



恩歌贝尔教育

一位具有良好心理素养的教师应必备的五个“心”
爱心、耐心、诚心、细心、虚心。

教师必备的 心理素养

刘素梅◎主编

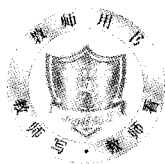


JIAOSHIBIBEIXINLINSUYANG

教师是太阳底下最光荣的职业，是人类灵魂的工程师，引导教师全面地
理素养、富有成效地工作，是急需解决的重大课题。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.DNUPRESS.COM



JIAO SHI YONG LI

教师必备的心理素养

主编◎刘素梅



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NENUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

教师必备的心理素养/刘素梅主编. —长春:东北
师范大学出版社,2010.8
ISBN 978-7-5602-6464-6

I. ①教… II. ①刘… III. ①中小学—教师心理学
IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 165508 号

☐责任编辑:刘永枚
☐责任校对:谢欣儒
☐封面设计:子 小
☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)
电话:0431-85601108
传真:0431-85693386
网址:www.nenup.com
电子函件:SXXX_3@163.com

万唯编务工作室制版
北京汇祥印务有限公司印装
顺义区北务镇北务村北路 99 号(邮政编码:101300)
2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
开本:650×960 1/16 印张:16 字数:311 千

定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

教师必备的心理素养

现代教育的发展要求教师“不仅仅是人类文化的传递者，也应当是学生心理的塑造者，是学生心理健康的维护者”。作为教师，能否以科学而有效的方法把握学生的心理，因势利导地促进各种类型学生的健康成长，对教师工作的成败有决定性的作用。近年来，中小學生由于病态心理而导致心理与行为上的失误，甚至犯罪的现象时有发生，严重影响了学生的身心健康和发展，甚至危害到了家庭和社会。因此加强心理健康教育，提高学生心理素质，应成为中小学素质教育的重要方面。而这要求教师更应该加强自己的心理素养。

本书也是从此目的出发，希望可以为广大教师加强心理素养带来帮助。



恩歌贝尔教育
Angel bell

Angel bell 音译为“恩歌贝尔”，中文直译为“天使钟”，这里取“天使的声音”之意。在“恩歌贝尔”（Angel bell）的logo中，徽章外形代表学术权威和宏大的影响力，徽章上的天使图像简洁生动，象征一位快乐的天使正带来教育的美丽和魅力，即知识、智慧、思想及广大教师和整个教育的美好蓝天！

前 言

一位新世纪的教师，要在激烈的社会变革和社会需求中适应社会的发展，培养社会需要的高素质人才，就必须拥有很高的素质。教师除了要具备较高的文化素质、思想素质外，良好的心理素质也是十分重要的，因为心理素质是文化素质和思想素质形成和发展的基础，心理素质的好坏直接影响着教师对外来“压力”的排解，直接制约着个人整体素质的提高。那么，素质教育对教师的心理素质有何要求呢？

一、教师要有以师爱为核心的积极情感——爱事业、爱学科、爱学生

以师爱为核心的积极情感是教师的重要心理素质，主要表现为教师对教育事业、对学生、对所教学科的热爱。教师对教育事业的热爱，是搞好教育工作的前提；教师对自己所教学科的热爱，是提高教学质量的重要条件；而教师对学生真诚的爱，是一种重要的教育力量，教师的教总是植根于对学生的爱，教师只有爱学生，才能尽心竭力地教学生，才能科学地教学生。

二、教师要有高尚的审美情操——鉴赏美、追求美、创造美

美感是人们在欣赏自然景物、文学艺术和社会现实事物时体验到崇高、壮丽、优美等而产生的情感，教师在教育、教学情境中表现出的审美情感，对学生美感的形成有潜移默化的作用。因此，合格的教师应有强烈的美感。

三、教师要有浓厚的职业兴趣——求精、求广、求新

兴趣是人积极探究某种事物或爱好某种活动的倾向。它是在人的需要的基础上，在生活实践中形成和发展起来的。教师对教育事业的浓厚兴趣

是积极地、创造地完成教育教学任务的重要心理品质之一。

四、教师要有因材施教的教育能力——适时、适材、适用

教育的效果并非完全取决于教师单方面的活动，它还会根据学生的“心理背景”与“知识基础”转换，教师的教育活动只是依据学生的心理发展水平和学生的现有知识状况，考虑学生的个别差异并采取与之相适应的教育内容和方式，方能取得良好的教育效果。所以，教育活动必须因材施教，视“材”为“教”的依据和出发点，“教”必须考虑不同的“材”。

