



与教师职业对话

傅宏 主编

为教师幸福解码

教师心理测试DIY



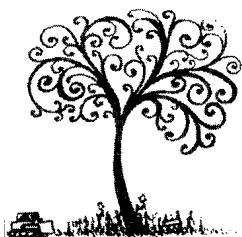
为心灵解压

一本写给教师的心理自助书



凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE



为心灵解压

一本写给教师的心理自助书

傅宏 主编

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

为心灵解压:一本写给教师的心理自助书/傅宏主编. —南京:江苏教育出版社,2011.8

ISBN 978-7-5499-0732-8

I. ①为… II. ①傅… III. ①教师—心理保健
IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 156129 号



序言

P R E F A C E

正在准备为这本关于教师心理健康的书写序的时候,恰好看到了发布中国第一部《精神卫生法(草案)》的征求意见稿。作为中国历史上第一部精神卫生法案,经历了几许周折,终于能够出台,不能不说这是一件值得鼓掌庆贺的事情。在今天社会转型的大背景之下,人们对于精神卫生的重视可以说已经达到了史无前例的地步。

不过,针对中国精神卫生问题现状的一些调查数据,似乎也在提醒人们,要倍加关注由于社会高速发展而带来的潜在威胁。中国疾病预防控制中心精神卫生中心 2009 年初公布的数据显示,我国各类精神疾病患者人数在 1 亿人以上。乍一听这个数字,似乎与日常生活中人们对于精神病这个概念的理解出入很大,按照 13 亿人口计算,我们周围岂不是充满了精神病患者?人们不禁要问:真的有那么精神病人吗?不过,比较一下世界卫生组织总干事中岛宏在 1996 年第 10 届世界精神病学大会开幕式上的话,也许我们就不会那么吃惊了。中岛宏表示,全世界共有 15 亿人患有某种程度的精神和行为紊乱病症。如果以世界总人口 68 亿计,全球精神病患者约占 22%,比中国 1 亿患者的比例(8%)高得多。世界卫生组织专家还断言,从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危

机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。这也就不难理解为什么我们国家会在这个时候推出《精神卫生法》了。

虽然《精神卫生法》的颁布向全社会进一步强化了重视精神卫生工作的信息,但是,它本身并不能消除精神疾病。如何应对精神疾患,增进健康,还需要我们为之做更多具体的工作。在这个问题上,我的理解是,就像对付其它疾病一样,与其事后治病,不如及早预防,正所谓“君子以思患而豫防之”。目前大部分影响人们精神健康的问题与生活方式密切相关。一项涵盖中国12%成年人的大型调查显示,成年人群精神障碍中最主要的问题依次为心境障碍(占6.1%)、焦虑障碍(5.6%)和物质滥用障碍(5.9%),而这些大多是由于人们的不良生活方式所致。在社会经济高速发展的当下中国社会中,因为应付工作和社会的过度压力,许多人不同程度地显现出了焦虑和抑郁心情,其中像教师、公务员、企业白领等更是一些比较典型的人群。以中小学教师为例,在当下普遍重视升学的社会形势下,虽然他们的生活待遇得到了普遍提升,但是,因为这种无形的社会期待而造成的压力,确实也给教师带来了很大的精神负担。据一份针对北京1253名教师心理健康的调查显示:66.16%的教师存在不同程度的心理问题。很多人在缺乏科学常识的情况下,往往会通过诸如酗酒、家庭暴力甚至自杀等消极手段去应对,造成更大的家庭和社会负担。

不过,换一个思路想想,其实这些问题也没有什么可怕的。就像我们的躯体一样,因为这样和那样的原因,也会有偶感风寒、小有不适的时候,只要方法得当,小心呵护,修复甚至抵御疾病完全是有可能的。尤其像教师这个人群,通常都是受过良好教育的知识分子,有很好的理解力,只要给他们提供足够的知识信息,其实,很多小的问题完全可以通过他们自己的力量获得修复甚或达成更大的健康。有时候我们所需要做的事情就是为他们准备一些必要的心理健康知识。记得我在香港大学读书的时候,有一次牙痛得厉害,学校医院的牙医在补好我的牙后,为我提了两个建议:清洗牙齿,并在以后的生活中坚持使用牙线。牙医的示范令我觉得这个建议很有道理,其实牙缝就是藏污纳垢和滋生细菌的温床,按照医生的提示我坚持做到今天,居然牙痛的老毛病再也没有发生过。之后,我经常给我身

