



基础教育改革与教师专业发展丛书

教师专业发展系列

优秀教师必备的心理素质

YOUXIU JIAOSHI BIBEI DE XINLI SUZHI

张冬梅◎编著

安徽师范大学出版社



基础教育改革与教师专业发展丛书

教师专业发展系列

优秀教师必备的心理素质

YOUXIU JIAOSHI BIBEI DE XINLI SUZHI

张冬梅◎编著

安徽师范大学出版社

责任编辑:吴毛顺 何章艳

装帧设计:丁奕奕

责任印制:郭行洲

图书在版编目(CIP)数据

优秀教师必备的心理素质 / 张冬梅编著. — 芜湖:安徽师范大学出版社, 2013.12

(基础教育改革与教师专业发展丛书)

ISBN 978-7-5676-0290-8

I. ①优… II. ①张… III. ①中小学—教师心理学 IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 319341 号

优秀教师必备的心理素质

张冬梅 编著

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码:241002

网 址: <http://www.ahnupress.com/>

发 行 部:0553-3883578 5910327 5910310(传真) E-mail:asdcbsfxb@126.com

经 销:全国新华书店

印 刷:安徽芜湖新华印务有限责任公司

版 次:2013 年 12 月第 1 版

印 次:2013 年 12 月第 1 次印刷

规 格:700 × 1000 1/16

印 张:16.25

字 数:260 千

书 号:ISBN 978-7-5676-0290-8

定 价:32.50 元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换。

基础教育改革与教师专业发展丛书编委会

主 编:王守恒

副 主 编:阮成武 查啸虎 周兴国

编委会成员(以姓氏笔画为序):

王守恒	方双虎	龙文祥	江 芳	阮成武
孙德玉	何更生	吴 玲	辛治洋	张新明
欧阳俊林	周兴国	赵必华	查啸虎	段兆兵
姚运标	倪三好	郭怀中	郭要红	桑青松
闫蒙钢	鲁亚平	熊言林	樊彩萍	

内容简介

教师良好的心理素质是教师在从事教育教学实践中生成和积淀的文化素养、教育才能和教师人格品质的“合金”，它是推动教师积极工作和发挥创造性的动力，对于促进学生健康成长和教育教学过程的有效完成起着重要作用。本书从自我意识、情绪、人格、人际关系、压力、心理健康等方面分析了优秀教师必备的心理素质，并配有大量实践案例，章后配有相应的自测题。

本书内容丰富、语言通俗易懂，既有详细的理论分析，又有具体的方法指导，有助于促使教师改正缺点、不断前进，从而帮助教师积极完善自我、改进教学工作。本书具有较强的实用性和可读性，适合中小学教师阅读使用。

总 序

“教育改革”在当下是一个出现频率非常高的概念,这种语言现象所反映的正是教育实践的客观现实。伴随着经济全球化、信息化和网络化的迅猛发展,世界范围的教育改革正一浪高过一浪,教育改革正成为一项持续不断的教育实践活动。可以说,变革已成为当代教育的一个典型特征。

同样,改革也是我国当代基础教育领域蓬勃发展的重要驱动轴。近年来,基础教育改革正在各个层面全面展开:在课程领域,综合课程、活动课程、微型课程、模块课程等正在逐步取得与学科课程同等的地位,并对促进学生的全面发展发挥着不可替代的作用;在教学领域,诸如探究式教学、互动式教学、学生自主学习、合作学习等一系列新的教学方式和学习方式也正在逐步取代某些传统的教学方式和学习方式,被师生广泛运用于教学过程之中;在德育领域,一方面,某些陈旧落后的德育理念和模式正在为人们所摒弃,另一方面,多种新的德育理念和模式正在受到教育理论工作者和实践工作者的广泛关注并在学校德育实践中进行尝试和经受检验;在教育评价领域,传统的评价理念和范式同样日益受到人们的质疑与批判,与此同时,各种新的评价理念和范式层出不穷并被师生普遍接受和运用。

基础教育改革不仅使学校生活、师生关系和课堂面貌等发生了重要变化,也向广大教育实践工作者提出了新的更高的要

求。持续不断的基础教育改革,使每一个投身于教育实践工作的人都面临着一系列无法回避的挑战。这种挑战,既意味着教育实践工作者不得不正视和思考教育改革带来的各种新的问题,同时也意味着他们在面对不断变化的教育实践情境时,必须采取适当、合理的因应与行动。