五、教师要有富有创造性的人格特征——敢想、敢干、敢闯

富有创造性是现代教学对教师的基本要求。教师的创造性是指教师在教育教学情境中，“传道、授业、解惑”时表现出来的敢想、敢干、敢闯的独创精神和独创能力。

总之，教师应不断加强修养，提高自身的心理素质，从而提高自己的整体素质，成为新世纪的合格教师，在素质教育中，取得优异成绩。本书正是从此角度出发，为广大教师提高心理素养提供了参考。

本书共分五章。第一章，主要讲述了教师心理素养总论；第二章，主要讲述了强化教师心理健康的意识；第三章，主要讲述了提高教师情绪调控的效率；第四章，主要讲述了提升教师人格塑造的能力；第五章，主要讲述了增强教师心理问题的自我调适能力。

本书条理清晰，内容丰富。希望可以帮助广大教师带来帮助。

编 者

目 录

第一章 教师心理素养总论	(1)
第一节 关于教师心理素养的概述	(1)
第二节 关于教师心理素养的现状	(17)
第二章 强化教师心理健康的意识	(24)
第一节 心理健康概述	(24)
第二节 教师应关注的心理健康意识	(35)
第三章 提高教师情绪调控的效率	(58)
第一节 爱学生的教师最快乐	(58)
第二节 理性地看待一切	(64)
第三节 体验教育中的乐趣	(73)
第四节 克服自身的职业倦怠	(83)
第四章 提升教师人格塑造的能力	(91)
第一节 训练自身的移情特质	(91)
第二节 强化事业心, 淡泊名利心	(101)
第三节 了解气质, 扬长补短	(111)

第五章 增强教师心理问题的自我调适能力	(120)
第一节 常见的教师心理问题	(120)
第二节 教师主要的心理问题与调适方法	(129)
第三节 关于教师心理危机的干预	(166)
第四节 教师的幸福之路——生涯规划与自身成长	(202)

第一章 教师心理素养总论

第一节 关于教师心理素养的概述

教师作为精神文明的开拓者，在传递科学文化知识、促进人类生存与发展方面，始终起着十分重要的作用。中国古代曾将“天地君亲师”供奉于一堂，使为师者成为“无所不知”的人之楷模，备受尊崇。很少有人怀疑教师有人格及心理适应问题。然而，时代不同了，甘肃女教师毛淑英案件，北师大教授文力事件……这些教师队伍中屡屡出现的各类问题在提醒世人：教师必须提高心理素养。教师频频出现问题，首先表现出来的是师德问题。师德是最表象的东西，实际上再往下深究，有时候的确是师德问题掩盖了教师的心理素养问题。

一、素养、心理素养和教师的心理素养

《汉书·李寻转》上言：“马不伏枥，不可以趋道；士不素养，何以重国？”这里把士与千里马相比，将士之素养、重国与马之伏枥、趋道比较，说明像马那样供给营养，才可以负重行路，人也需要有良好的素养，才可以成为国家栋梁。

（一）素养

“素养”一词，早就在我国沿用。那么，什么是素养呢？《现代汉语词典》解释为“平时的修养”，《辞海》上解释为“经常修习涵养”。

所谓素养，是指人在一定的社会条件下，为使自己的身体、道德、知识能力、人格等素质持续发展所进行的自觉地修习涵养及其综合发展水平。简言之，素养也就是素质的修养及水平。

素养也叫素质，是指决定一个人行为习惯和思维方式的内在特质，从广义上还可包括技能和知识。素养是一个人能做什么（技能、知识）、想做什么（角色定位、自我认知）和会怎么做（价值观、品质、动机）的内在特质的组合。

一个人的素养就好比一座冰山，技能和知识只是露在水面上的一小部分，他的自我认知、动机、个人品质以及价值观等，都潜藏在水面之下。

（二）教师的素养

教师的素养，是指教师为了履行职责，完成教学任务所必备的素质修养。归结起来教师应具备的具体职业素养分为：思想政治素养、道德品行素养、科学文化素养、能力素养和身体心理素养等。

通常来说，教师素养包含三个层面，即文化底蕴、教育追求、教育智慧。教育追求和教育智慧都只能从我们内心生长出来，其长势如何取决于土壤的肥沃程度——我们的文化底蕴，我们的学识修养、心性修养、精神修养。

