第五章 教师的行为心理自控..... (103)

1. 教师的工作纪律自控 (104)
2. 教师的说话艺术培养 (105)
3. 按照对方性格考虑说话方法 (106)
4. 跳出人际是非圈 (107)
5. 勇敢亮出自己的思想、见解和方法 (109)
6. 把梦想化为成功的动力 (110)
7. 把祈祷变成实际行动 (111)
8. 怎样做出正确的抉择 (112)
9. 学会确定奋斗的目标 (114)
10. 要有从头开始、永不放弃的精神 (114)
11. 集中精力做好能够控制的事情 (115)
12. 勇敢直面困难和挫折 (118)
13. 有胆有识才能成功 (119)
14. 要学会为自己鼓掌 (120)
15. 做一个永恒的攀登者 (121)
16. 培养执著的追求精神 (122)
17. 开拓并展示自己的才华 (123)

第六章 教师的病态心理预防..... (125)

1. 怎样摆脱自卑情绪 (126)
2. 如何控制自大心理 (126)
3. 逆反心理的控制方法 (128)
4. 浮躁情绪的控制措施 (130)
5. 压抑的心理如何发泄 (132)
6. 情绪低落怎么办 (135)



7. 抑郁症有哪些症状 (137)
8. 怎样消除抑郁症 (139)
9. 受挫时的自我心理调节 (140)
10. 不合群性格的弊端 (143)
11. 改变不合群性格的方法 (144)
12. 如何控制自己的急躁情绪 (146)
13. 懊丧情绪自控的一般方法 (146)
14. 如何做到失意不失志 (148)
15. 祛除悲观情绪的影响 (149)
16. 正确对待挫折 (151)
17. 克服羞怯的心理 (153)
18. 驱除虚荣的心理 (154)
19. 自私心理的自我排除方法 (155)
20. 贪婪心理的控制方法 (157)
21. 不要过于吝啬 (159)
22. 敌对情绪的消除方法 (161)
23. 预防自杀心理的措施 (163)

第七章 教师的心理疾病治疗 (165)

1. 怎样治疗青年教师的挫折心理 (166)
2. 如何治疗青年教师的逆反心理 (167)
3. 青年教师的孤独心理治疗 (167)
4. 青年教师的自卑心理治疗 (169)
5. 怎样戒除网瘾 (170)
6. 怎样治疗“购物狂”症 (173)
7. 如何避免变成工作狂 (175)



8. 怎样控制酗酒	(177)
9. 怎样戒掉烟瘾	(179)
10. 如何克服猜疑心理	(180)
11. 教师病态怀旧心理的自我调适	(182)
12. 怎样克服嫉妒心理	(184)
13. 怎样矫正报复心态	(185)
14. 如何摆脱盲目攀比	(186)
15. 中年教师的心理疾病治疗	(188)
16. 更年期教师的心理疾病治疗	(189)
17. 中年教师的灰色心理预防	(190)
18. 中年教师如何消除心理紧张	(190)
19. 中年教师怎样平息心理危机	(191)
20. 中年教师解除心理疲劳的方法	(192)
21. 中年期神经症的治疗	(193)
22. 更年期忧郁症的治疗	(195)



第一章

教师的心理健康概述



1. 教师心理健康的重要意义

教师保持健康的心理不仅有利于自身的生理健康,有利于提高工作效率,而且有利于促进学生心理健康发展。而当前教师的心理健康状况却不容乐观。

有利于生理健康



心理健康与生理健康的关系极为密切。一方面,一个人的生理健康水平会影响心理健康水平。人的躯体性疾病、生理缺陷会给人的心理特点和心理状态带来负面影响,使人产生焦虑、忧愁、烦恼、抑郁等不良情绪,影响人的情感、意志、性格,乃至人际关系的和谐。另一方面,心理健康水平也影响生理健康水平。只有健康的心理才能培养健康的身体。例如,乐观、愉快、自信、平和的心态有助于提高人的免疫能力,使人有效地抵抗疾病的侵袭,从而促进身体健康。而心理上的不健康,如长期的过度焦虑、忧虑、烦恼、抑郁、愤怒,会导致生理上的异常或病变,引发心身疾病。心身疾病是心理因素在疾病起因中占较大成分的疾病,或者说是主要由心理、社会因素引起、与情绪有关而呈现身体症状的躯体疾病。人是一个生理和心理紧密结合的有机整体,精神和躯体在同一生命进程中共同起着作用。那些与情绪联系密切、由植物神经系统支配的器官系统更易患这种疾病。

有利于工作效率的提高

教师的心理健康水平较高会使其在智力、情感、意志等方面的机能都得到正常发挥,从而有助于提高工作的效率。心理健康的人能客观地评价、自如地应对客观环境,其心理倾向和行为与社会现实的要求之间的关系基本上协调。个体与环境能取得积极的平衡,就能以正确的态度和方法来对待矛盾和处理问题,也能以平和的心态对待生活中的挫折,

一般不会因偶尔的失败而丧失信心,其工作和学习效率必然优于心理不健康的人。

有利于学生心理的健康发展

教师的心理健康问题还不仅仅是个人的事情,它也影响着学生的心理健康水平。

教师是学生心目中的重要人物,是学生认同的楷模,在师生日常接触中,最能发挥潜移默化的作用。而且,心理健康的教师能通过教学历程影响学生,使学生的心理也健康发展。

教师心理不健康就不能正确理解学生的行为,更无法巧妙地处理学生问题,轻则影响师生关系,重则可能伤害学生心灵。因此,为了更好地教育学生,首先教师自己必须是心理健康的人。



2. 教师心理健康的标准

联合国世界卫生组织给健康下的定义是:所谓健康,不仅在于没有疾病,而且在于身体健康、心理健康、社会良好适应和道德健康。可见,心理健康是衡量一个人是否真正健康的重要内容。那么,教师心理健康的标准是什么呢?

作为教师都会有这样的同感,即责任感与使命感、自信与自卑感、压力与困惑感等。这些心理感受会依据每个人不同的经历与学历、不同的性格特征和心理承受能力等多种因素,赋予自身相应的情绪、情感、动机、目标、态度、行为和结果。好的结果自然会给人一种成功而愉悦的心理体验,使人更加自信;反之,不好的结果便会给人一种不良的、甚至很糟糕的心理体验,使人感到自尊心受损而失去自信,压力与困惑接踵而来。不仅工作的积极性和兴趣受到压抑,其身心健康和工作效率也会直接受到威胁。