教育大计,教师为本;有好的教师,才有好的教育。这既是基础教育改革实践的强烈诉求,同时也是理性认识基础教育改革所形成的共识。好的教师,才有可能既娴熟自如地驾驭教育教学活动,最大限度地促进学生的发展,同时又能够有效地应对社会和教育发展所带来的各种新变化、新要求,成为教育改革的参与者和“弄潮儿”。好的教师由何而来呢?也许人们对这一问题有着各自不同的认识,也许不同的教师其成长的过程和方式各有差异,但可以肯定的是,好的教师既需要经受教育实践的历练,需要教育实践给予其充分展现的机会,同时,也需要接受教育理论的滋养,需要对教育教学的本质和规律性有着正确的认知和把握。

与教育实践工作者相同的是,教育理论工作者也正在面对教改所带来的诸多挑战。基础教育改革的蓬勃展开,也必然会对教育理论工作者提出如何恰当地回应教育改革、如何研究和解决教育改革中出现的各种新问题、如何引领教育改革的发展方向等诸多问题。可以说,在教育改革持续展开的背景下,教育理论工作者正面临着双重任务:一是必须及时研究和探索教育改革中不断出现的新情况、新进展,发现制约改革的各种因素和变量,揭示和分析教育改革发生发展的特点和规律;二是必须观照教育改革参与者特别是中小学教师的实践诉求,通过对教育改革实践的理论阐述,引领他们更加理性、有效地处理改革实践中所遇到的种种现实问题。

我们欣慰地看到,当前,已有很多学者对基础教育改革的一系列重要问题进行了深入的研究和探讨,从多角度、多方位提出了诸多有关教育的真知灼见,展示了学者们对教育实践实践的理性认识。然而,如何将这此理性认识转变为教育实践实践的理性行动,却需要做一番综合与转化工作。所谓综合,就是要对不同的理论研究成果,根据教育实践的逻辑,重新进行组合与梳理,以形成更加适合于教育实践的知识体系;所谓转化,则是要通过对知识的再加工和再创造,将原本用于精确表达思想和观念的科学话语体系,转变成实践话语体系,从而更加适合教育实践实践的需要。而本套丛书所努力达成的,就是这样的一个目标。我们期待我们所做的综合与转化的努力,能够产生切实的实践效果。

教育改革既涉及宏观层面,也涉及微观层面。仅有宏观层面的努力而缺失微观层面的配合与行动,教育改革不可能取得成功。宏观层面的教育改革主要是由政府来决定和实施,而微观层面的改革不仅需要政府的介入,更需要教育实践工作者的实际行动。我们编写这套丛书,主要的目标是指向微观层面,指向中小学教师的教育教学实践。丛书涉及当前基础教育改革和教师专业发展的诸多领域,主要针对当前基础教育改革和教师专业发展中所遇到或将要遇到的一系列问题而编写,以问题作为研究和讨论中心。我们期望通过聚焦教育实践实践中遇到的各种实际问题,借鉴中外教育改革的研究成果和成功经验,为教育实践工作者正确地认识和把握这些具体的实际问题提供指导和帮助。

本丛书主要包括教师专业发展系列、基础教育改革与学生发展系列、新课程教学探索系列、班主任工作系列、心理健康教育系列、教师专业标准系列等,读者对象主要是广大中小

师。丛书的定位是理论与实际有机结合、介于学术著作和通俗读物之间,既注意吸收相关学科领域的最新成果,反映教育教学研究的前沿动态,又注重贴近中小学教师的工作和生活,对目前我国基础教育的实际以及教改实施与进展的状况进行分析和探讨,注重解决读者在实践中遇到的问题或困惑,努力做到科学性、前沿性、实用性的统一。丛书内容通俗易懂,深入浅出,每册书在内容上不求大而全,不求面面俱到,而是突出重点,将关注教师的需求放在第一位,尽可能为他们提供有针对性的思想和理论的引领,给他们以实践操作的启发。

我们相信本套丛书的出版,能让广大一线中小学教师获得所需的知识和有益的启示,对学校的进步、教师的发展和学生的成长发挥建设性的指导作用,为促进教育改革和教师发展增添些许动力。我们也期待着本丛书的出版,能够为师范院校相关学科的教学与研究提供更为丰富的素材,从而推动教师教育质量的不断提升。

编委会

二〇一三年一月

目 录

总 序	1
第一章 心理素质与教师心理素质	1
第一节 素质与心理素质	2
一、素质的含义	2
二、素质的特点	3
三、心理素质的含义	4
四、心理素质的结构	6
第二节 教师职业特点及素质要求	7
一、教师职业概述	7
二、教师职业劳动的特点	10
三、教师的素质要求	13
第三节 优秀教师的心理素质	16
一、教师良好心理素质的意义	16
二、优秀教师心理素质的结构	18
第二章 自我意识与优秀教师	29
第一节 自我意识与教师自我意识	29
一、自我意识概述	30
二、教师自我意识概述	35
第二节 教师常见的自我意识偏差	37
一、教师自我意识偏差的表现	37