教师是人类文化的传播者，是学生成长的引路人。教师从事的是开发人类智力资源的事业，要让学生在漫长的学习过程中始终如一地维持对学习的热情，需要教师源源不断地带给学生永不停歇的精神力量。演员，靠演技征服观众；球员，靠球技留住球迷。广大教师作为课堂教学的组织者，其综合素养高低，关乎所导演出来的课堂效果，影响着学生的思想品质和学习成绩。教师的人文底蕴会感染学生学习的兴趣和学习动力。现代教育需要博览群书、知识渊博、风趣幽默的教师。其实，教师与学生自身就蕴含着丰富的课程资源。教师的人格会影响学生健康人格的形成；教师的视野、文化底蕴等也影响着学生的视野。

优秀教师的四大支柱：

① 丰厚文化底蕴支撑的教师的人性。因为没有丰厚的文化底蕴的教师，根本不可能给学生的生命铺上一层温暖的、纯净的底色。

② 高超教育智慧支撑的教师的灵性。

③ 宏阔课程视野支撑的教师的活性。

④ 远大职业境界支撑的教师的诗性。

教师对生命、对学生最终都要反映其背后的这种素养。它包括灵活运

用说话的语速、语调、表情、眼神，美妙的话语，自我控制之下的情绪，去呵护学生的自尊，培养学生的自信，塑造学生的人格，而不是动不动就发火、批评、呵斥学生。

（三）教师的心理素养

一个人如果能够正确地认识自己，悦纳自己；能够与他人和睦、自在相处，很好地适应社会；能够有自己的理想目标，并在自己的意志控制之下积极努力；能够很好地控制自己的情绪，主导情绪始终是乐观的；那么，就可以说这个人具有良好的心理修养。这个人可能没有系统学习过心理学知识，对心理学术语也知之不多，但是，他凭借自己的良好悟性，能够游刃有余地、自由自在地、恰到好处地处理各种关系和问题。如果这个人不仅具有良好的心理修养，同时又系统地掌握了心理学知识，并且将这些知识运用到生活、工作、教育实践中去，那么，我们就可以说这个人具有良好的心理素养。

教师的心理素养包含知识和修养两个层面：知识层面体现在具有比较系统的心理学知识，并能够运用这些知识去完善自我，指导教育教学和处理各种关系的实践；修养层面体现在具有良好的悟性和情绪控制能力以及坚定的意志力等。

教师应具有广博的兴趣、热烈的情感和坚强的意志等心理素质。一位优秀的教师，不仅要在政治思想、业务能力方面有较高的素养，还应具有良好的心理素养。只有心理健康的教师，才能胜任教书育人的神圣使命。教师的心理素质是在教师长期的教育实践中逐步培养和形成的，是教师搞好教育工作的重要条件，是培养学生成材的可靠保证。

（四）教师心理素养的结构

教师心理学素养应由以下三个方面构成。

1. 解决学生心理矛盾的观念系统

解决学生心理矛盾的观念系统，主要包含两类心理学观点：一是关于教育目标的心理学观点，简称教育目标观。教师只有具备了正确的教育目标观，才能对学生心理矛盾进行整体分析。二是关于教育方法的心理学观点，简称教育方法观。比如依据学生的心理特点进行教育的观点、学生学习的准备性观点等。教师如果具备了正确的教育方法观，就能明确教育程

序设计的基本思路，自觉地评价教育程序的可行性。

2. 解决学生心理矛盾的实践系统

解决学生具体心理矛盾一般要经历心理诊断、教育程序设计和操作三个步骤。这三个步骤就是三个子系统。心理诊断系统中，包括心理诊断知识和技能。教育程序设计系统中，包括选择解决当前心理矛盾的教育策略，并将所选择的教育策略转化为具体的操作步骤与要求，以形成完备的解决心理矛盾的操作程序。程序设计系统主要由教育策略方面的知识、关于各种心理矛盾相互关系的知识以及教育程序设计的技能构成。操作系统是根据解决心理矛盾的教育程序，进行实际的操作活动，使学生的心理矛盾得到解决。操作系统主要由各种心理学技能组成。例如，教师谈话的技能、设置问题情境的技能等。

3. 解决自身心理矛盾的实践系统

这个系统的重点是教师如何维护自己的心理健康，包括预防心理疾病，也包括有了心理问题能够进行有效的自我诊断和自我心理调适，它既体现在教书处理心理矛盾的经验和水平上，也体现在教师心理行为方面的修养，它与教师的心理健康水平直接相关。