边的同事们说这件事情,因为我发现,其实保健并不难,难的是怎么去改变我们固有的意识和观念,只要我们能够为身边的人准备一些好的并且是令人信服的科学知识,随着越来越多的人接受并照此去做了,很多问题自然就迎刃而解了。

当然,我并不觉得现在呈现给大家的这本小册子已经是一本很完美的科学手册了,甚至可能还存在这样和那样的问题,但是,至少在内容上我是力求按照这个思想,尽量把现代心理科学知识渗透进来,结合现实生活的问题加以讨论。参加编写的作者基本都是专业心理学工作者,其中许多是长期在中小学从事心理健康教育工作的同志,他们深知中小学教师们现在的处境和存在的问题,一些方法也相应更有针对性。为了阅读方便,我们对这本册子做了一个分类,包括自我心理调节(王晓萍)、师生关系(束晓霞)、家庭关系(李建军)和事业成就(陶琳瑾)四个部分。虽然限于篇幅,各个部分所呈现的问题很难面面俱到,但都是精选了一些教师中最常见的困扰,通过呈现知识、典型案例来展现问题,并以心理学观点为依据展开讨论,帮助教师们更好地理解问题,最后,根据不同需要,为中小学教师老师们精选了相关的测验或练习。这样一种呈现方式的目的是希望能让那些平时工作繁忙的中小学教师随时根据自己的需要查阅并能容易地找到一些必要的应对策略。

骐骥一跃,不能十步;驽马十驾,功在不舍。想必读者能明白,虽然增进心理健康的道理和方法就在眼前,但是毕竟一部书的功效有限。要想真正达成心理健康的境界尚需化作行动和假以时日的不懈练习。正所谓“非知之艰,行之惟艰”。尺牍所示,谨以为鉴。

傅宏

2011年7月16日于金陵随园

目 录 C O N T E N T S

第一部分 心理调节篇

教师生活减压密码——身体与心灵的和谐	003
在“夹缝”中求生存——冲突化解 ABC	010
当面临压力和冲突困扰时——关于应激与焦虑缓解	017
当愤怒袭来——调节好你的情绪	025
不把工作中的情绪带回家——停止情绪消耗,及时清空旧有的 情绪账户	034
时而自卑,时而自信——轻轻拂过心灵敏感的角度, 从自卑走向自信	041
教师需要悦纳自我——重建内在安全	047

第二部分 师生关系篇

好学生为什么也会出问题——克服对学生的认知偏差	057
今天你 OUT 了吗? ——做学生的自己人	065

该放手时则放手——相信你的学生	070
“苦口婆心”遭遇“置之不理”——走出习得无助	076
让学生把话说完——学会倾听	082
无处不在的偏见——公正地看待学生	089
直面尴尬——用智慧化解冲突	094
遗憾总是难免的——接纳自己和学生的不完美	099



第三部分 家庭关系篇

成长的烦恼——家庭也有生命	107
我是谁——家庭中的去教师角色化	113
我是谁——角色背后的人	119
我与子女的界限——子女成就与教师的生涯认同度	123
在家与校之间的舞蹈——教师工作与生活的冲突和平衡	129
感恩与回报——教师与父母	137
“别样”生活也精彩——单亲(身)或再婚的教师家庭	143



第四部分 事业成就篇

新手上路,请多关照——积极暗示,胜券在握	149
所谓气场——自信可以修炼	155
面对委屈与无奈——宽容让内心更强大	161
幸福的方向——学会积极关注	169
当身体敲响警钟,该如何学会放下? ——让灵魂赶上身体	175
边走边问:成就感在哪儿? ——人生的减法	181
当“职业倦怠”来敲门——另一种成长的契机	187