二、教师自我意识偏差的原因	40
第三节 优秀教师良好自我意识的培养	42
一、自我意识自测	42
二、优秀教师良好自我意识的培养	45
第三章 情绪与优秀教师	62
第一节 情绪与教师情绪	62
一、情绪概述	63
二、教师情绪劳动的含义	66
三、教师的情绪素质	69
第二节 教师常见的情绪问题	73
一、焦 虑	73
二、自 卑	74
三、愤 怒	75
四、抑 郁	77
五、嫉 妒	78
第三节 优秀教师的的情绪管理	80
一、情绪自测	80
二、优秀教师情绪管理的方法	90
第四章 人格与优秀教师	106
第一节 人格与教师人格	106
一、人格概述	106
二、教师人格概述	111
第二节 教师常见的人格问题	118
一、教师常见的人格缺陷	118
二、教师常见的人格障碍	125
第三节 优秀教师健全人格的塑造	129
一、人格自测	129
二、优秀教师健全人格的自我塑造	134

第五章 人际关系与优秀教师	142
第一节 人际关系与教师人际关系	142
一、人际关系概述	142
二、教师人际关系概述	148
第二节 教师与不同对象的交往	149
一、教师与学生	149
二、教师与教师	159
三、教师与学校领导	161
第三节 优秀教师人际关系的优化	162
一、人际关系自测	162
二、优秀教师人际交往的技巧	168
第六章 压力与优秀教师	179
第一节 压力与教师压力	179
一、压力概述	179
二、教师压力概述	186
第二节 教师职业压力的来源	189
一、社会因素	189
二、学校因素	191
三、学生因素	193
四、教师自身因素	193
第三节 优秀教师的压力应对	195
一、压力自测	195
二、优秀教师的压力应对	200
第七章 心理健康与优秀教师	211
第一节 心理健康与教师心理健康	211
一、心理健康概述	212
二、教师心理健康概述	216

第二节 教师心理健康问题及其影响因素	222
一、教师常见的心理健康问题	222
二、教师心理健康的影响因素	227
第三节 优秀教师心理健康的自我调适	230
一、心理健康自测	230
二、优秀教师心理健康的自我调适	236
主要参考文献	246

第一章 心理素质与教师心理素质

近年来,许多调查都显示我国教师的心理健康状况不容乐观。不容忽视的心理压力,制约着教师的成长,影响了教师的身体健康,也在潜移默化中影响了学生的身心健康。教师心理问题表现为:①怨职情绪,即对教学工作缺乏热情;②生理和心理的一系列症状,如抑郁、焦虑及伴随而来的失眠、头痛、食欲不振、咽喉肿痛、腰部酸痛、呼吸不畅、心动过速等;③缺乏爱心和耐心,因成绩不好埋怨学生不好好学习,体罚学生或者进行口头羞辱,夸大学生的问题,处理问题简单粗暴;④职业倦怠,难以从工作中体验到积极情绪。

中央教育科学研究所教授俞国良指出,培养心理素质优秀的教师,需要从教师人才选拔和培养着手。对将要从事教师职业的师范生进行考察,考察其人格特征、自我意识、情绪自控能力、人际交往能力、社会适应能力及与教学有关的知识、角色意识、职业期望、教育观念等,确保这些“准教师”具备合格教师的基本素质,尤其是心理素质。同时,学校应该经常对教师进行培训,提高教师的专业能力、教学反思能力和压力应对能力,预防、减少和杜绝职业倦怠现象的出现。各级教育行政部门应该尝试成立“教师中心”,由几个学校或行政区组成服务于该区域教师的机构,为教师提供一个可以与同行讨论教学问题、获得新的教学技巧和心理支持的场所;有条件的地区,还应为每位新教师配备一名具有丰富教学经验的指导教师,帮助新教师度过最

初的心理不适应期。^①

现代教育中,人们在重视学生心理素质培养的过程中,逐渐认识到教师心理素质直接影响学生心理的发展。同时,教师心理素质对教师专业发展和个体生活质量的提高也会产生重要影响。心理素质作为教师其他诸多素质赖以形成和发展的基础与动力,以其广泛的内容深刻地影响和制约教师其他素质的发展水平。