二、心理素养与教师的职业要求

教师一向被称为“人类灵魂的工程师”，从事着阳光下最神圣的教育事业。教师们承受着家长望子成龙的沉重期望以及培养下一代的社会责任，因此备受社会各界瞩目。目前，我国18岁以下的未成年人达3.67亿。每一个孩子的背后，都是一双双关注的眼睛。关心少年儿童的心理健康，业已成为人们的共识。学生的心理健康如何保证？最重要的因素是教师的心理素养。以爱传递爱，以人格塑造人格，这是教育的本质。提高教师的心理素养，不仅是教育事业发展的要求，更是全民素质提高的要求。教师的心理素养，不仅关乎教师个人的身心健康、事业的发展，而且关乎教育的质量，关乎学生健康人格的形成与发展，关乎民族的未来与希望。

（一）教师的心理素养与教育质量

教师的职业是一种特殊的职业，教师的心理健康水平是教师整体素质的核心，也是影响教育教学效果最为关键的因素。教师具有较高的心理素

养,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和质量。

1. 教师良好的心理素养,会使师生关系和谐,学生便爱听他的课,正所谓“亲其师而信其道”。“教”与“学”配合默契,教学效果就良好;反之,教学效果不仅不佳,还会影响学生身心健康的发展。

2. 教师的情绪,也直接影响教学质量。如果教师把不良情绪带进课堂,遇事冲动,讲课思路混乱,甚至动辄发火,当众羞辱或惩罚学生,就会使学生形成逆反心理,产生抵触情绪。学生就会厌恶学习,学习效果就会大幅下降。因此,教师具有良好的心理素养,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。工作中能够诚恳虚心地向身边的同事学习,拥有良好的人际关系,有合作意识,能主动吸纳他人的意见,不断地丰富自己的教育教学经验。

3. 具有良好心理素养的教师,会在教育过程中,重视学生的身心发展,从而塑造学生健全的人格。现代教育目标是德、智、体、美、劳、心六育并重。仅以学习成绩的好坏作为衡量学生发展的标准,势必偏离素质教育的方向。学习成绩优秀并不能预示或取代其他方面的健康发展。在中小学生离家出走、社会暴力事件以及品德行为问题中不乏成绩优异的学生。尤其是因为一点挫折而寻短见的恶性事件,多数发生在成绩一贯优秀的学生身上。心理学专家已向学校和家长们发出“好孩子是问题孩子”的呼声。成绩好的学生或担任班干部的学生,因为他们平时学习努力,自律能力强,在学校一向得到教师的重视和爱护,家长对这些孩子也很放心,忽视了他们成长过程中所遇到的困惑和挫折。“好学生”为了达到教师和父母心目中“好孩子”的标准,在言行上过于苛求自己,压抑了心理需要和个性发展。一旦遭遇到挫折或接触社会便会产生内心冲突,引发意想不到的行为后果;而成绩差或表现不好的学生容易被教师嫌弃,家长也多以批评、指责的语言相待。学生一旦接受这种教育态度和期望,将导致更为恶化的表现行为。如果教师具有良好的心理素养,他们便会在实际教育教学中,有意识地关注学生的身心发展,关注学生的全面发展,避免片面追求升学率的现象,提高教育教学工作质量。

案例

美国学生心目中好教师的十二种素质

美国著名教育家保罗韦地博士花了40年时间，收集了9万名学生所写的信，内容是他们心目中喜欢怎样的教师。保罗韦地博士概括出作为好教师的十二种素质：

(1) 友善的态度。“他必须喜欢我们。要知道，我们一眼就能看出他喜欢还是不喜欢教书。”

(2) 尊重课堂内每一个人。“老师应对我们有礼貌。我们也是人。”

(3) 耐心。“老师，请您耐心地听听我所提出的问题。在您听来也许可笑，但只要您肯听我，我才能向您学习听人。”

(4) 兴趣广泛。“她带给我们课堂以外的观点，并帮助我们去把所学到的知识用于生活。”

(5) 良好的仪表。“我立刻就喜欢她了。她走进来，把名字写在黑板上，马上开始讲课。你能看得出她是熟悉教学工作的。她衣着整洁，事事都安排得有条不紊。她长得并不漂亮，但整节课瞧着她，我没什么反感。她尽力使自己显得自然。”

(6) 公正。“老师，只要您保持公正，您对我尽管严格。表面上即使我反对严格，但是我知道我需要您的严格。”

(7) 幽默感。“他讲课生动风趣，幽默活泼，听他的课简直是一种享受。”

(8) 良好的品性。“我相信她与其他人一样会发脾气，不过我从未见过。”

(9) 对个人的关注。“老师只和好学生谈话，难道他不知道我也正在努力吗？”

(10) 伸缩性。“老师，请您记得，不久之前您也是学生，您是否有时也会忘带东西，在班上您是否样样第一？”