参考书目	195
------------	-----



第一部分

心理调节篇



教师生活减压密码——身体与心灵的和谐

压力在现代生活中广泛存在,它是教师生活中的一个事实。让我们看看一线教师在日常生活中经常面临的一些压力与挫折吧。

- 学生的考试分数和升学率,以及各种评比,如评优、评职称、公开课、赛课等,给教师带来的压力特别大,常常令教师焦虑、烦躁、情绪波动大。

- 工作量大,常常需要应付各种教学检查,加班加点赶材料,还要做一些假而空、与教学无关的事情,特别容易烦躁!

- 身体超负荷运转,常常带病坚持工作,致使身体常年处于亚健康状态,感觉没有放松的时候。

- 工作中职称的晋升、个人的专业发展竞争激烈,总是为写论文而写论文。

- 除正常的工作以外,下班后还有学校延续的工作需要完成。此外,孩子的教育、家中老人的照顾等问题,也使教师很少有属于自己的时间。

在重重压力之下,人通常会有哪些反应呢?教师该如何应对生活中的种种压力呢?相关的心理学理论也许对我们会有帮助。



理论对话

生活中的种种压力,给广大一线教师带来了各种身心健康问题。既然压力无法回避,我们就必须直面压力,学会与压力和谐共处。

关于压力,心理学上有三种解释:

1. 指现实生活中客观存在的、具有威胁性的一些压力事件,如对教师的各

种教学考评、学生分数的排名、所教班级的升学率、职称的评聘等。

2. 指某种具有威胁性的压力事件所引起的反应,如教师在经历各种压力时产生的各种不同的反应,像胸闷气短、情绪失控、容易发火等。

3. 指压力事件与个体反应的交互关系,如不同的教师对生活中的各种压力,认识不同、态度不同,各种身心反应也会各不相同。

我们通常意义上所说的压力,往往指上述的第三种情况。因为在日常生活中尽管存在各种压力事件,但如果我们没有感觉到它的威胁性,或觉得自己有足够的能力和经验去克服这些困难,那么,这些事件就不会对我们造成压力。只有当事人既认识到生活中存在着威胁性的事件,同时又感觉自己没有能力将之消除时,才会产生一种压力感。

上述这些具有威胁性的事件如果持续存在,就会在心理上给我们带来很大的压力,并演变为个人的生活压力。

由此,我们可以发现,压力其实可以分为两类:一类是短期的或突发的,其反应模式是应激,或称“应急”——应对紧急出现的情境;另一类是长期性的,也就是我们平日所说的生活压力。

当危险的情境或事件突然发生时,人会立即进入一种应激状态——我们的身体会本能地释放出肾上腺素,还有其它由于紧张而产生的化学物质,来应对这些压力事件。这就有点像发生交通事故或火灾时,紧急出动一路呼啸而来的警车或救火车。

那么,长期的生活压力,又会出现什么样的状况呢?

一方面,长期的生活压力会引发持久的紧张和焦虑,另一方面,持久的压力会使人一直处于“报警”的应激状态之中,这样的状况,使得我们的身体一直在释放因紧张焦虑而产生的多种化学物质,这些物质会一直储存在我们的身体里。

就这样,应激反应变成了一种常态,我们的生活常常就像打仗一样。久而久之,压力就会引发强烈、持久的危害。

持久的应激状态,会带来各种身体疾病。长期的心跳加快,会演变成心脏和心血管系统的疾病;长期的压力恐惧情绪,会影响个体的消化系统功能,并产生溃疡;长期的急促呼吸,会带来呼吸系统的问题;持久的肌肉紧张会导致颈椎酸痛、

腰酸背痛、肌肉劳损……

身体上的种种不良反应,又会导致人们更加焦虑,而焦虑的情绪又让身体的情况进一步恶化。如此,恶性循环就开始了。

如果一开始我们就能对引起压力的刺激情境有所预测或控制,那么,我们身心所遭受的伤害将会减轻很多。

❖ 案例展示

老师是人,不是神!