第一节 素质与心理素质

一、素质的含义

根据汉语大词典,“素”有“原始根本”之意,也指“构成事物的根本成分,如元素、要素、因素”;“素质”则有“事物的本来性质”之意。不同学者从各自不同的学科角度对“素质”作出了不同解释:生理学家强调素质生理解剖方面的特点;心理学家强调素质是人的能力、性格、兴趣、智商等形成和发展的基础和前提;教育学家强调素质是实施教育活动的目的与依据之一;社会学家则强调素质是经过教育和实践活动的训练而形成的基本品质。纵观以上不同见解,各有其独特之处,但也不免有些疏略。本书中的素质是指个体在先天生理的基础上,通过后天环境影响、教育训练和个人实践活动而形成的基本内隐的、相对稳定的和长期发挥作用的身心特征及其基本品质特征。这个概念包含三层含义:①素质的形成是先天因素与后天因素、内部因素与外部因素综合作用的结果;②素质是在环境、教育和实践活动的作用下已经内化了的一种身体和心理活动方面的品质特征;③这种特征是内隐的、相对稳定的和长期发挥作用的。

个体的素质应表现在三个方面:一是生理素质,二是科学文化素质,三是心理素质。生理素质主要由人的遗传因素决定,指个体的解剖生理特征及生理功能的特征,它是个体发展的前提条件,制约或影响个体接受

^① 俞国良.从人才选拔和培养着手,培养心理素质优秀的教师[J].中小学德育,2011(6):2.

来自环境教育的作用。科学文化素质是与有机体的学习、工作、生活等直接联系的适应性行为,主要表现在人的文明程度、科学素养和道德修养等方面,它的提高有助于心理素质的发展,同时它也受到生理素质的影响。心理素质处于素质结构的核心层次,起到中介和核心作用,是个体的心理特性,它是在与生理素质、科学文化素质的交互作用中,逐渐发展形成的内在特征。

二、素质的特点

(一)基本性

素质不是某些人所特有的,而是所有人都必须具有而且已经存在的,是人最一般、最基本的品质。如果个体不具备相应的基本品质,就无法适应社会和生活,也无从发展。个体之间的素质存在差异,主要表现在素质水平的高低及素质结构是否完整。

(二)内隐性

素质是人的潜能,是人的品质,是个体基于生理基础和环境刺激的交互作用而形成并内化了的特性,主要体现在个体生理与心理的特性之中。在人的素质结构中,除少数素质(如生理素质)可以直接观察外,大多数素质很难通过直接观察对其水平准确测评。同时,素质作用的发挥必须通过其外显的情绪、态度、行为等来释放出个体的内在能量,并作用于相应的活动对象,产生一定的活动效果。因此,素质一般以内隐的形式存在,以外显的方式表现。

(三)稳定性

素质是个体先天生理基础和后天社会环境交互作用而产生的,是有机体经过反复多次的“内化—外化”转化而形成的内在素质。人的素质一经形成就内化为相对稳定的品质,不会因一时一事的变化而变化或消失,也不会因一时一事的出现而形成或发展,个体偶然的、一时的心理或行为不是严格意义上的素质,只有那些惯常的、稳定的心理与行

为特性才是素质。

(四)整体性

人的素质是一个综合的整体结构,即具有整体性。但为了可操作,可能要对其进行分解,这时一定要注意整体性原则,抓住本质结构,兼顾各方面有机组合起来的特征。另外在测评时,一定要有整体观念,部分构成要素的优良不等于整体素质的优良。素质各构成要素之间是互相依存、互相渗透、互相制约的,在实践活动中也往往表现出整体性。

(五)发展性

素质具有一定的稳定性,同时也具有一定的可塑性和发展性。一方面,素质是由一些比较稳定的心理品质构成的,这些品质一旦形成,就可以在在一定程度上保持相对的稳定,这就是俗话说的“江山易改,本性难移”;另一方面,这种稳定性只是相对的,每个人的素质都处于发展变化中,具有可塑性。加强素质的可持续发展,使个体具备自我延伸、自我教育、自我发展的能力,就可以不断提高自己的素质水平。

三、心理素质的含义

(一)什么是心理素质

一说到心理素质,很多人头脑中的第一反应往往是:心理素质好的人,在比赛中能够很好发挥,遇到突发事件能镇定自若,在困难面前能够百折不挠……可以说这些理解是正确的,但也是较为片面的。

何谓心理素质是目前学术界较有争议的问题之一。心理素质是中国的本土化概念,它作为心理学中的一个新概念,无论是《辞海》还是《心理学辞典》均无明确的表述。综合分析我国心理学家关于心理素质的观点,对心理素质的含义作如下概括:心理素质是以生理条件和已有的知识经验为基础,将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、与人的行为密切联系的心理品质。

这一定义包含三层基本含义:①心理素质的形成,是以一定的生理