(11) 宽容。“她装着不知道我的愚蠢，将来也是这样。”

(12) 有方法。“忽然间，我能顺利完成我的作业了，我竟然没有察觉这是因为她的指导。”

这十二种素质中，几乎每一种素质都需要教师拥有良好的心理素养。

（二）教师的心理素养与学生的心理健康

教师的职责是教书育人，育人的内容又包括了育心。心理健康是教师素质的核心要素，也是教师整体素质提高和教育教学质量提高的基础与保障。如果教师自身缺乏健康心理，何以能够培养出心理健康的学生？心理不健康的教师只会源源不断地“制造出”心理不健全的学生，教师心理健康是培养学生健康心理的必要前提。有研究资料显示，学生的心理素质、人格结构的形成，主要与家长和教师有关。在心理咨询的实践中我们发现，求助者的心理问题，多数为师源性的。因此，教师的心理素养直接影响学生心理的健康发展。

1. 教师的心理素养对学生心理发展有着巨大的投射作用

教师是学生心目中的重要人物，是学生认同的楷模，学生是未成年的个体，在师生日常接触中，教师的言行最能发挥潜移默化的作用。具有良好心理素养的教师，能通过教学历程影响学生，使学生的心理也健康发展。一个心理健康的个体，不仅要没有心理疾病与心理障碍，而且要具有一种努力发展自我、完善自我的积极的心理状态。教师的这种心态，会随时随地影响他周围的学生，甚至会伴随学生的终生。

2. 教师心理素养直接影响其处理师生关系时的思维方式和行为方式

具有良好心理素养的教师，他会将心理学的知识和技巧，自如地运用到教育教学之中，能够很好地尊重学生，理解学生，巧妙地处理学生的各种问题，从而有效地促进学生心理健康发展。相反，如果教师心理素养较差，不仅不能正确地处理师生关系，还会乱发无名火，甚至给学生的心灵造成创伤。学生的心理一旦受到伤害，有时会影响到学生健全人格的形成，甚至影响到学生的一生。我们完全可以这样说，未来一代建设者和接班人的整体素质与当前教师队伍的素质高度相关。

加拿大学者曾就“体罚对孩子将来身心健康产生的影响”做过全球最大规模的调查，调查显示：被体罚的儿童成年后吸毒和酗酒的可能性是正常儿童的两倍；而且患上焦虑症、反社会行为倾向和抑郁症的几率大大增加。另据北京市教科院日前披露的《师源性心理伤害的成因及对策》的调查报告显示，打骂学生、讲课死板、对工作不负责任、偏心等不被学生喜

欢的行为，会给学生心理造成伤害，构成师源性心理伤害。

案例

我患上了学校恐惧症

张某，初中一年级女生，因为一到学校就心里发抖，不能坚持上学，所以前来求助。

求助者自述：一个月以前，我在下课的时候上厕所，因为人比较多，我就谦让别人，结果时间就有点来不及了。上课铃声刚响，我就急忙跑进了教室。这时，我们的班主任老师已经站在讲台上。她看到我慌张的样子，就声色俱厉地批评我。我刚想辩解，她便气得浑身发抖，用手抓住我的头发，将我的头摁到了用来洗拖布的水桶里。我当时的感觉是，这个老师一定是疯了……从此以后，我仿佛在全班同学面前再也抬不起头来了，尤其不敢看老师的眼睛，现在竟然发展到一进学校门就心里发抖。我现在只有一个愿望，只要不读书，让我做什么都行。

案例点评：这名学生的心理问题纯属师源性的，而这位教师如果不是心理出了问题，也不至于这样控制不住自己的情绪。

3. 教师的心理素养有助于教师的诊断性思考

每个人的知识结构、思想意识，直接影响他对事物的反应和判断。具有良好心理素养的教师，面对学生各种各样的反应，他会做出正确的判断，并采取恰当的方式来处理。尤其是面对学生的一些反常行为，具有良好心理素养的教师能够从心理医生的视角来观察和分析，而不会将所有不良行为都简单地判断成恶作剧、调皮、找碴、故意捣乱。

案例

老师不理解我

王某，男，高二学生，因患强迫症前来求助。

求助者自述：我是个学习一直很要强的学生。刚上高一时，月考我考了全校年级第36名，当时我就在书桌上写下誓言：期末考试进全校前十。结果，事与愿违，成绩还一路下滑。由于心理压力过大，我患上一个怪病，就是总担心身旁的同学看我。出于这种担心，我总控制不住要用眼睛