李想现年 36 岁,是某实验小学的语文老师,常年担任毕业班的班主任。

李老师带过的班级,在历次的升学考试中,创造了一个又一个辉煌的奇迹。就这样,李老师成了学校的一个“王牌”。

今年学校没让李老师带毕业班,而是交给她一个特殊的任务:担任学校首次招收的实验班的班主任,从一年级一直送到毕业。于是,凡是有“能耐”的家长,都想尽办法把自己的孩子送进李老师所带的班级。

学校、家长对李老师寄予的期望越来越高,李老师的工作热情也越来越高。与此同时,李老师的身体也在频繁地发出各种警报:慢性咽炎,颈椎出现问题,经常性的疲劳,胃病不时发作……

对此,李老师并没有当回事,教育、教学工作毫不懈怠,每日给自己定下的目标一定要保质保量地完成,用她自己的话,就是“今日事今日毕”。她这样要求自己,也这样要求她的学生。

可是,这次的努力并没有达到李老师本人、家长和学校期待的那个效果,这个实验班在整个年级的排名一直达不到往日的“辉煌”。

李老师的压力越来越大,工作也越来越努力,身体发出的各种警报也越来越多……最后,在这个班毕业的那个暑假,李老师也住进了医院。

几年后,由于身体的缘故,学校安排李老师进了图书馆的资料室,不再承

担教学和班主任工作。



问题解析

www.3edu.net
www.3edu.net
www.3edu.net

广大一线教师常常生活在重重压力之下：工作繁杂，学校、家长寄予厚望，人际关系复杂，各种评比多多，生活中的各种变故常常发生……

这些压力，常令我们在生活中缺乏活力，感觉被压得喘不过气来，出现经常性的疲劳，没有幽默感。这也许就是我们常说的“耗尽”吧。

我们的身心其实是彼此相连的。我们的身体可以将压力、疼痛、挫折和情绪等储存起来，而且可以在有限的时间内继续存储，直到极限。之后，我们就开始不断接到各种警报信号。

如果我们忽视这些警报信号，如果我们对自己持续的压迫超过了合理的限度，如果我们长时间不放慢速度、倾听这些警报信号，我们会发现自己突然患上了背痛、颈痛、营养不良、肠胃消化疾病、慢性疲劳综合症、心脏病等。

所以，当我们有下列这些表现时，我们需要对自身的身体反应有所觉察：
(1)略微有些压力；(2)疲劳，经常情绪低落；(3)到了精疲力竭的边缘；(4)甚至感到有点接近崩溃。

“高压锅”式的生活，正使得我们的压力应对能力日趋退化。最新的一项研究表明，现代生活方式使我们对于压力变得更为敏感。我们对压力的反应就如同患上了过敏症，因此过去一件产生压力的事，会加剧我们对未来一件压力较小事件的反应。

这意味着什么？

意味着我们必须在自己的压力水平达到一定程度之前就提高警惕。

意味着我们不应该让压力成为我们的一种生活方式。

意味着当我们的身体亮起红灯——生病时，必须正视身体给自己发出的红色警报。

意味着我们应该学会与疾病和谐共处：疾病其实不是我们的敌人，它是在以

它特有的方式告诉我们,你给自己的压力太大了,你必须改变自己的生活和思维方式,你应该学会善待自己。

其实,生活并不是现实本身,它只不过是我们对发生在自己身上和身边事情的感知——人们对于生活的感悟。对于生活和压力,我们有选择的权利;如何采取行动,如何做出反应,以及在面对压力时如何去思考。

这正是我们人类特有的优势——选择的权利。

❖ 心理测试

在现实生活中,由生活事件形成的生活压力往往不止一个。下面的这个心理测试,对我们常见的一些生活事件给出了不同的分值,分值越高,说明该事件给人们带来的压力越大。

生活改变和压力感测试^①

过去的一年里,你在自己的生活中经历了以下哪些事件?请根据自己的实际情况,在相应的序号上做上记号。

生活改变事项	压力感	生活改变事项	压力感
1. 配偶亡故	100	23. 子女成年离家	29
2. 离婚	73	24. 打官司	29
3. 夫妻分居	65	25. 个人杰出的成就	28
4. 火灾	63	26. 配偶新就业或刚离职	26
5. 亲密的家人去世	63	27. 初入学或毕业	26
6. 个人受伤或生病	53	28. 生活水平的改变	25
7. 新婚	50	29. 个人改变习惯	24
8. 失业	45	30. 和上司处不好	23

^① 张春兴:《现代心理学》,上海人民出版社,2005年版,第404页。文字表述有所改动。

续 表

生活改变事项	压力感	生活改变事项	压力感
9. 复婚(或分居夫妻恢复同居)	45	31. 工作时间或条件的改变	20
10. 退休	45	32. 搬家	20
11. 家里有人生病	44	33. 转学	20
12. 怀孕	40	34. 改变休闲方式	19
13. 性关系适应困难	39	35. 教堂活动的改变	19
14. 孩子出生	39	36. 社交活动的改变	18
15. 工作变动	39	37. 借债少于 5 万元	17
16. 经济状况的改变	38	38. 睡眠习惯的改变	16
17. 亲友亡故	37	39. 家庭成员团聚	15
18. 改变行业	36	40. 改变饮食习惯	15
19. 夫妻吵架加剧	35	41. 假期	13
20. 借债超过 5 万元	31	42. 圣诞节	12
21. 欠债未还,抵押被没收	30	43. 轻微犯法	11
22. 改变工作岗位	29		

计分方法:

请将你选择的“生活改变事项”的“压力感”分数相加。

结果的解释:

在一年内,如果你经历的生活改变事件的总分超过了 300,说明你在生活中经受的各种压力比较大,你需要特别注意减压,以免发生明显的健康问题。如果在 150 分之下,说明你的生活可能比较平顺。



温馨建议

很多时候,我们老师活得很累,是因为自己给自己设定了太多的原则。生活中,我们不妨尝试一些新的“戒律”,生活也许就会轻快起来。

1. 我们需要学会识别那些暗示我们必须“暂停”的警报信号,不让压力演变成自己的一种生活方式。“我们可以欺骗我们的大脑,却无法欺骗自己的身体。”

2. 不要事事操心。我们肩负的责任超越了我们本该承受的范围,这一切在威胁着我们的身心健康。请放下包袱,放慢自己的生活脚步……

3. 不要更拼命,而要更有效。生活的快速运转有时确实能创造出很多业绩,可是,如果我们能不时放慢生活的运转速度,适时将大脑转入低档运转,就能给我们带来米兰·昆德拉所说的“缓慢的智慧”:身体更健康,注意力更集中,内心更宁静。这样的状态会使我们的工作、学习效率更高。

4. 允许本该做完的事推迟完成。很多时候,我们已经被拉伸到极限,但还在竭力去做所有“必须”做的事,这时候我们的免疫系统就容易出问题。有时,在你继续完成“应该完成的事情”之前,需要补充燃料:停下来、休息、放松……

5. 留出时间给亲朋好友。他们对你的健康和生活品质非常重要。一般来说,那些与朋友、家人、爱人或者生活隔绝的人,常常会感到沮丧、悲伤或压力重重。相反,即使你身边只有一两个朋友,你生病的几率,也比那些与家人、朋友疏远的人要低得多。

6. 给自己留有一定的空间,定期让自己“无所事事”。无所事事、沉思默想会使人精力充沛,更能享受生活的每一刻。如果你时常留出时间坐下来“无所事事”,你就不会太紧张,整个身心都能得到调整,你会更平和淡定。

7. 不要总是心存愧疚。把内疚抛到脑后——这其实是在提醒自己:你正在采取一种健康的生活态度,这是在积极充电,这会避免把自己耗竭,无法再充电。

8. 换个角度看问题。“压力都是人给的”,某种程度上确实可以这么说。很多时候,只要换个角度去考虑问题,你会发现,你的生活还在继续,但你会感觉轻松了很多。

(王晓萍)